

<<食物排毒1000问>>

图书基本信息

书名：<<食物排毒1000问>>

13位ISBN编号：9787802223097

10位ISBN编号：7802223091

出版时间：2007-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：世界华人健康研究中心

页数：367

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>

<<食物排毒1000问>>

前言

健康是人生最大的资本和最大的快乐，失去了健康便失去了一切。健康如此之重要，关于健康的话题一直是我们关注的内容。在对健康的思考中，我总在想是不是可以把健康定义为“生命的自然状态”呢？我们的生活常常受到各种物质或精神心理的干扰而不能够达到“生命的自然状态”，这便产生了疾病。生命就像一座天平，一端是健康，而另一端就是生活方式，不符合自然的不良的生活方式正是诸多疾病的根源。

很多病人的死亡，不仅仅是医学科学的局限，也是病人长期缺乏健康知识的结果。健康是自己的，因此健康最大的敌人是自己，最好的医生也是自己。健康离不开药物，但不能完全依赖药物，古希腊名医希波克拉底有句名言：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助病人的。

”真可谓一语破的。
只要树立正确的健康观念，学会健康的生活，人人都可以拥有健康。

人无一日不食，饮食与健康的关系是密不可分的。饮食一事是人生存之所必需，其对健康影响甚大，是人生命之基本保障。《素问·脏气法时论》中曰：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。

”《素问·五常政大论》也谓：“药以祛之，食以随之。”又曰：“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。”此皆道出饮食对健康的重要性。人类的食物结构是生物进化、自然选择的结果。以人类牙齿类型臼齿20颗（磨碎谷物豆类粮食）、切齿8颗（切咬蔬菜水果）、犬齿4颗（撕咬肉食）为标准，人类膳食结构理应以素食为主，肉食为辅。

这种进食结构可以有效防止现代“文明病”、“富贵病”的发生。中国人的饮食结构，几千年来，一直都以植物性食物为主。解放后，尤其是改革开放以来，随着经济和物质生活水平的提高，饮食结构和营养构成比发生变化，于是出现了“营养素摄入不足与过剩并存，营养缺乏与富贵病同在”的矛盾现象。

古希腊哲学家欧里庇得斯曾说：“上帝首先要毁灭那些走极端的人。”不够是不好，多了也不好，物极必反，过犹不及，不能走极端。

我们要学会健康地生活，平衡膳食。时代在变，但不尽是发展，观念在新，却非全为正确。几千年来，不同的文化和地域形成了不同的饮食习惯与饮食结构，其中既有科学的地方，也有不合理的成分。

这就要求我们扬长避短，结合现代科学来开创饮食新文化。古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年”，可不慎重乎！

《食物排毒1000问》一书内容精详，取材于日常食品，操作简易，便于居家健康人士使用，对健康饮食大有裨益，感其通俗实用，故乐为之序。

山西中医学院教授 门九章 2006.10

<<食物排毒1000问>>

内容概要

《食物排毒1000问》是一本指导读者科学生活，合理膳食的适时之作，本书寓医于食，药食同源，按书做膳，营养美味，既可防病治病，保健强身，又可美容养颜，益寿延年。

回归健康的饮食形态。

最好的医生不是为病人开药，而是引导人们照顾自己的身体，关注自己的饮食，同时利用食物平衡预防疾病根除病因。

在当今这个被严重污染的世界里，毒素无所不在，时刻威胁着我们的健康，让我们在不知不觉间就染上了各种致命的疾病。

幸好，我们的身边有许多廉价的食物就可以帮助我们抵御它，只要以合理的搭配准备一日三餐，使身体摄取足够的排毒物质，就能达到健康长寿的目的。

此书是世界华人健康研究会历时多年的研究成果。

由医学博士门九章教授审定。

是一本突出权威性、实用性的健康宝典。

<<食物排毒1000问>>

作者简介

门九章，医学博士，山西中医学院教授，主任医师，博士研究生导师，山西省医学学科带头人，山西省药品审评专家。

专业方向中医临床基础，疑难病的方证经验研究。

继承名老中医学学术思想及临床经验，长期从事中医临床、教学、科研工作，取得了突出成绩。

临床实践中，注重人体功能及方证、药证经验与方证、药证规律的研究，创拟了“方精药简、联合方组”的整体治疗方案，提高了慢性疑难疾病的治疗效果，尤其对心脑血管病、肾病、慢性肝病等疑难杂症的中医整体治疗，深受广大患者的赞誉。

