



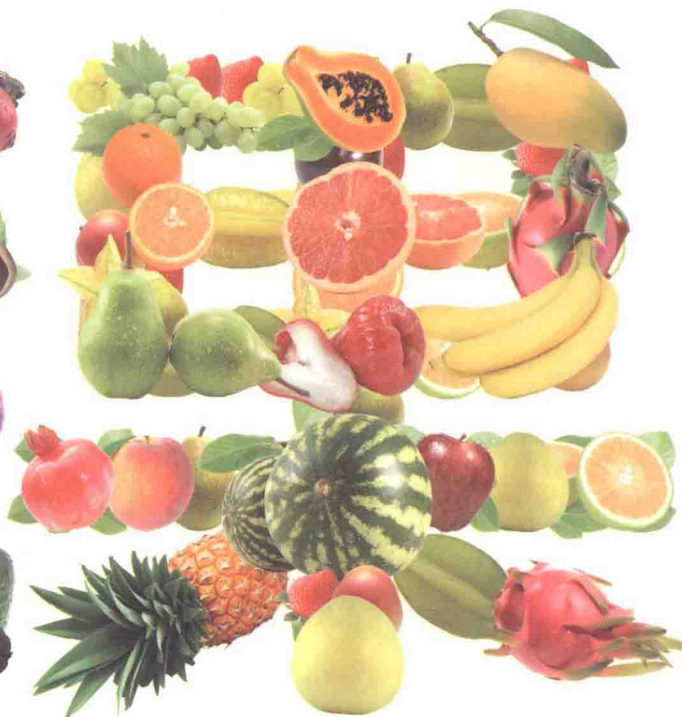
爱生活
高端阅读

养生大全

WUGU
SHUGUO
YANGSHENG
DAQUAN

中国保健协会 主编

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



爱生活
| 高端阅读

中国保健协会 主编



养生大全

WUGU SHUGUO
YANGSHENG DAQUAN

五谷蔬果养生大全 / 中国保健协会主编. —北京:
高等教育出版社, 2012.5

(高端阅读·爱生活)

ISBN 978-7-04-034755-5

I. ①五… II. ①中… III. ①食物养生—基本知识

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第099948号

高端阅读·爱生活

五谷蔬果养生大全

出品  唐码书业

主 编 中国保健协会

策划编辑 龙 杰

责任编辑 段会青

责任印制 朱学忠

封面设计 张维芳

版式设计 路炳男

图片摄影 陈绪荣 王大龙

图片编辑 赵 伟

排版制作 闫晓玉 孙 婧

协助拍摄 百年荣记饮食文化发展有限公司

龙目堂美食摄影工作室

唐人美食职业技能培训学校

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 北京海纳百川旭彩印务有限公司

开 本 889×1080 1/16

印 张 19.5

字 数 400千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

定 价 68.00元

◎本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 34755-00



PREFACE

前言

你知道吗？我国著名的儒家思想创始人孔子是位 73 岁的高寿老人。你也许会觉得 73 岁在现今算不上是高寿，但是在那个平均年龄不到 40 岁的春秋战国时期，孔子已经算得上是一位长寿老人了！

《论语·乡党》记载了这样一句话，“不撤姜食”，意思是孔子到诸国游说期间每餐都不忘食用生姜。

孔子也许知道姜可以暖胃驱寒，却不一定知道姜还可以延年益寿。现代医学表明，姜所含的姜辣素被人体吸收后能产生一种抗衰老的活性物质，这种物质能抑制体内脂质过氧化物的产生，从而起到延缓衰老的作用。这正是孔老夫子高寿的重要原因之一。



世界卫生组织的一项调查发现，个体健康的 60% 取决于生活方式，而其中最为重要的就是饮食方式，也就是说吃的食物是否合理深深影响着你的健康状况。正确合理的饮食不仅可以为机体补充营养，满足其日常基本生命活动所需，还具有显著的防病祛病功效。这个发现与先人的理念惊人地契合，孔老夫子用生姜来调理胃病正是这个道理。古代中医圣典《黄帝内经》有云：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无

