



FOOD IS YOUR BEST
MEDICINE

食物是 最好的医药

肖枫 隋伟 主编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨



图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医药 / 肖枫, 隋伟主编. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.11

ISBN 978 7 5388 5598 2

I. 食… II. ①肖…②肖… III. 常见病 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168695 号

食物是最好的医药

SHIWU SHI ZUIHAO DE YIYAO

主 编 肖 枫 隋 伟

责任编辑 王 莉

装帧设计 李艾红

文字编辑 肖玲玲

美术编辑 杨玉萍

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451 53642106 传真: 0451 53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 9.75

版 次 2008 年 2 月第 1 版 · 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 7 5388 5598 2/R · 1418

定 价 38.00 元



前言

在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒儿小小的药片来治疗相关的症状，这是人尽皆知的常识。因为我们在生活中早已习惯于用各种不同的药片来治疗疾病。然而，“是药三分毒”，但凡稍有点医药常识的人都会知道：所有的医药都是有副作用的。如此一来，人们的身体便成了各种医药剩余毒素堆积的垃圾场，而日积月累的结果还有患上药源性疾病的可能。不仅如此，人们还为此付出了巨额的费用。

对于这个问题的认识，我们似乎远不如2 400多年前的古希腊名医希波拉底克，他曾很有前瞻性地提出了：“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式。”与此相类似的是，祖国传统医学一直强调着：“药补不如食补。”这样的论断却正是我们现代人所忽略的。

食物才是最好的医药。食物能有效治疗疾病，自古至今就不断被世界各地的人们用实践证明了它的可行性。比如中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，大蒜消除炎症，芹菜降血脂等。通过现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机理：食物中含有各类植物化学物质，它们通过某种复杂的作用来抵抗致病因子以达到控制人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的经验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的治病防病的效果。此外，天然食物基本上是无毒害的，对我们的身体不会产生任何毒副作用。这一点足以让我们更安全、更放心。

有效地利用食物治病来替代医学治疗，需要满足的一个前提条件是合理地选择

食物和正确地安排饮食生活。事实上，这也正是食物治疗疾病的重要意义所在，现代科学也证明了，许多疾病的发生如高血压、糖尿病等都是由于错误的饮食方式所致。就这一点而言，防病的意义远甚于治病。长期坚持正确的饮食可从根本上降低发生疾病的几率。各种食物的有效成分对人体本身起到一定的调理作用。它保证了人体各项功能的正常，降低或规避了本身产生突然病变的可能性；也提高了人体抵抗诱发疾病的外因（如各种病毒的侵袭）的能力。

本书即是为了帮助读者正确而又快速地掌握生活中常见疾病的食物治疗方法而编写的。本书编者系医药行业的研究人员，精通医理，编写此书时，涉猎了大量医学典籍，收集了最新的科学研究数据，以做到术语的精准，各类实用信息的有效性。这对读者而言，更增强了此书的参考价值。在编写体例上，本书以49种常见疾病相应的食疗方法为具体案例，将“食物是最好的医药”这一科学理念贯穿始末。对每一种疾病都从描述症状，分析疾病根源，讲解日常检查和防治方法入手，重点提出了针对疾病的各种有效的食疗方案，并详细分析了该食物对疾病有效的成分、又是如何产生功效的。此外，为了加强该书的实用性，书中还提供了一些疾病的其他疗法，这些疗法大多简单易行。

对于读者来说，这是一部难得的常见病食物疗法指南。

目 录

第一章 心脑血管系统疾病的食物治疗

第一节 防治动脉阻塞	2
第二节 防治心绞痛	7
第三节 消除胆固醇	10
第四节 消除血栓	20
第五节 防治高血压	26
第六节 防治中风	32

第二章 消化系统疾病的食物治疗

第一节 防治便秘	40
第二节 防治腹泻	48
第三节 防止胃酸过多	53
第四节 防治烧心	56
第五节 消除胀气	59
第六节 防治婴儿腹绞痛	62
第七节 防治胃溃疡	65
第八节 防治胆结石	71

第三章 呼吸系统疾病的食物治疗

第一节 防治感冒	76
第二节 防治支气管炎	81
第三节 防治哮喘	84

第四章 代谢与内分泌系统疾病的食物治疗

第一节 防治糖尿病	90
第二节 防治痛风	99

第五章 脑与神经疾病的食物治疗

第一节 防治头痛	104
第二节 防治神经痛	111

第六章
骨科及肌腱疾病的食物治疗

第一节 防治关节炎	114
第二节 防治骨质疏松症	122

第七章
眼耳鼻喉口腔科疾病的食物治疗

第一节 消除眼疲劳	130
第二节 防治白内障	134
第三节 防治青光眼	137
第四节 防治牙周炎	140

第八章
泌尿、生殖系统疾病的食物治疗

第一节 防治泌尿系统结石	146
第二节 防治肾炎	150
第三节 防治膀胱炎	153
第四节 防治男性不育	155
第五节 防治前列腺疾病	158
第六节 防治月经紊乱	160
第七节 防治阴道炎	165