<<食物排毒1000问>>

书籍目录

- 第一章 食物与排毒概要
- 1.毒的概念是什么？
 - 2.毒的来源有哪些？
 - 3.什么是排毒？
 - 4.什么是解毒？
 - 5.调补对排毒、解毒的作用是什么？
 - 6.食物对健康起到哪些作用？
 - 7.食物排毒的优点是什么？
 - 8.食物排毒的功效有哪些？
 - 9.寒凉食物的排毒作用有哪些？
 - 10.温热食物的排毒作用有哪些？
 - 11.平性食物的排毒作用有哪些？
 - 12.什么是食物排毒的“五味”？
 - 13.什么是辛性食物的排毒作用？
 - 14.什么是甘性食物的排毒作用？
 - 15.什么是酸性食物的排毒作用？
 - 16.什么是苦性食物的排毒作用？
 - 17.什么是咸性食物的排毒作用？
 - 18.如何理解食物排毒的归经与药效？
 - 19.如何理解辨证施食与排毒？
 - 20.如何理解辩证施食与排毒的寒、热、干体特征？
 - 21.为什么食物排毒要因人而异？
 - 22.为什么食物排毒要饮食有节？
 - 23.怎样理解食物排毒的辨证用膳？
 - 24.怎样理解食物排毒的因时用膳？
 - 25.怎样理解食物排毒的因地制宜？
 - 26.为什么饮食注重配制？
 - 27.如何做到烹调方法得当？
 - 28.怎样结合病情指导饮食？
- 第二章 食物中谷物与排毒的功效
- 稻类
- 29.粳米的功效是什么？
 - 30.糯米的功效是什么？
 - 31.玉米的功效是什么？
 - 32.高粱米的功效是什么？
 - 33.粟米的功效是什么？
- 麦类
- 34.小麦的功效是什么？
 - 35.大麦的功效是什么？
 - 36.雀麦的功效是什么？
 - 37.荞麦的功效是什么？
- 豆类
- 38.黑大豆的功效是什么？
 - 39.黄大豆的功效是什么？
 - 40.赤豆的功效是什么？
 - 41.绿豆的功效是什么？
 - 42.白豆的功效是什么？
 - 43.豌豆的功效是什么？
 - 44.蚕豆的功效是什么？
 - 45.豇豆的功效是什么？

<<食物排毒1000问>>

46.扁豆的功效是什么？

47.刀豆的功效是什么？

第三章 食物中水果与排毒的功效第四章 食物中蔬菜、野菜与排毒的功效第五章 食物中水产类与排毒的功效第六章 食物中畜禽类与排毒的功效畜类第七章 食物中调味类与排毒的功效第八章 食物排毒忌宜

<<食物排毒1000问>>

章节摘录

19. 如何理解辨证施食与排毒？

在“辨证施食”与“排毒”中，常要辨清表、里、寒、热、虚、实不同的症情，其所给的饮食也有所不同。

同样是感冒病人，在中医看来就有风寒、风热之分，饮食也有所不同。

风寒性感冒应该吃温热散寒的食品，如生姜红糖茶、大蒜胡椒粥、桂皮牛肉汤、牛乳咖啡等。

而风热性感冒对上述食品就不适宜了，应吃些绿豆汤、薄荷粥、藕粉糊、番茄汁、西瓜露等养阴生津之品为佳。

虚症一般是指身体机能低下、衰退而出现的病理状态，是一种正气不足的现象，中医称“精气夺则虚”，常见于久病或营养不良患者（包括运动性疲劳患者）。

症状为消瘦、乏力、精神不振，对疾病的抵抗力差，生病后不易恢复和痊愈。

实症是指病邪过盛，肌体反应性强的病理状态，中医称“邪气盛则实”，如高热、胃肠积食、便秘、过度兴奋、某些内分泌器官的功能过盛等。

根据“辨证施食”的原则“虚则补之”，对虚症患者应给以补气血、助阴阳的血肉有情之品（指动物性食物），如鸡鸭鱼肉之属，来滋补身体。

对实症则根据“实者泻之”的原则给以清淡而不肥腻或有轻度泻下作用的食物，如蔬菜、瓜果、山楂、麦芽、萝卜、笋类、果汁等食品为宜。

20. 如何理解辨证施食与排毒的寒、热、干体特征？

在“辨证施食”与排毒中，基本上可以把人们的体质分为寒体、热体两大类，介于两者之间可谓平体。

寒体的特征是偏瘦、怕冷、性格内向、精力不足、情绪低下易疲劳、面色苍白、舌淡苔白、脉缓而弱。

热体的特征是偏胖、怕热、性格外向、情绪兴奋、精力旺盛、不感疲倦、面色红润、舌红苔黄、脉洪有力。

平体则不胖不瘦、情绪稳定、性格平易近人、精力正常、面色润泽、舌淡红苔薄白、脉平。

寒体者宜给以温热性饮食，其代表性食品为牛肉、羊肉、狗肉、鳗鱼、海参、糯米、油菜、芥菜、大蒜、胡椒、白豆、南瓜、菠萝、橘子、核桃、栗子、桂圆、韭菜、大葱、咖啡、红茶之类；热体应给以清凉性饮食，其代表的食品有鸭肉、甲鱼、青鱼、河虾、猪肉、菠菜、芹菜、茭白、荸荠、竹笋、黄瓜、番茄、梨、香蕉、桃子、苹果、绿豆、绿茶、蜂蜜；平体可交叉吃寒凉性及温热性食物，也可多吃平性饮食，其代表食品有鸡肉、猪肉、大米、大豆、芝麻、冬瓜、苹果、香蕉、番茄、白菜、萝卜、红枣、莲子等。