使过之，伤其正也。”看来，饮食养生智慧从古至今都是人类宝贵的精神财富。

五谷蔬果是我们日常生活中最为常见的食材，本书之所以将其列为养生上品，是因为五谷蔬果不仅富含人类日常所需的基本营养素，同时还含有特殊营养——植物营养素，而这些独特的植物营养素具备神奇的养生功效。例如，西兰花中富含的叶绿素能清除血液中的酸性物质，维持血液健康，纠正酸性体质；西红柿富含的番茄红素具有极强的抗氧化作用，可预防癌症；胡萝卜富含的胡萝卜素可保护视力，防治夜盲症及干眼病；大蒜富含的蒜素可杀灭病菌，提高机体的抗病能力；黑芝麻富含的芝麻素可延缓衰老，防治白发病……这些植物营养素神奇的养生功效将在本书中一一向您呈现！此外，本书还特别为爱美人士介绍了五谷蔬果以内养外的美容功效。

仅仅是了解这些养生功效还远远不够，只有“对症下药”，才能让我们每天摄入的五谷蔬果在体内发挥作用。《黄帝内经》倡导养生应因人、因症、因时而异，只有根据个人的体质和需要选择合适的五谷蔬果，才能让其对某一特定病症发挥功效。因此本书从不同体质、不同年龄、不同季节等情况出发，针对不同生活族群、各种常见亚健康症状和常见病症，分别详尽地介绍了五谷蔬果的养生方案。在遵循饮食宜忌的前提下，本书还依据五谷蔬果营养成分的多少、养生功效的强弱列出了具有针对性的五谷蔬果养生排行榜，并根据榜单附上了专家推荐的养生餐，目的是为您提供一个实用的饮食指南，让您找到适合自己的养生方，吃出营养和健康。

本书汇聚了上百种人们日常生活中常见的五谷蔬果食材及 500 多道养生餐，编写中我们力求做到内容丰富翔实，图文并茂，深入浅出，借此帮助读者防治疾病，走上健康之路！

需要注意的是，本书所提供的五谷蔬果养生方案，仅作为健康与亚健康人群养生调理之用。如已患疾病，应到医院进行诊治。在接受正规治疗的同时，可选择本书中对症的食疗之方配合调理。

鉴于我国饮食养生文化的博大精深和编者的水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏、疏忽，欢迎有识之士批评指正！

CONTENTS

目录



Part 1

五谷蔬果 是你身边的健康宝藏

1



SECTION ONE

第一节

中西医结合推荐的家庭养生方 2

药食同源——五谷蔬果吃对就是药 2

营养治病——五谷蔬果中丰富的营养素 3

性味归经——每个人都有适合自己的五谷蔬果 7

寓医于食——摆脱健康危机不求医 11



SECTION TWO

第二节

五谷蔬果的健康食用秘诀 12

健康食物也有饮食误区 12

损失营养的烹饪5大忌 18

巧选优质五谷蔬果 21

健康又安全的清洗小妙招 22

保存有道也可使美味与营养长存 24





SECTION ONE 第一节

不同体质者的五谷蔬果养生方 28

自测：你是哪种体质？	28	平和体质——相对健康	31
气虚体质——精神不振	32	阳虚体质——怕冷喜暖	33
阴虚体质——性急易渴	34	痰湿体质——易肥胖	35
湿热体质——易长痘	36	血淤体质——脸色差	37
气郁体质——易抑郁	38	特禀体质——多过敏	39

Part 2

因人而异的 五谷蔬果养生方

27

SECTION TWO 第二节

不同年龄者的五谷蔬果养生方 40

婴幼儿——增强抵抗力，健康每一天	40
儿童——促进骨骼发育，孩子身强体壮	44
青少年——益智健脑，轻松学习	48
成年男子——固肾壮阳，保持充沛精力	52
孕妇——均衡营养，胎儿妈妈齐健康	56
产妇——调理元气，迅速复原	60
更年期妇女——调理更年期，度过中年危机	64
老年人——提升脏腑机能，延年益寿	68

