第一图书网, tushu007.com

<<食物是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787508257334

10位ISBN编号：7508257332

出版时间：2009-8

出版时间：金盾出版社

作者：李家盈

页数：332

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

食物是生命的基石，掌握食物知识，合理饮食，才能增进健康和防治疾病，从而达到益寿延年的目的。
从古至今，食物养生与防治疾病都受到人们的重视。
食疗是我国传统医学的重要组成部分，在历代的经典医学著作中，有诸多食疗的论述。
春秋战国时代的《黄帝内经》中就有“药补不如食补”的精辟论断。
《素问·脏器法时论》就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的养生保健理念。
唐代名医孙思邈在《千金要方》中列出可供食疗的食物达200余种。
盛唐之后，食疗专著更是汗牛充栋。
随着科学技术的发展，对食物的研究进入一个崭新的阶段。
采用现代的科学仪器和先进分析方法，对食物进行深入的研究和探索，逐步揭开了食物防治疾病的奥秘。
除已知的营养成分之外，还发现了大量新的植物化学物质与特殊成分。
如水果和干果中的谷胱甘肽、类黄酮、单环萜、三萜类皂苷、多酚、橘红素、川陈皮素、柠檬苦素、β-谷固醇、β-隐黄素、白藜芦醇，蔬菜中的叶绿素、吲哚-3-甲醇、异硫氰酸酯、酚硫酮、烯丙基硫醚、植酸、叶酸、叶黄素、β-胡萝卜素、番茄红素、木质素、牦牛儿醇、绿原酸、咖啡醇，豆类中的大豆皂苷、大豆异黄酮、凝集素、染料木素、蛋白酶抑制剂，海洋鱼、虾、贝类中所含的欧米伽(ω)-3-脂肪酸、二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA)、牛磺酸、海参多糖，菌藻类中的岩藻多糖、香菇多糖、银耳多糖、冬菇素、朴菇素等。
这些物质都是食物中弥足珍贵的精华，具有抗氧化、消除自由基、降血脂、降血压、降血糖、增强脱毒酶活性、提高免疫功能、保护心脑血管、防癌抗癌、延缓衰老等功能。
这些研究不仅丰富了食疗理论，拓宽了食疗的应用范围，而且雄辩地证明，食物是最好的医药，其发展前景令人振奋！
现在癌症、心脏病、脑中风、糖尿病是威胁人类生命的四大疾病。
这些疾病的发生、发展和转归与饮食有密切关系，通过合理饮食可以减少患病率。
大量研究显示，大蒜能使动脉硬化发生逆转；金针菇能使胸腺的重量增加，功能增强；猕猴桃能提高巨噬细胞吞噬癌细胞的能力；大枣能使血液中白蛋白的含量升高，白蛋白是长寿的一个生物标记，体内含量越高寿命就越长；酸牛奶能促进γ-干扰素的生成，激活天然杀伤细胞(NK)，从而增强对癌症的抵抗力……食物的这些奇特功能，委实令人惊叹！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

药食同源是中华民族长期生活的经验总结。
随着人们生活水平的不断提高，健康知识的日益普及，越来越多的人用食物防治疾病。
本书以通俗易懂的语言，全面系统地介绍了161种常用食物的营养成分、食疗的作用原理、应用实例和注意事项等。
内容丰富，实用性强，是一本家庭防病治病的食疗必读书，也是一本家庭食疗手册，适合广大读者阅读。

<<食物是最好的医药>>

作者简介

李家盈，主任医师，中国运动医学委员会委员，享受政府特殊津贴。
曾任中国男篮、中国女排、中国举重队的队医，为我国著名运动员郎平、张蓉芳等医治过伤病。
曾发表论文20多篇，编著《防癌抗癌食物50种》、《优秀运动员机能评定手册》、《体育保健按摩》、《微量元素与健康

