

<<五谷蔬果养生堂>>

图书基本信息

书名：<<五谷蔬果养生堂>>

13位ISBN编号：9787535641779

10位ISBN编号：7535641776

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术

作者：中国保健协会 编

页数：448

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>

## &lt;&lt;五谷蔬果养生堂&gt;&gt;

## 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，但是古人云“人生七十古来稀”，特别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离不开生姜。

毛主席曾这样评价孔子每日食姜的饮食方式：“姜性温，孔老夫子有胃寒，用姜去寒暖胃，老百姓不是喝姜糖水嘛，去寒发汗治感冒。

”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，个人健康的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将决定你的健康状况。

正确合理的饮食不仅可以为机体补充营养，满足日常基本生命活动所需，还具有显著的防病祛病功效，孔老夫子用生姜来调理胃病正是这个道理。

这个发现与先人的理念惊人地契合，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，还蕴藏着其他类食物所没有的植物营养素，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，防治白发症……本书将一一向您呈现这些植物营养素的神奇养生功效！

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”，才能让每天摄入的各类五谷蔬果在我们体内发挥作用。

《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者、不同年龄者、不同生活族群、各种常见亚健康症状、常见病症及不同季节等角度出发，分别详尽地介绍了相应的五谷蔬果养生方案。

本书在遵循饮食宜忌的前提下，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可信的饮食指南，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近二百道养生餐，内容丰富详实，图文并茂，深入浅出，希望能帮助读者防治疾病，寻找健康之路！

需要注意的是，本书所提供的五谷蔬果养生方案，仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用。

如已患有疾病，应到医院进行诊治。

患者在接受正规治疗的同时，可选择本书中对症的食疗方配合调理。

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！



## <<五谷蔬果养生堂>>

### 内容概要

五谷蔬果是日常生活中最为常见的食材，其不仅富含人类日常所需的基本营养素，还蕴藏着其他食物不具备的植物营养素，而这些独特的植物营养素则具有神奇的养生功效。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；西红柿中富含的番茄红素具有极强的抗氧化作用，可预防癌症；胡萝卜中富含的胡萝卜素可保护视力，防治夜盲症及干眼病……《五谷蔬果养生堂》汇聚了上百种人们日常生活中常见的五谷蔬果食材及200多道养生餐，内容丰富翔实，图文并茂，深入浅出，希望能帮助读者防治疾病，寻找健康之路！

## 作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

## &lt;&lt;五谷蔬果养生堂&gt;&gt;

## 书籍目录

五谷蔬果，身边的健康宝藏第一节中西医联合推荐的家庭养生方药食同源——五谷蔬果吃对就是药营养治病——五谷蔬果中富含营养素性味归经——每个人都有适合自己的五谷蔬果寓医于食——摆脱健康危机不求医第二节五谷蔬果的健康食用秘诀健康食物也有饮食误区损失营养的烹饪5大忌巧选优质五谷蔬果健康又安全的清洗小妙招保存有道，美味与营养长存因人而异的五谷蔬果养生方第一节不同体质者的五谷蔬果养生方自测：你是哪种体质？

平和体质——相对健康气虚体质——精神不振阳虚体质——怕冷喜暖阴虚体质——性急易渴痰湿体质——易肥胖湿热体质——易长痘血淤体质——脸色差气郁体质——易抑郁特禀体质——多过敏第二节不同年龄者的五谷蔬果养生方婴幼儿——增强抵抗力，健康每一天儿童——促进骨骼发育，孩子身强体壮青少年——益智健脑，轻松学习成年男子——固肾壮阳，保持充沛精力孕妇——均衡营养，胎儿妈妈齐健康产妇——调理元气，迅速复原更年期妇女——调理更年期，顺利渡过中年危机老年人——提升脏腑机能，延年益寿第三节不同生活族群的五谷蔬果养生方考试族——提高记忆力，考出好成绩熬夜族——提神解乏，修复身心应酬族——保肝健胃，抢救健康电脑族——保护视力，抵抗辐射久坐工作者——合理饮食，告别“坐以待病”脑力工作者——营养大脑，保持思维敏捷高强度体力工作者——消除疲劳，快速恢复体力低温环境工作者——驱寒温体，提高机体抗寒能力高温环境工作者——清热润燥，补水补盐多粉尘环境工作者——清除粉尘，清洁脏腑摆脱亚健康

第一节亚健康体质酸性体质易疲劳免疫力低下体内毒素淤积第二节身体亚健康口臭牙痛便秘腹泻消化不良食欲不振第三节精神亚健康失眠抑郁焦虑常见病的五谷蔬果食疗第一节心脑血管科疾病高血压高脂血症心脏病中风第二节消化科疾病慢性胃炎肝硬化慢性胆囊炎痔疮第三节呼吸科疾病感冒慢性支气管炎哮喘慢性咽炎第四节内分泌及泌尿科疾病糖尿病骨质疏松症慢性肾炎阳痿遗精早泄第五节妇科疾病痛经慢性盆腔炎第六节血液及五官科疾病贫血口腔溃疡五谷蔬果，越吃越美丽第一节养颜美发美白亮肤除青春痘淡化色斑消除皱纹去黑眼圈乌发亮发第二节塑形纤体减肥瘦身丰胸美体《黄帝内经》教你五谷蔬果顺时养生春季滋阴补肝抗病邪夏季清热消暑安心神秋季生津润燥养肺气冬季温补肾阳暖身体.....

## &lt;&lt;五谷蔬果养生堂&gt;&gt;

## 章节摘录

中西医联合推荐的 家庭养生方 药食同源 ——五谷蔬果吃对就是药 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，还可以辅助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奠基石——“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》记载的那样：“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、海藻、杏仁、桂圆、桃仁、黑芝麻等近百种五谷蔬果赫然名列其中。

原来我们的身边藏着这么巨大的天然药箱！

只要吃对五谷蔬果，通过日常的烹调使五谷蔬果中的营养成分得到充分的发挥，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，正是继承了“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，这是药物无法比拟的。

在享受美食的过程中免除病痛，避免打针、吃药以及手术之苦，从而达到养生的目的，何乐而不为呢？

营养治病 ——五谷蔬果中富含营养素 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！

人体所需营养素可以分为七种，即蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质和水。每种营养素的功效各不相同，人体对其的需求量也有差异。

只有了解其各自的特点，针对自身身体状况均衡地摄取，才能真正地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，调节机体正常的生理功能。

## <<五谷蔬果养生堂>>

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： 米饭、面条、馒头、玉米、土豆、红薯、芋头、甘蔗等。

膳食纤维 主要功效： 延缓碳水化合物在人体内的消化吸收，有效防治肥胖。

促进肠胃的正常蠕动，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。

维生素A 主要功效： 防治夜盲症等多种眼疾。

保持黏膜健康，增强免疫功能。

促进发育，使骨骼强壮。

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。

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。

.....



## <<五谷蔬果养生堂>>

### 编辑推荐

《中华大字版·生活经典：五谷蔬果养生堂》5大类，养生保健食疗方案，200多道，养生餐，好吃、易学又健康，为您提供科学的饮食指南，让您找。

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>