第九章
精神科疾病的食物治疗

第一节 防治抑郁症	170
第二节 消除焦虑	175
第三节 防治失眠	180

第十章
癌症的食物治疗

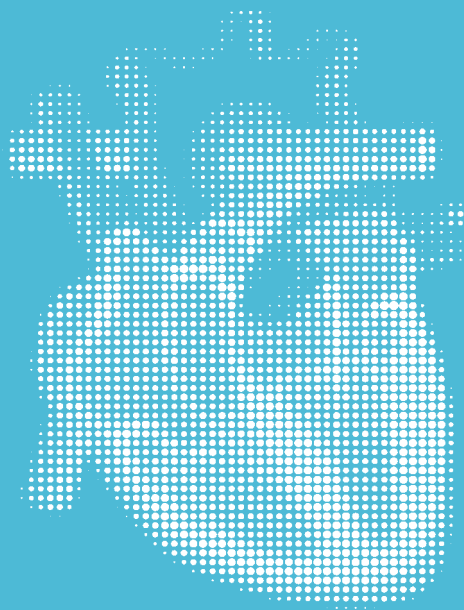
预防癌症的十二条健康法则	184
第一节 防治胃癌	188
第二节 防治肺癌	192
第三节 防治肝癌	196
第四节 防治结肠癌	199
第五节 防治胰腺癌	205
第六节 防治乳腺癌	208

附录一 常见食物药用功效简介	214
附录二 50 种普通食物的抗疾病能力 ...	220

第一章

心脑血管系统疾病的食物治疗

- ◇ 第一节 防治动脉阻塞
- ◇ 第二节 防治心绞痛
- ◇ 第三节 消除胆固醇
- ◇ 第四节 消除血栓
- ◇ 第五节 防治高血压
- ◇ 第六节 防治中风



第一节

防治动脉阻塞

低脂饮食能改善血液黏稠度



症状

- ◇ 休息时忽感疼痛，多发生于肢体。
- ◇ 发痛的肢体比其他肢体冰冷和苍白。



疾病根源

随着长大成人，冠状动脉疾病的过程就已经开始。条状脂肪出现在动脉壁的细胞层内，经过脂肪的慢慢沉积，条状脂肪发展为斑块状，使动脉壁变得粗糙，血管变厚，部分还阻塞了血流。如果某一斑块破裂，凝血机制被激活，便引起附壁血栓。当血栓增长到一定体积后，就会完全阻塞血流，并造成大部分心肌缺血缺氧，引起心脏病发作。血流量的减少会引起心动过速和心房颤动等心律失常的症状，甚至会造成猝死。如果动脉阻塞发生在脑部引起脑血管破裂，则会导致中风。

造成动脉阻塞的过程是：氧以自由基这一特殊形式存在于血液中，它们与脂质 LDL（低密度脂蛋白）胆固醇分子相抵触并氧化这些分子，这时 LDL 就像未经冷藏的黄油发生“变质”，而后很快被巨噬细胞吞食，巨噬细胞被这些脂肪球塞满而变成泡沫细胞，这样它们在通过动脉壁时造成对动脉的损伤。如果要防止这一有害过程的发生，只有降低 LDL 胆固醇水平才行。因此，造成动脉阻塞的关键不是看血液中含有多少 LDL 胆固醇，而是看有多少被氧化的 LDL。LDL 胆固醇只有经过血中氧自由基的改变成为有害状态时才会引起动脉疾病。

科学家们发现，不合理的饮食是导致动脉阻塞的重要因素。大量食用动物脂

肪,会使血中胆固醇含量升高,增加了血液黏稠度,抑制了溶血栓机制,从而使动脉阻塞、变狭窄。

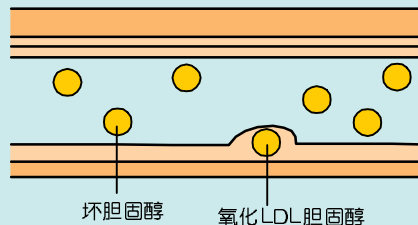
自我检查和防治

成年起,脂肪状的胆固醇斑块便在血管壁上沉积,最后这些沉积物可阻塞向心肌供血的冠状动脉,引起心脏病。冠状动脉局部阻塞会引起心绞痛,甚至完全阻塞,使部分心脏缺氧,引起心脏病猝死。