<<食物是最好的医药>>

书籍目录

一、谷物类 1.小麦——养心安神良药 2.大麦——健脾开胃佳品　3.荞麦——降糖降脂之谷 4.燕麦——降脂降压食物 5.大米——养生防病神丹 6.小米——健脾和胃上品 7.玉米——防癌健身之宝 8.薏苡仁——扁平疣的克星二、干豆类 1.大豆——抗癌多面手 2.黑豆——防癌药丸 3.绿豆——天然铬库 4.红小豆——散血消肿之剂 5.豌豆——消肿解毒妙药 6.刀豆——补肾散寒上品 7.蚕豆——利湿消肿良品 8.白扁豆——健脾止泻名物三、蔬菜类 1.圆白菜——健胃防癌良蔬 2.菜花——大众良药 3.苤蓝——清热解毒之蔬 4.萝卜——消食化痰妙品 5.芜菁——增强免疫力的根菜 6.荠菜——绿色保健仙丹 7.油菜——散结消肿之菜 8.白菜——通利肠胃之蔬 9.芹菜——天然降血压珍品 10.芫荽——发汗解毒佳蔬 11.胡萝卜——保健益寿的小人参 12.茄子——活血消肿的大众菜 13.辣椒——驱寒开胃神品　14.番茄——蔬菜中的靓果 15.洋葱——菜中皇后 16.大蒜——济世良药 17.大葱——驱寒通阳奇药 18.生姜——健胃驱寒的调味品　19.菠菜——十大抗衰老食物之一　20.韭菜——胡萝卜素的优良载体　21.紫苋菜——天然硒库 22.雪里红——温中利气美味菜 23.马齿苋——天然抗生素 24.生菜——防癌宝菜 25.黄花菜——解闷安神的忘忧草　26.落葵——安神保健佳菜 27.茼蒿——清热养心良蔬　28.紫苏——抗菌防腐之菜 29.蕹菜——消除口臭的奇菜　30.香椿——润肤明目的时令菜　……四、薯芋类五、瓜类六、菌藻类七、鲜果类八、干果类九、肉类十、鱼虾类十一、其他

章节摘录

3.荞麦——降糖降脂之谷荞麦是蓼科荞麦属一年生草本栽培植物，又名乌麦、三角麦、花荞，全国各地均有种植，主产于华北、东北等地。
荞麦像小麦一样可以磨面，制作油饼、煎饼，与白面搭配做馒头、面条。
荞麦面所含的蛋白质超过大米和面粉。
从营养价值来看，小麦面中蛋白质的生物学效价为59，大米为70，而荞麦面为80。
荞麦含有19种氨基酸，包括人体必需的8种氨基酸，富含赖氨酸和精氨酸。
荞麦含有多种脂肪酸，富含油酸和亚油酸。
荞麦面所含的维生素B1、维生素B2、尼克酸比面粉高2～4倍。
荞麦中所含的芸香苷、荞麦碱、4-羟基苯甲胺、类黄酮都具有良好的防病价值。
荞麦还含有丰富的铁、磷和镁等营养成分。
荞麦具有降气宽肠、清热解毒、降低血压等功效，适于胃肠积滞、腹痛泄泻、血压增高等症。
【作用】(1)促进生长发育：荞麦含有人体必需的8种氨基酸，富含赖氨酸和精氨酸。
赖氨酸可促进肌肉中蛋白质的合成，是儿童正常生长和骨骼发育不可替代的物质。
(2)减肥：荞麦中的4-羟基苯甲胺具有显著的降解脂肪的功效，故多食用荞麦有明显的减肥效果。
(3)保护心脏：荞麦含类黄酮高达3%左右。
类黄酮可以调节心肌运动振幅，控制冠状动脉血流量，防止心律失常，从而有效地防止心脏病的发生。
(4)降低胆固醇：荞麦中所含的尼克酸和芸香苷具有降低血脂和胆固醇的作用，从而有效地防止动脉粥样硬化。
可见荞麦是预防心脑血管疾病的良药。
(5)防癌：荞麦的叶和茎含有丰富的膳食纤维和叶酸。
叶酸能抑制结肠内癌前息肉细胞的生长，从而有效地防止结肠癌。
据报道，经常食用荞麦叶和茎的尼泊尔人，心脏病和癌症的患病率很低。
【应用】(1)高脂血症：荞麦面300克，黄豆面900克，玉米面200克，加酵母粉和水做成面团，制成馒头当主食。
(2)消化不良：荞麦叶、茎各50克，山楂30克，麦芽15克，鸡内金10克，水煎温服。
(3)盗汗：荞麦叶30克，红枣10枚，浮小麦15克，水煎服。
(4)贫血：荞麦面150克，制成面条；猪肝50克，切片炒熟；菠菜50克，洗净切段。
锅内加适量水，用大火煮开，放入面条、菠菜和猪肝，改中火，放入精盐、味精、葱花各适量，煮5分钟，淋入香油即成。
【提示】荞麦性凉，脾胃虚寒者及腹胀者不宜食用。
【食谱】荞麦面条原料：荞麦面100克，黄豆面50克，白面50克，熟鸡肉丝50克，韭菜50克，精盐3克，葱花、姜末、味精、香油各适量。
制作：将荞麦面、黄豆面、白面放入小盆内，加适量水和成面团，揉匀揉透，擀薄后，切成面条。
韭菜洗净切成段。
锅内加适量水煮开，放入面条、鸡肉丝、韭菜、精盐、葱花、姜末，煮开后持续2分钟，放入味精、香油即成。
特点：家乡风味，增进健康。
4.燕麦——降脂降压食物燕麦为禾本科燕麦属栽培植物，又名野麦、雀麦，主产于长江与黄河流域。
燕麦所含的蛋白质和脂肪高于大麦，超过大米2倍。
富含维生素B1、维生素B2、膳食纤维、类黄酮和多酚类化合物。
燕麦作为一种保健食品，被越来越多的人所接受。
我国学者在北京的18所医院进行了5年的专题研究，结果显示，高血压病患者每日食用50克燕麦粥，2个月后，患者血液中的胆固醇、三酰甘油及低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)分别下降40%～50%。
由此可见，燕麦是预防心脑血管系统疾病的良药。