SECTION THREE 第三节

不同生活族群的五谷蔬果养生方 72

考试族——提高记忆力，考出好成绩	72
熬夜族——提神解乏，身心修复	76
应酬族——保肝健胃，抢救健康	80
电脑族——保护视力，抵抗辐射	84
久坐工作者——合理饮食，避免久坐	88
脑力工作者——营养大脑，保持思维敏捷	92
高强度体力工作者——消除疲劳，快速恢复体力	96
低温环境工作者——驱寒温体，提高抗寒能力	100
高温环境工作者——清热润燥，补水补盐	104
多粉尘环境工作者——清除粉尘，清洁脏腑	108





111

Part 3

111

摆脱亚健康的 五谷蔬果食疗

SECTION ONE 第一节 亚健康体质 112

酸性体质 112 易疲劳 116

免疫力低下 120 体内毒素淤积 124

SECTION TWO 第二节 身体亚健康 128

口臭 128 牙痛 132

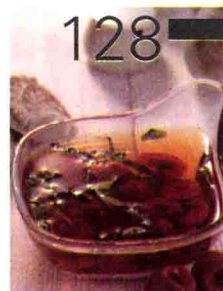
便秘 136 腹泻 140

消化不良 144 食欲不振 148

SECTION THREE 第三节 精神亚健康 152

失眠 152 抑郁 156

焦虑 160



128

Part 4

常见病的
五谷蔬果食疗

163



SECTION ONE 第一节

心脑血管疾病 164

贫血 164 高血压病 168

高脂血症 172 心脏病 176

中风 180

SECTION TWO 第二节

消化科疾病 184

慢性胃炎 184 肝硬化 188

慢性胆囊炎 192 痔疮 196

SECTION THREE 第三节

呼吸科疾病 200

感冒 200 慢性支气管炎 204

哮喘 208

SECTION FOUR 第四节

内分泌及泌尿科疾病 212

糖尿病 212 骨质疏松症 216

慢性肾炎 220 阳痿 224

遗精早泄 228

SECTION FIVE 第五节

妇科疾病 232

痛经 232 慢性盆腔炎 236

SECTION SIX 第六节

五官科疾病 240

口腔溃疡 240 慢性咽炎 244

Part 5

五谷蔬果

让你越吃越美丽

247



Part 6

《黄帝内经》

教你五谷蔬果四季顺时吃

279

SECTION ONE 第一节

养颜美发 248