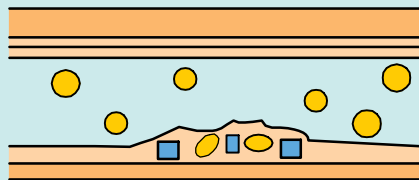
食物决定了动脉阻塞的形成速度和程度。正确的饮食有助于动脉通畅无阻,保持血管的弹性,血流顺畅。预防动脉阻塞最重要的是从改善不良的饮食习惯做起,切勿吸烟和暴饮暴食,要避免身体发胖。对于嗜好饮酒的人而言,做到适量饮酒十分重要。

对于那些刚做过心脏手术的患者,在饮食上尤其要注意,可以多食鱼类食品。研究表明,食用鱼类可降低术后动脉再阻塞的发生率,食用鱼油也可使再阻塞率下降。对于通常一周吃3次或更多鱼类的人来说,不必再摄入鱼油。术前术后只是连续吃鱼与服用鱼油胶囊效果一样,可保持动脉通畅。

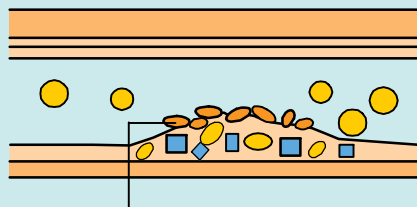
动脉阻塞的过程



1. 多余的坏胆固醇进入血管壁, 变成氧化LDL胆固醇。

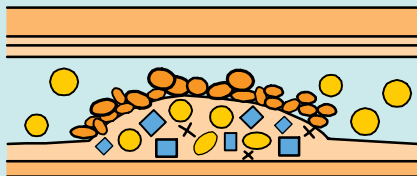


2. 巨噬细胞进入血管壁, 吞噬过多氧化LDL胆固醇后变成了泡沫细胞。



粥状的氧化LDL胆固醇

3. 粥状的氧化LDL胆固醇从泡沫细胞的残骸中流出。血管壁内形成粥状的凝固, 使得血管狭窄, 引起动脉阻塞。



4. 动脉阻塞后, 血流量减少, 易引发心肌缺血缺氧。

有效的食物

食物	有效成分	功效
橄榄油	单不饱和脂肪	具有抗氧化剂活性
大豆、豌豆	植物性蛋白质	降低胆固醇，加固血管
苹果、香蕉、魔芋、裙带菜、干萝卜丝	食物纤维	将胆固醇排出体外
沙丁鱼、秋刀鱼、鲭鱼	PA, DHA	降低胆固醇
南瓜、胡萝卜	维生素β 胡萝卜素	具有抗氧化能力
橘子、柠檬	维生素C	防止血管老化，加固血管

食疗方案

◇ 多吃鱼类和海藻类食品

虽然鱼中也含有饱和脂肪酸，但是IPA、DHA等不饱和脂肪酸含量更多。这两种成分具有防止血栓生成、减少血中胆固醇的作用，能有效改善动脉阻塞或硬化症状。建议患者多食用沙丁鱼、金枪鱼等同时含有IPA和DHA的鱼类。

此外，紫苏、裙带菜、海带等食品中含有的α-亚麻酸能够在人体内转化为IPA，并经过IPA进一步合成DHA，所以多食用海藻类食品也能对改善动脉阻塞的状况起到很好的作用。

鱼油对心脏疾病的十大益处

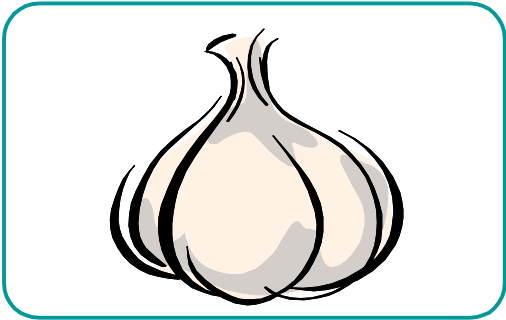
- 抗血小板凝聚
- 减轻血管的收缩
- 增加血流
- 减少纤维蛋白原（一种凝血因子）
- 启动纤溶系统（溶解血栓等）
- 阻止由于氧自由基造成的细胞损害
- 降低甘油三酯
- 增加高密度脂蛋白胆固醇（HDL）
- 增加细胞膜的柔韧性
- 降低血压

