

正确的食物 · 科学的比例 · 健康的身体

食物 是更好的药

李海英◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

正确的食物 · 科学的比例 · 健康的身体

食物 是更好的药

李海英◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物是更好的药 / 李海英编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5576-1271-9


I. ①食… II. ①李… III. ①食物养生②食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 137966 号

责任编辑:王朝闻

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332369(编辑室)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市祥宏印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 210 000

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:36.00 元



前言

神农尝百草的传说，就是“药食同源”的最早缘起，人类通过试用、口尝，然后相互分享、累积经验，积聚了数代人的实践和智慧，渐渐地认识了自然界的食物功效和药用价值。我国第一部中医典籍《内经》中就已记载了食疗方，以后各代医家、养生家对这一学科不断研究、补充、完善和发展，积累了丰富的宝贵经验，使我国食疗发展成为举世瞩目的一门医学科学。

在我国，无论医家、养生家或寻常百姓家，都掌握了许多食疗的知识和经验。如，春天吃防风粥以散风寒；夏天喝绿豆汤、酸梅汤降暑去热；秋季吃芝麻以润燥；冬季吃狗肉、羊肉等来进补。经济实惠，方便易行，又有很好的药效，使我们的身体受益无穷。

吃药不是治病的最好方法，食物才是最好的医药！根据中医“药食同源”的观点和实践，自然疗法体系中的饮食疗法和现代科学研究都证明了食物治疗疾病的有效性。相对于现代医药而言，食物不会破坏身体的自然平衡，以温和、安全、简便的方式治愈疾病，而且真正做到标本兼治。此外，对于现代医药无能为力的许多疾病，食物却有着神奇的功效。

现代医药不是万能的：现代生活方式所导致的一些慢性病，如糖尿病、高血压等以及病菌不断产生抗药性，出现新的变种，使得现代医药也

越来越无力对抗，我们根本无法为人体可能患的各种疾病都能找到完全有效的药物。同时，现代医药对人体健康也产生了负面影响：医药治疗某些疾病时所表现出来的速效，让现代人依赖医药，从而忽略了医药巨大的毒副作用。它们在治愈疾病的同时“制造”出了新的疾病，这对人体造成的损伤往往是难以弥补的。

如果我们能粗略地掌握食物的功能，科学的食补，有选择性的食疗，将起到有病治病、无病益身的功能“餐”作用。相信这些原本有着自然功效的药食两用的食物，能给人以无穷的能量和营养，润物细无声般地滋养着我们的身体。

《食物是更好的药》就是传达给人们一种新的健康理念：利用好食物神奇的功效，来滋养身体、来预防疾病、来治疗疾病。本书分别从药食同源、营养与疾病的关系、营养与免疫系统的关系、食物是最好的医生、营养是最好的美容品、饮食疗法、膳食指导、把饭吃好等方面来阐述，帮助读者了解食物的营养、学会利用食物的功效、在餐桌上合理地搭配食物，从而达到从饮食上来滋养身体、调理身体、预防疾病、治疗疾病的目的，从而吃出健康，让食物成为我们的真正医生！



目录

第一章 话说药食同源

中医“药食同源”的观点和实践，自然疗法体系中的饮食疗法和现代科学研究都证明了食物治疗疾病的有效性。神农尝百草的传说，就是“药食同源”的最早缘起，人类通过试用、口尝，然后相互分享、积累经验，积聚了数代人的实践和智慧，渐渐地认识了自然界的食物功效和药用价值。我国第一部中医典籍《内经》中就已记载了食疗方，以后各代医家、养生家对这一学科不断研究、补充、完善和发展，积累了丰富的宝贵经验，使我国食疗发展成为举世瞩目的一门医学科学。

1. 话说药食同源 3
2. 话说食物的“四性”“五味” 4
3. 话说饮食调理 6
4. 药补不如食补 10
5. 药食同源，食物的功效 12

第二章 营养与疾病的关系

研究表明，人体慢性疾病的发生与我们的膳食选择行为有直接的关系。不合理的膳食结构能致人疾病，合理的膳食结构能预防疾病，也能调治疾病。

1. 营养对人体健康的影响 21
2. 营养与心脑血管疾病的关系 22



3. 肝脏功能与营养调理	25
4. 胃肠道疾病的营养调理	28
5. 心脑血管疾病的营养调理	30
6. 糖尿病的营养调理	33

第三章 营养和我们的免疫系统

人体的免疫系统像一支精密的军队，时时刻刻地保护着我们的健康。根据医学研究显示，人体90%以上的疾病与免疫系统失调有关。而适当的营养却能使免疫系统全面有效地运作，有助于人体更好地防御疾病。

