



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹主编 ● 健康爱家系列

著名营养专家 张晔 推荐

解放军309医院营养科主治医师 营养学科普专家 王晶 编著

《本草纲目》 食物养生 宜忌速查

中华药圣的黄金饮食搭配法，200道本草祛病强身佳肴

sina 新浪中医

倾力推荐

浙江科学技术出版社 | 凤凰·汉竹



汉竹主编·健康爱家系列

《本草纲目》 食物养生 宜忌速查

王晶 / 编著



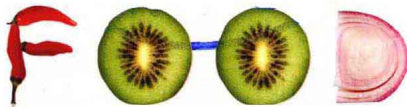
汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhushu>



读者热线

40010-8811



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》食物养生宜忌速查 / 王晶编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-1797-5

I. ①本… II. ①王… III. ①《本草纲目》—食物养生
IV. ①R281.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第191465号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

《本草纲目》食物养生宜忌速查

编 著	王 晶
主 编	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	陈 岑 程钰轩 赵美蓉
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	17	
插 页	4	
字 数	200千字	
版 次	2014年1月第1版	
印 次	2014年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-1797-5
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



汉竹主编·健康爱家系列

《本草纲目》 食物养生 宜忌速查

王晶 / 编著



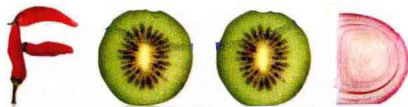
汉竹图书微博

<http://weibo.com/hnzhanushu>



读者热线

4004010-8841



《本草纲目》
食物养生
宜忌速查



前言



这是一本让老百姓详细了解食物功效，懂得食物搭配宜忌的书。

百种以上常见食物，千条以上饮食宜忌建议及黄金搭配法则，更附赠近200道本草祛病强身佳肴。

营养学专业出身的作者针对每一种食物，细致入微地为您一一讲解功效：吃芹菜可以降血压，吃木耳可以降血脂，吃冬瓜可以利尿消肿，痛风患者不能吃高嘌呤的动物内脏……

中华药圣的黄金饮食搭配法则在本书中以大勾、大叉的设计方式呈现出来，好懂，好记，让读者尤其是老年读者看得清楚，查得方便，不用戴眼镜也能一眼瞅明白。

古代中医典籍结合现代西医知识，怎样搭配，为什么这样搭配，有理有据、明白清楚。同样食物，吃法不同，功效大增。

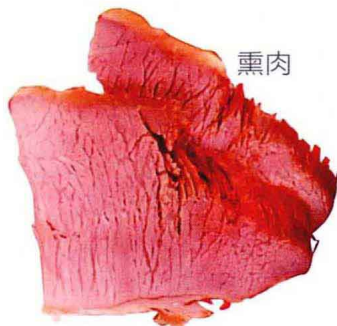
从今天起，为自己和家人的健康，做 $1+1>2$ 的养生加法！

食物酸碱性大排行

强酸性食物



奶酪(尤其是酸奶酪)