燕麦具有益肝和胃、滑肠催产、敛汗止血等功效，适于食欲缺乏、便秘难产、盗汗出血等症。
【作用】(1)降低胆固醇：燕麦富含可溶性膳食纤维，可溶性燕麦胶能抑制胆固醇吸收，从而有效地预防动脉血管粥样硬化。
(2)降低血脂：燕麦所含的燕麦甾醇能阻止血液中三酰甘油聚合，因而具有降低血脂的功效。
(3)防癌抗癌：燕麦所含的芳香烯化合物阿魏酸和咖啡酸，具有抗氧化及抗肿瘤活性，对s一180肉瘤有很强的抑制作用。
(4)润肠通便：燕麦富含膳食纤维，具有吸水膨胀和保持水分的性能，刺激肠蠕动，使粪便及时排出，减少有害物质在肠道内的滞留时间。
(5)稳定血糖：燕麦是高膳食纤维食物，在消化道中能转变为凝胶，延长食物中的糖进入血液的时间，防止血糖突然危险的波动。
(6)升高良性胆固醇：燕麦能使高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)的含量升高，从而使动脉血管得到有效的保护。
【应用】(1)便秘：燕麦50克，绿豆30克，黄豆30克，小米50克，红薯100克。
入锅内，加适量水，用大火煮开后，改为小火煮至豆、米熟烂，加适量蜂蜜食用。
(2)盗汗：燕麦30克，红枣10枚，黑豆30克，桂圆肉10克。
入锅内，加适量水，用大火煮开后，改为小火煮至豆熟烂即成。
(3)高胆固醇血症：燕麦40克，黄豆30克，山楂20克去核。
荸荠20克洗净去皮，枸杞子10克。
人锅内，加适量水，用大火煮开后，改为小火煮至豆熟烂即成。
(4)脂肪肝：燕麦50克，红枣10枚，黄豆30克，黑豆30克，山楂20克去核，入锅内，用大火煮开后，改为小火煮至豆熟烂即成。
(5)糖尿病：燕麦40克，苦瓜5克切成块，山药30克洗净去皮，南瓜50克，洋葱20克洗净切成丝，大蒜20克。
入锅内，加适量水，用大火煮开后，改为小火煮40分钟即成。
【提示】燕麦具有催产作用，孕妇禁食。
【食谱】燕麦粥原料：燕麦50克，小米30克，绿豆30克，红小豆30克，红枣6枚，蜂蜜30克。
制作：将燕麦、小米、绿豆、红小豆、红枣洗净后放入锅内，加适量水，用大火煮开。
撇去浮沫，改为小火，煮至豆熟烂，加入蜂蜜调匀即成。
特点：清香爽口，有益健康。

<<食物是最好的医药>>

编辑推荐

《食物是最好的医药》为金盾出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com