1. 免疫系统：保护我们的健康	39
2. 我们的免疫系统	41
3. 人体免疫系统与营养的关系	43
4. 营养免疫食品	45
5. 提高免疫力，从饮食入手	46

第四章 食物是最好的医生

营养均衡、原料充足，就能发挥人体强大的修复能力和神奇的自愈能力，就容易得到健康。现代科学研究都证明了食物治疗疾病的有效性。相对于现代医药而言，食物不会破坏身体的自然平衡，以温和、安全、简便的方式治愈疾病，而且真正做到标本兼治。此外，对于现代医药无能为力的许多疾病，食物却有着神奇的功效。

1. 冠心病的饮食疗法	53
2. 慢性胃病的饮食疗法	54
3. 肾病的饮食疗法	57
4. 肝腹水的饮食疗法	59
5. 呼吸道疾病的饮食疗法	60
6. 各种妇科疾病饮食疗法	62
7. 感冒的饮食疗法	64

第五章 药食两用话食物

中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称为药物，有些东西只能做饮食之用，就称为食物。但其中少部分的食物，既有治病的作用，同样也能当做饮食之用，叫做药食两用。由于它们都有治病功能，所以它们的神奇功能需要我们了解。

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 药食两用话百合 | 69 |
| 2. 药食两用话桂圆 | 69 |
| 3. 药食两用话莲子 | 70 |
| 4. 药食两用话枸杞 | 71 |
| 5. 药食两用话山药 | 72 |
| 6. 药食两用话薏苡 | 74 |
| 7. 药食同源话红枣 | 75 |
| 8. 药食两用话绿茶 | 77 |
| 9. 药食两用话萝卜 | 79 |
| 10. 药食两用话荞麦 | 81 |
| 11. 药食两用话干果 | 83 |
| 12. 药食两用话胡萝卜 | 85 |
| 13. 药食两用话黑米 | 86 |
| 14. 药食两用话大蒜 | 88 |
| 15. 药食两用话木耳 | 90 |
| 16. 药食两用话洋葱 | 92 |

第六章 吃对食物就健康

吃对食物既能让人吃出健康，还可以有效缓解病症。所以，我们不妨先要学会吃、吃什么、如何吃，然后调整自己的饮食，就能吃出健康。

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. 吃这些水果，能帮你滋阴润肺 | 97 |
| 2. 吃这些食物，能滋补五脏 | 98 |
| 3. 吃这些食物，有助于防治心血管疾病 | 101 |

4. 吃这些食物，能帮助改善睡眠	103
5. 多吃水果蔬菜，可防心脏病	105
6. 多吃谷物，有益健康	106
7. 健康度过更年期，要吃这些	108
8. 吃红色食物，能补血益心	110
9. 气血不足，多吃补血的食物	112
10. 肾虚，要吃这些食物	114
11. 亚健康人群，要吃这些	116
12. 吃对食物，可以让大脑更灵活	117
13. 吃这些食物，有益长寿	119

第七章 营养是最好的美容品

中医学认为，人体是一个有机的整体，人的颜面、皮肤、毛发的枯荣与五脏经络气血关系密切，只有脏腑功能正常，经络气血旺盛，才能保持皮肤细腻润泽、延缓衰老。这种“秀外必先养内”、注重整体调理的中医理论是美容养颜的基础。

法国营养学博士帕达克曾倡导：“人应该利用食物的美容功能，结合遗传因素调整饮食结构，从而尽可能达到尽善尽美，这才是未来美容的必然趋势，而现在一心向往美的人往往忽视了这一关键性问题，只热衷于进美容院。”

可见，人体的营养平衡是驻颜美容的关键。美丽是吃出来的！食物美容是最简便、最经济的美容方法，它绝对天然无刺激，不会伤害皮肤。在美容养颜的同时，还为身体补充了多种营养素，因此，食物可称得上是一举多得的滋补品。好身体、好容貌，这些都可以通过合理的营养来实现。

1. 吃出弹性紧致的肌肤	127
2. 吃美白抗衰老的水果，让你越吃越年轻	128
3. 抗衰老的美容养颜偏方	131
4. 十大排毒养颜的食物	133
5. 喝养颜粥，养五脏润肌肤	136
6. 减轻“少白头”的食疗方法	138