熏肉



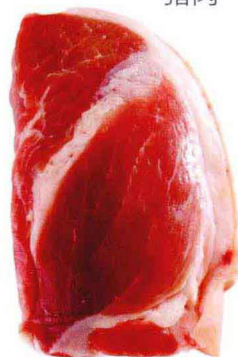
麦糠



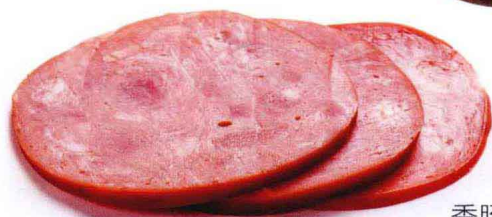
蛋黄



鳗鱼



猪肉

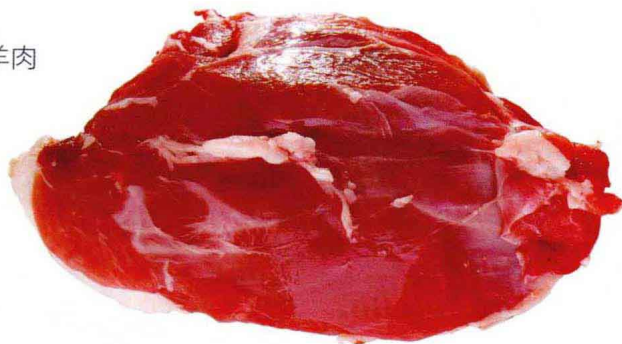


香肠

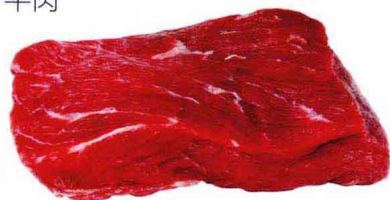


白糖

羊肉



牛肉

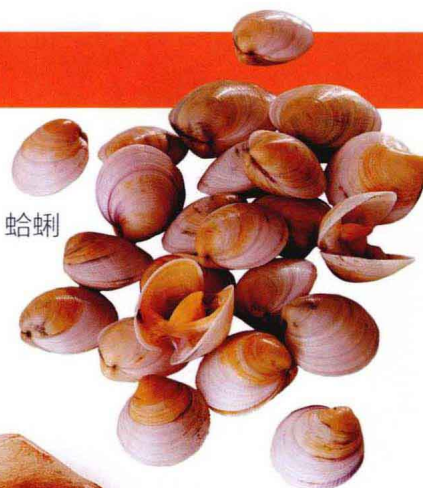


弱酸性食物

章鱼



蛤蜊



鱿鱼



虾



燕麦



花生



啤酒



玉米



巧克力



葱



强碱性食物



裙带菜



西瓜



葡萄



茶



菠菜



草莓



海带



大白菜



柿子

弱碱性食物



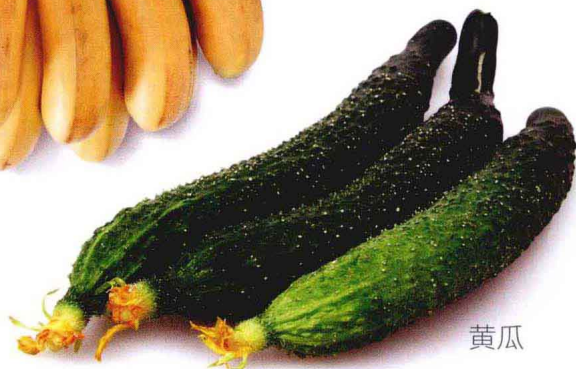
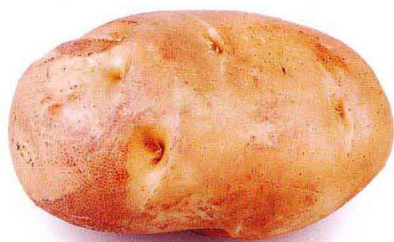
栗子

豆腐



土豆

香蕉

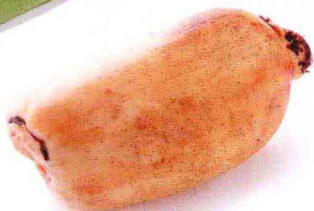


黄瓜

扁豆



莲藕



南瓜



苹果



白萝卜



七大营养素的养生功效

碳水化合物

健康功效

碳水化合物亦称糖类，葡萄糖、蔗糖、淀粉等都属于糖类化合物。碳水化合物是人体三大产能物质之一，在肌肉和肝脏以糖原形式贮存，一旦机体需要，糖原分解为葡萄糖为人体提供能量。当人体摄入足够的碳水化合物时，可防止体内蛋白质转化为葡萄糖。糖原对肝脏的解毒作用也有重要意义。

食物来源

水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦等谷物，甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等水果，胡萝卜、红薯等蔬菜。

易缺人群

重体力劳动者。

补充方法

碳水化合物的产热一般以占饮食总热量的55%~65%为宜。一般男性每天需要摄入300~400克粮食以提供基本能量，女性需要250~330克粮食以提供基本能量。



小麦



玉米



甘蔗



香蕉

蛋白质

健康功效

蛋白质是人体肌肉、血液、骨骼等组织的主要成分，主要参与体内各种代谢过程，保证身体的生长、发育、繁殖、遗传并供给能量，也是更新和修补组织及细胞的主要原料。人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由20多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。食物中蛋白质种类和数量，以及组成蛋白质的氨基酸种类、数量和比例，决定了这种食物中的蛋白质对人体营养价值的高低。