美白亮肤 248 除青春痘 252

淡化色斑 256 消除皱纹 260

祛黑眼圈 264 乌发亮发 268

SECTION TWO 第二节

塑形纤体 272

减肥瘦身 272 丰胸美体 276

SECTION ONE 第一节

春季——滋阴补肝抗病邪 280

SECTION TWO 第二节

夏季——清热消暑安心神 283

SECTION THREE 第三节

秋季——生津润燥养肺气 286



SECTION THREE 第四节

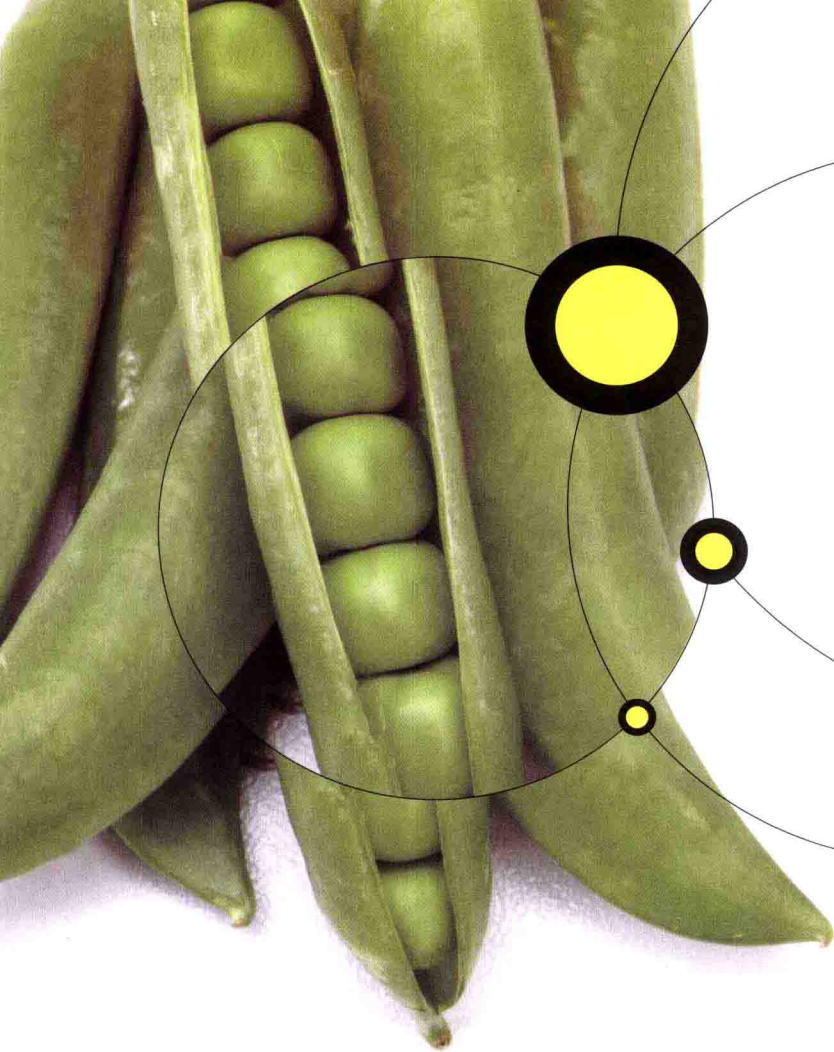
冬季——温补肾阳暖身体 289

附录

五谷蔬果营养总表

292





part 1

五谷蔬果 是你身边的健康宝藏

五谷蔬果是我们身边巨大的健康宝藏，其中不仅蕴藏着人体日常所需的基本营养素，还含有神奇的祛病成分，吃对五谷蔬果，你将摆脱健康危机不求医！

日常生活中细小的饮食习惯可能会在很大程度上左右一个人的健康状况，那么五谷蔬果都有哪些饮食误区？烹饪时需要注意什么？如何选购、清洗、保存五谷蔬果？这些你都知道吗？

药食同源 >>> ——五谷蔬果吃对就是药

第一节 Section one



家庭养生方 中西医联合推荐的

▶ 在远古时代并没有药物一说，先民为了生存，吃种子、野果，并渐渐区分开了有害食物和果腹食物，正如《淮南子·修务训》中所云：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。”而后，人们在长期的生活实践中发现，有些食物不仅可以充饥，还可以治疗一些简单的病症。历朝历代的医者、养生家们以此为突破点，通过不断地研究、总结，终于明确地提出“食之偏性为药物”的思想，形成了我国中医学里一块重要的基石——“药食同源”理论。所谓“药食同源”，是指食物和药物之间并无绝对的分界，都能够防治疾病，正如《黄帝内经·太素》所记载：“空腹食之为食物，患者食之为药物。”

▶ 五谷、蔬菜、水果自古至今都是老百姓日常生活中最常摄入的食材，也是医者们常用的治病良药。现存最早的中医专著《神农本草经》中就已经有了对薏米、红枣、绿豆、姜等50多种五谷蔬果能够治疗疾病的记载；李时珍在《本草纲目》中也将绿豆、韭菜、猕猴桃等几百种“谷”“菜”“果”收录为药材。当前，在我国卫生部公布的“既是食品又是药品”的名单