7. 蜂蜜有助防治面部皱纹	140
8. 三白汤祛斑, 更年期女性最适用	142
9. 喝菊花茶舒缓肝气, 治脸色蜡黄	143
10. 补充胶原蛋白, 鱼类最佳	144
11. 吃这些食物, 头发会柔顺光亮	145
12. 美容养颜离不开的几种食物	147
13. 驻颜美容必选蜂王浆	151
14. 红枣补血, 还皮肤好脸色	152
15. 要想水灵灵, 每天喝 8 杯水	153

第八章 做自己的营养师

在营养摄入方面, 最好还是自己“拯救”自己。丰富自己的营养知识、提高自己的营养科学素养, 做自己的营养师, 才能把健康把握在自己的手中。

1. 蔬菜的营养	157
2. 水果的营养	160
3. 鸡蛋的营养	164
4. 肉类的营养	166
5. 豆类的营养	170
6. 坚果的营养	173
7. 花果茶的营养	174
8. 水的营养	178
9. 牛奶的营养	179
10. 五谷杂粮的营养	182
11. 维生素的营养	184

第九章 膳食指导方针

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”我们的祖先早就告诉我们食物养生是多么合理、天然。养生学告诉我们, 正确的饮食可以帮助我们预防和抵抗疾病, 但是正确的饮食是建立在正确的饮食方式与饮食结构上的。



饮食是人生重要一环。吃的对，则永葆健康；吃的错，则疾病缠身，甚至危及性命。因此，科学的膳食是保持健康的重要环节。

1. 从吃开始防病、治病 189
2. 科学合理的膳食很重要 191
3. 饮食结构要讲科学 193
4. 辨证饮食，对“症”下食 198
5. 食素，也要吃点荤 201
6. 吃盐要恰到好处 204

第十章 饮食疗法，简简单单

我国自古就有“寓医于食”“医食同源”之说，“食疗”顾名思义，即食物疗法或饮食疗法。根据各人不同的体质或不同的病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工，成为具有一定的色、香、味、形的美味食品。“食疗”既是美味佳肴，又具有养身保健、防病治病，能吃出健康，益寿延年。

1. 想补肾，就要吃山药 209
2. 治哮喘，常食黄芪与百合 210
3. 防治胃癌乳腺癌，要吃西兰花 211
4. 降低血液黏稠，要吃黑木耳 213
5. 心肾不足失眠多梦，吃莲子 214
6. 调中开胃、抗衰减肥，要吃玉米 215
7. 散瘀降血压，吃茄子 217
8. 饭不香，吃生姜 218
9. 降血压，吃芹菜 219
10. 降低心脏病发病率，多吃鱼 220
11. 补肾温阳，吃韭菜 222
12. 常吃大豆，有效抗击乳腺癌 223
13. 秋季润肤，每天喝杯黑芝麻 224

- 14. 清热润燥，要喝菊花 225
- 15. 冬季上火，喝金银花 227
- 16. 秋燥肺热皮肤痒，吃梨 228

第十一章 把饭吃好

俗话说：“民以食为天。”要想有个好身体，就要好好吃饭。吃饭看上去似乎是很简单的事，但细究起来，其中的学问还真不少。吃什么、怎么吃，有时还真得费点脑筋。

- 1. 吃好早餐很重要 231
- 2. 午餐，你吃好了吗 232
- 3. 吃晚餐更要讲究 233
- 4. 上班族如何把饭吃好 234
- 5. 学生族如何吃饭 236
- 6. 老人如何吃好饭 238
- 7. 小孩子，吃饭要重视营养 240

第一章

话说药食同源

中医“药食同源”的观点和实践，自然疗法体系中的饮食疗法和现代科学研究都证明了食物治疗疾病的有效性。神农尝百草的传说，就是“药食同源”的最早缘起，人类通过试用、口尝，然后相互分享、积累经验，积聚了数代人的实践和智慧，渐渐地认识了自然界的食物功效和药用价值。我国第一部中医典籍《内经》中就已记载了食疗方，以后各代医家、养生家对这一学科不断研究、补充、完善和发展，积累了丰富的宝贵经验，使我国食疗发展成为举世瞩目的一门医学科学。