食物来源

牛肉、羊肉、猪肉、鱼肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鸭蛋等，黄豆、红小豆、黑豆、豌豆、花生、杏仁、核桃等。

易缺人群

免疫力低下者、孕产妇。

补充方法

成人每天每千克体重需要1.16克蛋白质。以体重为65千克男性为例，他每天需要75.4克蛋白质，相当于：400克主食，100克畜、禽、鱼类，50克蛋类或豆类，100克奶类，这些物质所能提供的蛋白质总量。



鸡蛋



牛肉



羊肉



豆腐

脂肪

健康功效

脂肪能为人体提供热量，当人体热量不足时，脂肪分解并释放热量。脂肪还有维持体温恒定，保护内脏不受外力伤害的作用。脂肪也是人体的重要组成成分，并参与机体内分泌调节。脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）只有溶解于脂肪才能被人体吸收。



花生

食物来源

烹调用油脂：花生油、豆油、猪油等；食物本身含有油脂：肉类、蛋类、奶类、蛋糕，以及花生、腰果等坚果。



奶酪

易缺人群

儿童、考生。

补充方法

脂肪产热一般以占饮食总热量的20%为宜，儿童及青少年摄入的脂肪比例应高于成年人，以占饮食总热量的25%~30%为宜。目前，我国家庭过多摄入烹饪油是造成肥胖的主要原因之一，因此，在正常饮食、正常摄入动植物食物中所含的脂肪外，每人每天摄入的烹饪油建议为25克左右。



植物油

膳食纤维

健康功效

膳食纤维包括纤维素和木质素，主要存在于植物性食物中，可分为水溶性膳食纤维和非水溶性膳食纤维。水溶性膳食纤维可以帮助降低血液中的胆固醇，减少心脑血管疾病的发生；非水溶性膳食纤维可以促进肠胃蠕动，防治便秘，清除肠壁上的有害物质，预防结肠癌。



小麦

食物来源

各种豆类、粳米、小麦、玉米等谷物；菠菜、油菜、土豆、白萝卜、西红柿、黄瓜等蔬菜，苹果、梨、杏、山楂、杨梅、柑、香蕉等水果。



菠菜

易缺人群

长期在外就餐者。



苹果

补充方法

中国营养学会建议，成年人每天摄入膳食纤维30克左右，而很多人每天的摄入量大约只有10克。所以，要注意多吃含有丰富膳食纤维的食品，如谷物、水果、蔬菜及豆制品。



黄瓜

水

健康功效

人体70%以上都是水。水是人体构造的主要成分，是保持每个细胞外形及构成液体所必需的物质，也是人体中含量最多的成分。水摄入不足或丢失过多，都可引起体内失水。重度缺水可引起脱水。若水摄入量超过肾脏排出的能力，可引起体内水过多，甚至会引起水中毒。

食物来源

日常三餐及饮用水。

易缺人群

儿童、孕妇、高温环境工作者、生活者。

补充方法

成年人每天需要补充6~8杯水，以维持人体正常的循环和排泄功能，充足的水还能刺激肠胃蠕动，避免出现便秘的情况。



矿泉水

维生素

A

健康功效

维生素A最显著的作用就是预防和治疗夜盲症，它对上皮组织的维护和修复有重要作用，还可促进发育，保护免疫系统，预防疾病。

食物来源

动物肝脏、蛋、奶、胡萝卜、甜菜、芥菜、菠菜、南瓜、红薯、西葫芦、芒果、桃、蟹等。

易缺人群

蟾皮病患者、夜盲症患者。

补充方法

中国营养学会建议成年人每天维生素A的摄入量为：男性800微克，女性700微克。



猪肝



胡萝卜

维生素

C

健康功效

维生素C以预防和治疗坏血病著称，它还可以促进牙齿和骨骼的生长，防止牙龈出血，促进组织创伤愈合，改善铁、钙和叶酸的利用情况，改善脂肪和类脂，特别是胆固醇的代谢，从而预防心血管病，此外还可增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