中，姜、木瓜、山楂、杏仁、桂圆、桃仁、黑芝麻等87种五谷蔬果名列其中。

▶ 原来我们的身边藏着这么巨大的天然药箱！只要选对五谷蔬果，再通过烹调使五谷蔬果中的营养成分得到充分发挥，我们就可以将这个天然药箱合理地利用起来，让它协助治疗疾病，成为我们养护健康的有力工具。

▶ 以五谷蔬果为药，正是承传了“药食同源”这一古老学说，这是一种长远的养生行为，也是一种科学的健体之道。其最大的好处是，五谷蔬果来自于日常生活，价廉易得，而且不会对人体产生毒副作用，这些都是药物无法比拟的。能在享受美食的过程中免除病痛，甚至免除打针、吃药以及手术之苦而达到养生的目的，何乐而不为呢？

营养治病 >>>

——五谷蔬果中丰富的营养素



▶ 营养素是保证我们身体健康的第一要素，不管我们的身体状况如何，都需要不断地补给营养。我们健康时，适当的营养可以防病；我们患病时，良好的营养能帮助我们摆脱病魔。研究证实，如果人们能够合理摄入营养，可使高血压的发病率降低55%、心脑血管疾病的发病率降低75%、糖尿病的发病率降低50%、肿瘤的发病率降

低33%，人们的平均寿命有望延长10年以上！

▶ 人体所需营养素可分为七种，即蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质和水。每种营养素的功效不同，人体对其需求量也有差异。只有了解这些特点，针对自身身体状况均衡摄取才能起到祛病养生的功效。下面我们就分别看看各种营养素到底对人体有怎样的神奇功效！

○蛋白质

主要功效

◆构成和修补机体各种组织细胞的物质基础。◆激素、酶、抗体的主要原料，为生命活动供给能量。◆运输氧气和营养物质。◆维持体液酸碱平衡。◆维持正常的血浆渗透压。

主要食物来源

黄豆等豆类；花生、核桃、黑芝麻、松仁等坚果类。

○脂肪

主要功效

◆构成机体组织和生物活性物质。◆贮存和提供能量。◆维持体温，滋润肌肤，保护脏器。◆促进脂溶性维生素的吸收和利用。◆提供必需脂肪酸，调节

蛋白质

机体正常的生理功能。◆增加饱腹感。

主要食物来源

植物油类，如橄榄油、花生油、葵花油、大豆油、玉米油；坚果类。

○糖类

主要功效

◆贮存和提供能量。◆机体重要的组成成分。◆维持神经系统功能的正常。◆提高机体对毒物的抵抗力和对某些化学物质的解毒作用。◆有益肠道功能。

主要食物来源

大米、小麦、玉米、土豆、红薯、芋头、甘蔗等。

○膳食纤维

主要功效

◆延缓糖类在人体内的消化吸收，有

脂肪

糖类

效防治肥胖。◆促进肠胃蠕动，有效防治便秘。◆降低胆固醇在人体内的吸收率，有效防治心血管病。◆促进结肠菌群发酵，有效防治癌症。◆延缓血糖上升速度，有效防治糖尿病。

主要食物来源

糙米、小麦麸、荞麦、红豆、绿豆、白扁豆、开心果、杏仁、松仁、白芝麻、榛子、核桃、花生、香菇、银耳、黑木耳、口蘑、海带、薯类、胡萝卜、四季豆、豌豆、牛蒡、山楂、酸枣、草莓、苹果等。

膳食纤维

维生素B₁

○维生素A

主要功效

◆防治夜盲症等多种眼疾，维持正常的视觉功能。◆保持黏膜健康，增强人体免疫功能。◆促进发育，使骨骼强壮，维持牙齿健康。◆淡化色斑，治疗痤疮。

主要食物来源

韭菜、西兰花、大葱、胡萝卜、芦笋、甘蓝、芥菜、菠菜、南瓜、红薯、西葫芦、油菜、辣椒、西红柿、芒果、橘子、杏、桃等。

○维生素C(抗坏血酸)

