

<<药食同源吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<药食同源吃出健康>>

13位ISBN编号：9787802028210

10位ISBN编号：7802028213

出版时间：2009-1

出版时间：中国人口出版社

作者：韩智礼

页数：143

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>

## <<药食同源吃出健康>>

### 前言

随着生活水平的提高，人们对生活的要求出现了由量向质的转化。

人的健康问题涉及诸多领域，其中一个重要因素就是饮食。

本书从探讨吃与喝问题切入，从常用的天然食物入手，以中医药理论为基础，通过现代医学研究资料加以佐证，试图以较通俗的语言说明“药食同源”与“健体排毒”的关系。

其中讲了两个相关问题：一是中医药作为我国宝贵的知识财产，凝集了中华民族源远流长、博大精深的国粹精华，是我国人民数千年实践与智慧的结晶。

它重视阴阳协调与平衡，自古就有“药食同源”之说。

依据这一学说，“药食同源”强调了药食同源于气味；气味相宜量相宜的观点。

也就是要根据食物的气味特点，根据个体的相应体质，合理摄取食物，注意饮食宜忌，滋养排毒。

通过饮食调配的自然方法，调整人体脏腑阴阳平衡，从而增进健康，延年益寿。

二是我国自古以来就有“民以食为天”的说法。

“吃”是一门艺术，更是一门滋养益寿、延缓衰老的学问。

吃对吃好适宜食物，既是提高个体体质、促进健康长寿的重要因素，也是提高整个民族体质的重要问题。

本书从人们熟悉的、药食功效兼而有之的60种蔬果入手，阐述了“药食同源”的基本观点。

让人们在学吃学喝的过程中，亲身体验、领悟、把握、传播“药食同源”之说，达到延缓衰老治未病的目的，使看似深奥的医学理论能进入“寻常百姓家”。

本书将两个相关问题紧密相连，做出了有益的尝试。

马瀛通中国食品工业协会营养指导工作委员会(专家)执行委员北京崔月犁传统医学研究中心专家研究员、教授2008年10月

## <<药食同源吃出健康>>

### 内容概要

“回归自然，药食同源”作为一种养生观念。

以蔬果作为食疗滋养与排毒健身的佳品，从吃、喝入手，探讨防病与治未病，保健与增寿，是当今人人渴求的热点与焦点问题。

本书是从60种蔬菜、干果的产地特点、营养成分、中西药理、排毒作用及饮食宜忌五个方面，用科学的养生角度分别作出说明，以服务读者。

## <<药食同源吃出健康>>

### 书籍目录

写在前面的话第一章 药食同源健体排毒 一、认识人体之毒与排毒 1.毒的由来与排毒 2.人体排毒器官与功能 3.清除体内毒素的类型与方法 二、认识食同源与排毒 1.药食同源与排毒 2.药食同源及相关问题 3.药食同源与健康新观念 三、认识食同源与蔬果 1.蔬果的重要作用 2.蔬果同样有四性五味 3.顺应大自然的养生之道第二章 善用蔬果回归自然 一、水果 苹果 奇异果 山楂 木瓜 芒果 番石榴 香蕉 葡萄 樱桃 柠檬 梨 菠萝 西瓜 荔枝 橙 草莓 桃 枣 枇杷 金橘 二、蔬菜 西兰花 菠菜 胡萝卜 芦笋 西红柿 韭菜 芹菜 黄瓜 西洋菜 辣椒 茄子 甜菜根 通心菜 苦瓜 椰菜(洋白菜) 丝瓜 南瓜 大白菜 冬瓜 玉米 三、干货 白木耳 黑木耳 黑芝麻 生姜 紫菜 海带 大蒜 无花果 燕麦 荞麦 薏米 绿豆 红豆 豆腐 蜂蜜 茶叶 竹笙 橄榄油 莲子 香菇

## &lt;&lt;药食同源吃出健康&gt;&gt;

## 章节摘录

罐头类与话梅蜜饯类 其中亦含有亚酸盐；盐分过高，防腐剂和香精的使用都会损害肝脏功能。

冷冻甜品类 含糖量过高。

烧烤类 其中含有的三苯四丙吡，是致癌物质之一。

会造成蛋白质炭化变性，加重肾脏与肝脏的负担。

从以上可以看出，食品的非正确食用，会给人体带来不容忽视的毒害。

值得一提的是：在日常饮食中，人们已经形成的一些习以为常、见怪不怪却又极易对人体造成伤害的习惯。

如：含铅食品 很多人喜欢吃松花蛋(又称皮蛋)，但在松花蛋的制成品中，大量的铅含量会使人脑中的去钾肾上腺素、多巴胺和5-羟色胺的含量明显降低，造成神经质传导阻滞，引起记忆力减退以至痴呆症、智力发育障碍等。