食物来源

菜花、黄椒、红椒、西红柿、猕猴桃、樱桃、柿子、草莓等。

易缺人群

坏血病患者、心脑血管疾病患者、孕妇。

补充方法

中国营养学会建议成年人每天摄入维生素C100毫克。2个鲜橙基本上可以保证人体1天的维生素C需求。



猕猴桃

维生素

D

健康功效

维生素D主要用于维持骨骼的强壮。缺乏维生素D会导致小儿佝偻病和成年人的软骨病，症状包括骨头和关节疼痛、肌肉萎缩、失眠、紧张以及痢疾腹泻。

食物来源

海鱼、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、脱脂牛奶、奶酪等。

易缺人群

儿童佝偻病患者、成人骨质疏松症患者。

补充方法

婴幼儿及儿童每日需要10~20微克维生素D，中老年人每日也需要10~20微克维生素D。



海鱼

维生素

E

健康功效

维生素E有很强的抗氧化作用，可以延缓细胞衰老。维生素E还是一种很重要的血管扩张剂和抗凝血剂，可以预防心血管疾病，还可加速创伤处的愈合，预防流产。

食物来源

猕猴桃、玉米、莴苣、圆白菜、菜花、花生、瓜子等。

易缺人群

25岁以上女性、不孕症患者。

补充方法

中国营养学会建议成年人每天维生素E的摄入量为14毫克。



菜花

维生素

B₁

健康功效

维生素B₁可以防止神经组织萎缩和退化,同时可以预防和治疗脚气病,以及促进碳水化合物和脂肪的代谢,维持食欲的正常和肌肉的弹性。维生素B₁缺乏会导致糖代谢失调、生长迟缓,并引起厌食,出现体力下降、疲劳、抑郁、急躁、脚麻木和心脏跳动异常等现象。

食物来源

燕麦、米糠、全麦、猪肉、花生、黄豆、酵母、蛋黄等。

燕麦



易缺人群

长期透析的肾病患者、长期慢性发热病人。

补充方法

维生素B₁是水溶性的,所以要重视烹调方式,尽量保存食物中原有维生素B₁的量。中国营养学会建议成年男性每天摄入维生素B₁1.4毫克,成年女性每天摄入1.3毫克。

维生素

B₂

健康功效

维生素B₂广泛存在于动物性食物中,动物肝脏、乳类及蛋类食物中含量特别高。植物性食物,如谷类、根茎类、水果中也有一定的含量。当维生素B₂缺乏时,机体代谢会发生障碍,出现口、眼和外生殖器部位的炎症。

食物来源

动物肝脏、鸡蛋、牛奶、黄豆、雪里红、菠菜、油菜等。

油菜



易缺人群

口腔炎症患者。

补充方法

中国营养学会建议成年男性每天摄入维生素B₂1.4毫克,成年女性每天摄入1.2毫克。需要注意的是,维生素B₂最大的敌人是光,特别是紫外线。另外,将它放在碱溶液中加热也会破坏其功效。

猪肝



维生素

B₆

健康功效

维生素B₆是蛋白质消化利用、大脑活动和激素分泌的必需营养素;它可以有效地防止神经系统及皮肤的不正常现象,减轻呕吐症状以及夜间的肌肉抽筋症状。此外,还可以防止四肢的神经炎,还有利尿作用。

食物来源

牛肉、鱼肉、鸡肉、燕麦、小麦麸、豌豆、黄豆、花生、核桃等。

核桃



易缺人群

食欲不振者、呕吐者、夜间肌肉抽筋者。

补充方法

成年男性每日摄入2.0毫克维生素B₆,成年女性每日摄入1.6毫克维生素B₆。

鸡肉



维生素

B₁₂

健康功效

维生素B₁₂对于儿童的发育及成长来说十分重要,它不仅可以防止儿童或成人贫血,还能保持健康的神经系统。此外,它对消除过敏症状也有一定作用。

食物来源

猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉等。

猪肉



易缺人群

老人、儿童、肌肤暗沉干燥者。

补充方法

10岁以内儿童每日摄入2~3微克,青少年及成人每日摄入3微克。

鱼



钙

健康功效

钙是骨骼和牙齿的重要组成部分，可以很好地促进我们的骨骼生长发育，维持其形态和硬度。此外，钙还有调节神经、维持人体内环境平衡的作用，它可以使人体内的新陈代谢正常进行。