1. 话说药食同源

“药食同源，医养同理”，是中医的传统学说，也是中华五千年文明史的一部分。远古时候，在长期的艰苦生存考验中，人们懂得了什么能充饥，什么可治病，什么会伤命。

《淮南子·修务训》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”可见神农时代，药与食物是不分的，无毒者即可食，有毒者当避之。

战国时期的《黄帝内经》，对食疗已做了深入的研究：“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。”其实，先秦的许多官宦人家，都让医生与厨师配合，药品与食品协同一致，中医中药与饮膳相互渗透。唐代著名医学家孙思邈，在一生的医疗实践中，根据《黄帝内经》的理论指导，强调“安生之本，必资于食”。在《备急千金要方》中专门列了食疗一卷，指出“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。这就是说，在一般情况下，疾病发生后，不必先吃药，只有食疗无效者再考虑用药。从明代到近代，以李时珍《本草纲目》为标志，专门介绍了许多食疗方法，发掘和筛选出大量养生健身古方和抗病药物，其中有效的就有400多个食疗方，涉及800多种药物。

自抗生素问世的百十年来，化学药品在控制、征服人类许多疾病，甚至癌症方面，都取得了巨大成功。但是，由于广泛使用化学药品，给人们带来的副作用及危害也越来越严重。因而，回归自然，从自然界寻找祛病延年的药物，便成为当今世界发展的一个新趋势。随着人们保健意识的增强，很多人已把眼光转到没有副作用或副作用极少的饮食疗法上来，于

是，大蒜疗法、醋蛋疗法、黑色食品疗法等纷纷问世。

经济发展了，餐桌丰盛了，人们获得了越来越丰富的食物和营养。但是，如果不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食科学，同样既有损健康，也达不到强身防病、延年益寿的目的。常见的肥胖症、高血压、心脑血管病、结石、糖尿病、贫血等，都与营养过剩或营养失调有关。适当的医疗还必须包括正确的饮食，才能达到治疗疾病的目的。食物和药物之间并非竞争和冲突关系，而是相辅相成的。但一些营养学狂热者却排斥药物作用，而有的医生又或多或少对病人的饮食重视不够。许多病人也不太重视饮食疗法，这都是不可取的。

总之，从饮食发展史来看，远古时期是药食同源，后经几千年的发展，药食分化，若从今后发展的趋势和前景看，经济越发达，人们崇尚自然、返朴归真的愿望越趋强烈，以食为药，以食代药将是人们所追求的。用之得当，会事半功倍，既可美食，又可祛病。

2. 话说食物的“四性”“五味”

祖国医学早就有“药食同源”之说，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物同样也具有“四性”“五味”。下面从中医理论为大家详细介绍一下食物的“四性”与“五味”。

食物的“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起清热、泻火、解毒的作用，在炎热的夏季可选用：菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥、苦瓜茶等，可清热解暑、生津止渴等。热和温的食物能起温中除寒的作用，在严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物以及狗肉、羊肉等，能除寒助阳、健脾和胃、补虚等。

食物除“四性”外，尚有性质平和的“平性”食物，如谷类的米、麦及豆类等。食物的“五味”即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用有明显的区别。

辛味食物：祛风散寒，舒筋活血，行气止痛，如生姜可发汗解表、健胃进食；胡椒可暖肠胃、除寒湿；韭菜可行瘀散滞、温中利气；大葱可发表散寒等。

甘味食物：补养身体，缓和痉挛，调和性味。如白糖可助脾、润肺、生津；红糖可活血化瘀；冰糖可化痰止咳；蜂蜜可和脾养胃、清热解毒；大枣可补脾益阴。

酸味食物：可收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。如：米醋可消积解毒；乌梅可生津止渴、敛肺止咳；山楂可健胃消食；木瓜可平肝和胃等。

苦味食物：燥湿、清热、泻实。如苦瓜可清热、解毒明目；杏仁可止咳平喘、润肠通便；枇杷叶可清肺和胃、降气解暑；茶叶可强心、利尿、清神志。

咸味食物：软坚散结，滋润潜降。如食盐可清热解毒、涌吐、凉血；海参可补肾益精，养血润燥；海带可软坚化痰、利水泻热；海蜇可清热润肠。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。如有的食物，同为温性，有甘寒、甘凉、甘温之分，如姜、葱、蒜。因此不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当。如莲子，味甘微苦，有健脾、养心、安神作用；苦瓜，性寒，味苦，可清心火，是热性病患者的理想食品。

传统医药理论认为，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸味。因此我们只有对“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理、更科学，才能取得药食兼用的功效。