食疗是在中医药理论的指导下，用食品和药物来强身、防病治病和发挥一定的保健养生作用，在应用时应遵循一定的原则。

药物是祛病治疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养生防病，见效慢，重在养与防。

药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物对病毒的治疗。

二者各有所长又各有不足，应视具体的人与病情选定合适之法，切不可盲目滥用。

21. 为什么食物排毒要因人而异？

寒凉的食品适宜于温热的体质；而温热的食品适宜于寒凉的体质。

因此，应针对不同的体质实施食疗排毒。

不仅如此，因年龄不同，用药膳时也应有所差异。

小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热；老年人肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。

这都是在选用食疗药膳时应该注意的。

22. 为什么食物排毒要饮食有节？

饮食应有节制，对某一种食品不能偏爱偏食，所选食品中的四气五味最好能比较调和。

《内经》中说：“……其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与

<<食物排毒1000问>>

神俱，而尽终其天年，度百岁仍去。

”由此可见，饮食有节对人的健康和寿命是多么的重要。

23. 怎样理解食物排毒的辨证用膳？

中医学讲究辨证施治，药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍。

例如，湿重的人胃口不太好，或者容易饱胀，这类人通常就应选择芳香的、能帮助消化的食品，而不宜吃太甜、太油腻，以及茶、酒之类，因为这些食品可以“助湿”，加重湿的表现；一些凉性的、大补的食品也不相宜。

又如，血虚的人多选用补血的食物；还有脾虚、气虚的人适宜于吃一些滋补的食品，而凉性的食品就不适宜。

24. 怎样理解食物排毒的因时用膳？

中医学认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。

“用寒远寒，且（用）热远热”虽是中医学治疗用药的基本原则，但同样适用于药膳。

即在寒冷的冬天，应该少用或不用性质寒凉的药物，多服食热性的药膳；而在炎热的夏天，应避免、少用性质温热的药物，多吃偏凉的药膳。

25. 怎样理解食物排毒的因地而异？

不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同。

有的地处潮湿则饮食多温燥辛辣，有的地处寒冷则饮食多热而滋腻，而南方的广东饮食则多清凉甘淡。在应用药膳选料时也是同样的道理。

26. 为什么饮食注重配制 饮食配制首先要参照本人的一般情况，其中包括年龄、性别、职业、经济条件等，以及既往史、现病史、营养史，有无药物和食物过敏史，结合不同疾病的病理生理要求，制定饮食营养治疗计划；计划必须符合治疗原则和饮食营养要求，以及食品卫生的规定。

例如，高脂血症病人既要控制含胆固醇高的动物蛋白质及动物脂肪，又必须补充一定量的豆类蛋白质及植物脂肪，以满足肌体的需要。

还应结合饮食的性质制定餐次，普通饮食每天三餐，早餐25%~30%，午餐40%，晚餐30%~35%；软食每天四五餐，半流质饮食每天五六餐，流质饮食每天六七餐。

27. 如何做到烹调方法得当？

结合饮食性质，选择蒸、煮、浆、烧、烩、焖、煨、炒、煎、卤、炸等不同的烹调方法。

饭菜宜色、香、味、形俱佳，美味可口，品种多样化，以利于增进食欲，有助于消化吸收，同时注意符合季节的变换。

28. 怎样结合病情指导饮食？

适当照顾饮食习惯，做好饮食指导，根据病症的寒热虚实、阴阳偏盛，结合食物的四气、五味等特性来加以确定。

临床上常见的寒、热、虚、实症的饮食宜忌如下： 寒症的治疗原则为益气温中，散寒健脾，宜食温性、热性食物，忌食寒凉、生冷食物。

热症的治疗原则为清热生津，养阴，宜食寒凉平性食物，忌食温燥伤阴食物。

虚症的阳虚者宜温补，忌用寒凉性食物；阴虚者宜滋补，清淡，忌食温热性食物。

一般虚症病人忌食耗气损津、腻滞难化的食物，阳虚病人不宜食生冷瓜果、寒凉性食物；阴虚病人不宜吃辛辣刺激食物。

由于虚症患者多数有脾胃功能减退，难于消化吸收，因此也不宜吃肥腻、油煎、坚硬的食物。

实症，指病邪实而言。

饮食宜忌要根据辨证情况而定。

此外，还有服药宜忌，使患者能自觉地配合饮食治疗。

<<食物排毒1000问>>

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>