食物来源

牛奶、奶酪、骨汤、海带、虾皮、小白菜、茴香、芹菜等。

易缺人群

中老年人。

补充方法

10岁以内儿童每日摄入600毫克，成年男女每日摄入800毫克，孕妇每日需摄入1200毫克。



海带



牛奶



小白菜

钾

健康功效

钾可以调节细胞内适宜的渗透压和体液的酸碱平衡，参与细胞内糖和蛋白质的代谢。有助于维持神经健康、心跳规律正常，可以预防中风，并协助肌肉正常收缩。反之，人体钾缺乏可引起心跳不规律和加速，肌肉衰弱和烦躁等症状。

食物来源

香蕉、杏、无花果、糙米、葡萄干、红薯、鸡肉、鱼肉等。

易缺人群

严重呕吐及腹泻患者、低钾性周期性麻痹患者。

补充方法

初生婴儿至6个月每日摄入350~925毫克，1岁以内每日摄入425~1275毫克，成年男女每日摄入1875~5625毫克。



香蕉



无花果

钠

健康功效

钠是维持体内酸碱平衡的重要角色，它还可以维持人体的血液正常，增强神经肌肉兴奋性。

食物来源

食盐、腌制食物、谷糠、火腿、土豆、香肠、海藻、酱油等。

易缺人群

高温劳动者、过量出汗的劳动者。

补充方法

钠普遍存在于各种食物中，人体钠的主要来源为食盐，以及酱油、盐渍或腌制肉或烟熏食品。中国营养学会建议成年人每天摄入钠2200毫克。



腌白菜



腌黄瓜

锌

健康
功效

锌可以促进人体的生长发育和组织再生,可以增进食欲。不但如此,它还可以促进维生素A的代谢和生理作用,并提高人体免疫力。

食物
来源

动物肝脏、瘦肉、鱼、虾、花生、瓜子、核桃等。

易缺
人群

生长迟缓的儿童、成人食欲不佳者及面色苍白者。

补充
方法

中国营养学会建议成年男性每日锌的摄入量为15毫克,成年女性11.5毫克。



花生



猪肝



虾仁

铁

健康
功效

铁是血红蛋白和肌红蛋白的成分,它参与体内氧的运输并组织呼吸过程。每日摄入适量的铁元素可以预防贫血症状的发生。

食物
来源

瘦肉、动物肝脏、鱼、虾、紫菜、黄豆、红小豆、红枣、木耳等。

易缺
人群

缺铁性贫血患者。

补充
方法

建议成年男性每日摄入15毫克,成年女性每日摄入20毫克,50岁以上老人每日最佳摄入量为15毫克。



紫菜



猪肝



黄豆

碘

健康
功效

碘是合成甲状腺素的原料,甲状腺素则可以促进人体骨骼的发育和蛋白质合成,每日摄入适量的碘不仅可以满足人体生长发育的需要,还可以促进维生素吸收。

食物
来源

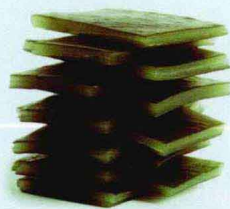
海带、紫菜、海蜇、海苔、海鱼、虾等。

易缺
人群

儿童、孕妇。

补充
方法

国家规定在每克食盐中添加20微克碘,全民可通过食用加碘盐这一简单、安全、有效和经济的补碘措施,来预防碘缺乏病。



海带



紫菜

食物的寒凉温热

寒性食物

健康功效

有清热、泻火、生津、解暑、解毒之功效,适合阳气旺盛、偏热体质。

推荐食物

西瓜、柚子、柿子、猕猴桃、火龙果、甜瓜、绿豆、苦瓜、西红柿、竹笋、芦笋、紫菜、莲藕(生)、海带、螺蛳、鸭肉等。



猕猴桃



火龙果

凉性食物

健康功效

有清热、生津、解暑之功效,适合阳气旺盛、偏热体质。

推荐食物

梨、草莓、荞麦、黄瓜、芹菜、茭白、绿豆芽、茄子、芥菜、丝瓜、冬瓜、白萝卜、莴笋、兔肉等。



草莓



黄瓜

温性食物

健康功效

有温中、散寒、暖胃之功效,适合偏寒体质、阳虚畏寒或寒凉病症。

推荐食物

杏、桃、樱桃、荔枝、金橘、山楂、杨梅、核桃、桃仁、杏仁、栗子、姜、葱、茴香、香菜、韭菜、南瓜、羊肉、狗肉、鸡肉、虾、鳊鱼、鲢鱼等。



杨梅



狗肉