主要功效

◆防治坏血病。◆防治牙齿松动和牙龈出血。◆提高免疫力，防癌抗癌。◆祛斑美白，保持肌肤健康。◆预防动脉硬化，加速胆固醇的排泄。

维生素E

主要食物来源

红柿子椒、芥蓝、苦瓜、油菜、西红柿、菜花、酸枣、山楂、橙子、柠檬、草莓、橘子、猕猴桃、樱桃、番石榴等。

○维生素E(生育酚)

主要功效

◆防治心脏病、脑出血和癌症。◆防治流产，治疗不孕不育症。◆延缓衰老。◆防治色斑，保持肌肤活力。

主要食物来源

玉米、燕麦、糙米、紫米、黑芝麻、杏仁、松仁、南瓜子、核桃、扁豆、香菜、黄花菜、莴笋、辣椒、菠菜、生菜、甘蓝、油菜、西兰花等。

○维生素B₁(硫胺素)

主要功效

◆防治脚气病。◆维持大脑和神经功能正常。◆缓解疲劳，促进身体发育。◆防治蚊虫叮咬。

主要食物来源

小米、玉米、豌豆、黄豆、绿豆、花生、黑木耳、西红柿、大葱、茄子、小白菜、苦瓜等。

○维生素B₂(核黄素)

主要功效

◆保护血管，防治动脉硬化。◆加快脂肪代谢，促进有毒物质分解。◆保护皮

维生素A

肤健康，促进毛发生长。◆抑制癌细胞，防治肿瘤。

主要食物来源

紫米、绿豆、红豆、黑芝麻、花生、核桃、杏仁、口蘑、香菇、紫菜、西兰花、菠菜、桂圆、橘子、橙子等。

○维生素B₃(烟酸)

主要功效

◆防治糙皮病。◆治疗头痛，降低胆固醇。◆减轻焦虑、失眠及抑郁症状。◆美白肌肤，改善肌肤质地。

主要食物来源

糙米、紫米、玉米、红豆、绿豆、松仁、栗子、无花果、黑芝麻、花生、南瓜子、土豆、口蘑、香菇、紫菜、豇豆、苋菜等。

○维生素B₅(泛酸)

主要功效

◆增加良性胆固醇，防治心血管疾病。◆缓解精神压力。◆制造抗体，增强免疫力。◆减轻过敏症状。

主要食物来源

糙米、玉米、黄豆、南瓜子、花生、西兰花、菠菜、豌豆、土豆等。



维生素K

○维生素B₆ (吡哆醇)

主要功效

◆防治贫血和糖尿病。◆抗过敏，防腿脚抽筋。◆治疗“经前综合征”，减轻妊娠反应。◆解毒利尿，提高人体免疫力。

主要食物来源

黄豆、扁豆、绿豆、红豆、糙米、紫米、黄豆、黑豆、葵花子、核桃、榛子、花生、黑芝麻、松仁、胡萝卜、香蕉等。

○维生素B₉ (叶酸)

主要功效

◆防治贫血和血管硬化。◆防治婴儿畸形及宫颈癌。◆缓解精神症状，治疗精神分裂症。◆防止头发变白或脱落。

主要食物来源

莲子、香菜、腐竹、韭菜、芥菜、紫菜、苦瓜、胡萝卜、西兰花、绿萝卜、地瓜叶、菠菜、香蕉、橘子、草莓、樱桃等。



维生素H

○维生素K

主要功效

◆防治新生儿出血症。◆强健骨骼，防治骨质疏松症。◆治疗痛经及月经过多。◆治疗支气管炎，防治哮喘。

主要食物来源

燕麦、莴笋、菠菜、圆白菜、芦笋、芹菜、西红柿、苜蓿、白菜、西兰花、甘蓝、豌豆、香菜、大豆油、莲藕等。

○维生素H (生物素)