也会使人脸色灰暗，过早衰老。

发霉食品 食品一经霉变，就会产生大量的病菌和黄曲霉素。

这些毒素一经人体吸收，轻则出现肠胃不适，重则致癌致畸。

一些长期存放的食品，在其油脂酸败后会产生一种过氧脂质，即我们常说的某某东西有哈喇味了。

这是一种不饱和脂肪酸的过氧化物，进入人体后会对人体的酸系统以及食品的维生素等产生极大的破坏作用。

对人体的直接损害是致癌。

在人的日常饮食中，人体中的脂肪、蛋白质、糖等物质，在人体的新陈代谢过程中，也就是食物在经过人体的消化分解后，会产生代谢废物——毒素。

而含在食品中的各种有害物质，就成为人体毒素的重要来源。

[认识环境污染中的毒素]因为全球环境变异，不只饮食不当会造成人体毒素的堆积；环境污染也会对人体毒素的累积产生巨大作用。

污染的大气，使人长期生活在低浓度污染的空气环境中，使慢性呼吸系统疾病的发病率增高，也使肺癌的发病率有所增长。

水作为人的基本生存条件，它在人体中约占65%的比例。

现在水资源污染已引起人们关注。

由于大量的工业废物(料)倾入江河湖泊之中，排入水中的有害物质超过了水体的自净能力，造成了水体污染，人在饮用后就会引起饮用水中毒。

土壤被废弃物或有毒物质污染后，会通过土壤—植物—人体和土壤—水—人体两个环节对人体产生间接的影响，出现重金属中毒、致癌等问题。

由此可见，环境污染中产生的各种问题，都会对人体产生极为有害的毒素。

[认识日常生活中(含生活习惯)的因素]日常生活中，一些经常遇见的问题都会给人体带来不同程度的危害。

居室装修和车内污染对人体造成的危害，已逐渐成为人们关注的重点。

因装修造成的室内甲醛污染超标，对人体的直接损害容易成为再生障碍性贫血和白血病的诱因。

而车内空气污染，特别是部分新车污染物(如甲醛、苯)的超标，都会对人体产生损害。

家居生活中，水垢的产生对人体造成的伤害也不容忽视。

因为水垢中含有镉、汞、砷、铝等有害物质，会造成人体的重金属沉积中毒。

高温油烟亦对人体形成危害，因为食用油在高温催化下，产生的含有丁二烯成分的烟雾，会对人体健康产生不利影响。

从生活习惯中看，由于生活节奏快，生活不规律，不少人又缺少运动等，这些都破坏了人体各器官的正常运作和平衡，使身体排毒的能力下降。

有研究指出，当人体压力不断累积时，人体内就会产生一种类似荷尔蒙类物质的毒素。

[认识人体内部的因素]如果说“食物中的毒素”；“环境污染中的毒素”；“日常生活中的因素”是人体毒素的外部成因的话，那人体毒素的内部成因就可以归结为遗传因素和内生毒素两种了。

## <<药食同源吃出健康>>

受来自父母遗传基因的影响，每个人都会形成自己的先天体质。

依据中医理论，人的体质一般分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型、气血两虚型。

而易生湿惹毒的则是阴虚型、阳虚型、偏热型体质。

常讲的是湿毒与热毒。

湿毒的表现是湿气淤积，日久成毒，按中医讲是积于肠而下注可致湿毒便血；积于肌肤，则易生疮。

热毒则是由各种因素导致机体阴虚阳亢，如肝火旺、胃热等都是热毒的表现。

人体的内生毒素，主要是自由基、宿便、尿酸、乳酸及人们所熟悉的胆固醇、高血脂等。

## <<药食同源吃出健康>>

### 编辑推荐

《药食同源吃出健康》由中国人口出版社出版。  
“吃”是一门艺术，更是一门延缓衰老的学问。  
从天然食物入手，“药食同源”、“健体排毒”，展开21世纪的抗衰老运动。  
调整人体脏腑阴阳平衡，增进健康，延年益寿。  
药食功效兼而有之的60种蔬菜、干果入手，亲身体会，达到延缓衰老治未病的目的，让深奥的医学理论进入“寻常百姓家”。

<<药食同源吃出健康>>

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>