主要功效

◆治疗皮炎，维护皮肤健康。◆调节血糖，防治糖尿病。◆帮助减肥，改善睡眠。◆防治白发、谢顶。

主要食物来源

全麦面包、糙米、豌豆、花生、菜花、西兰花、菠菜、蘑菇、香蕉等。

○钙

主要功效

◆强健骨骼，坚固牙齿，促进儿童生长发育。◆防治结肠癌。◆防治高血压。◆防治骨质疏松、肌肉痉挛、腿部抽筋等症。◆缓解脾气暴躁、燥热、夜间盗汗等妇女更年期症状。◆缓解失眠。◆良好的镇痛效果。

主要食物来源

黄豆、绿豆、红豆、荞麦、玉米、黑芝麻、杏仁、花生、胡桃、葵花子、韭菜、



钙

西兰花、姜、空心菜、洋葱、李子、荔枝、山楂等。

○磷

主要功效

◆强健骨骼，坚固牙齿，促进钙质吸收。◆促进成长及身体组织器官的修复。◆促进脂肪和淀粉的代谢，供给能量。◆维持体液酸碱平衡。◆有益于精子的生成，对少精症有一定的治疗作用。◆防治骨软化症、骨质疏松症。

主要食物来源

燕麦、糙米、绿豆、红豆、莲子、松仁、核桃、花生等。



磷

○钠

主要功效

◆维持体内水分平衡，调节体液渗透压。◆维持体



铜

内酸碱平衡。◆维持血压正常。

主要食物来源

海藻类等。

○钾

主要功效

◆维持体内水分平衡，调节体液渗透压。◆维持体内酸碱平衡。◆缓解由于体内钠过高引起的高血压。◆维持心跳正常与神经系统的健康。◆预防中风。

主要食物来源

糙米、紫米、燕麦、黄豆、黑豆、红豆、核桃、黑芝麻、杏仁、海带、紫菜、菠菜、空心菜、红薯叶、韭菜、西兰花、樱桃、木瓜、香蕉等。

○镁

主要功效

◆骨骼和牙齿的构成成分。◆激活



锌

多种酶的活性。◆调节生理功能，抑制神经兴奋。◆治疗肌肉抽搐与痉挛。

主要食物来源

小米、绿豆、红豆、花生、葵花子、紫菜、菠菜等。

○铁

主要功效

◆人体肌红蛋白、血红蛋白、细胞色素和其他酶系统的主要成分。◆输送氧气。

主要食物来源

黄豆、黑芝麻、花生、核桃、紫菜、菠菜、空心菜、姜、红薯叶、韭菜等。

○锌

主要功效

◆多种酶的构成成分。◆促进新陈代谢。◆维持性器官正常发育和正常的性功能。◆保护皮肤健康。◆维护免疫系统。

主要食物来源

黄豆、韭菜、松仁、花生等。



钾

○碘

主要功效

◆甲状腺素的主要成分。◆提高基础代谢率。

主要食物来源

海带、紫菜等。

○铜

主要功效

◆制造红细胞，合成血红蛋白，促进铁的吸收。◆许多酶的构成成分，并与多种代谢有关。

主要食物来源

糙米、黄豆、核桃、花生等。

○水

主要功效

◆细胞内液、血液和淋巴等的构成成分。◆维持机体正常循环与排泄。◆维持体内电解质平衡。◆体内的润滑剂，滋润各组织表面，减少器官之间的摩擦。◆输送营养成分。

主要食物来源

水、蔬菜、水果等。

五谷蔬果中不但含有人体必需的上述七大营养素，各自还有独特的祛病营养素，例如，葡萄富含的花青素是目前国际上公认的有效天然抗氧化剂，能清除人体自由基，具有非常强的体内活性，能帮助皮肤增强氧气交换能力，延缓细胞老化，堪称“抗衰老营养补充剂”；榛子里所含的抗癌成分紫杉酚有助于治疗卵巢癌和乳腺癌以及其他一些癌症，平时常吃榛子可防治癌症；苦瓜富含的胰岛素类物质苦瓜多肽能快速降低血糖、调节血脂，预防和改善糖尿病及其并发症……这些独特的治病营养素会在本书中向您详细介绍。