◇ 坚果有益于动脉健康

每天进食几个坚果，可以预防动脉阻塞和心脏病的发生。这些坚果大多为花生、杏仁、核桃以及其他坚果。坚果富含纤维素、单不饱和脂肪酸的橄榄油类脂肪，可以预防心脏病。它们还含有各种各样的抗氧化剂，如维生素E、硒（特别是巴西坚果）、鞣花酸（尤其是核桃），它们可以保护动脉壁免受胆固醇的破坏。但坚果脂肪含量高，尽管大多是有益脂肪，如果不想肥胖还是应该控制坚果的食用量。虽然多吃坚果的人并不一定会比不吃坚果的人肥胖，但根据个人体重，以每天30~60克为宜。

◇ 大蒜可缓解动脉阻塞

大蒜含有丰富的抗氧化剂，据统计，至少含有可消除动脉破坏剂的15种抗氧化剂。长期吃大蒜可以防止动脉壁内脂肪的沉积，阻止动脉阻塞的进程，从而预防心脏疾病发生。烹饪过的大蒜与生大蒜一样，对预防心脏病具有同样功效。在实验中发现，每天吃2~3瓣新



鲜或烹饪过的大蒜，或榨汁服用，或加入牛奶中作为早餐饮用，将大大降低心脏病的死亡率，血压和血胆固醇也得到下降。

◇ 橄榄油促进动脉健康

橄榄油被称作“长寿饮品”，其主要成分为单不饱和脂肪。它可以降低低密度脂蛋白(LDL)，不会降低高密度脂蛋白(HDL)。而且，单不饱和脂肪具有抗氧化剂活性，可预防 LDL 胆固醇对动脉的损伤。研究者发现，食用橄榄油使患者各类型细胞的比例更正常。因而橄榄油被视为治疗心脏病的良药。食用橄榄油时应挑选新鲜的或经冷冻处理的橄榄油。

在你的饮食中，用有益动脉的食物替代有损动脉的食物。

有损动脉的食物	有益健康的替代食物
猪油等动物脂肪	植物油
牛奶、奶油	脱脂牛奶或低脂牛奶、豆浆
肉	鱼、鸡、瘦肉、野味以及豆、豆腐和豆制品等植物蛋白
炸薯片等油炸食品	煮、烤、蒸或烘的食品，如烘或煮的土豆
白面包、白面粉、土豆、面食	全麦面包、燕麦、糙米
白糖	适量的红糖、果糖和蜂蜜。如果想吃甜食，可吃鲜果或干果
盐	低钠盐替代品、植物盐
酒精	每天饮一至两杯葡萄酒不但无害，对高血压患者反有好处。只能偶尔喝一杯啤酒或烈酒；可以喝低度或不含酒精的啤酒、果汁、蔬菜汁及矿泉水

调养食谱

◇ 豆浆粥

原料：豆浆 500 克，粳米 50 克，砂糖或精盐适量。

制作：将豆浆与淘洗干净的粳米一同放入砂锅中，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥，以表面有粥油为度，加入砂糖或精盐适量即成。

效用：适用于动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病、小儿久咳不愈、体虚消瘦等症。

◇ 紫菜粥

原料：干紫菜 15 克，粳米 100 克，猪肉末 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，葱花 5 克，香油 15 克，胡椒粉适量。

制作：先将紫菜洗净，再将粳米淘洗干净，放入锅中，加清水，煮熟后再加入猪肉末、紫菜、精盐、味精、葱花、香油等，稍煮片刻，撒上胡椒粉即成。

效用：清热解毒，润肺化痰，降低血压。

◇ 玉米粉粥

原料：玉米粉 50 克，粳米 50 克。

制作：先将玉米粉用适量冷水调匀，再将淘洗干净的粳米入锅，加水适量，先用旺火烧开，调匀玉米粉，再转文火熬煮成稀粥。

效用：降脂降压。适用于动脉硬化、冠心病、心肌梗死、高脂血症等。

◇ 绿豆粥

原料：绿豆 50 克，粳米 100 克。

制作：先将绿豆洗净，后以温水浸泡 2 小时，然后与粳米同入砂锅内，加水 1 000 毫升，煮至豆烂米开汤稠。

效用：清热解毒，解暑止渴，消肿，降脂。

第二节

防治心绞痛

合理饮食，减缓压力

 症状

- ◇ 在活动或用力时，胸部上方突然发生老虎钳夹紧似的痉挛疼痛。疼痛可能还放射到一臂或双臂、颈部、咽喉部、颌部或背部。
- ◇ 疼痛程度不等，或钝痛，或剧痛，胸部还可能有挤压感、烧灼感，麻木感等，但不是刺痛或搏动性疼痛。
- ◇ 伴有虚弱、胸闷、窒息感、恶心和濒死感。
- ◇ 持续时间数分钟至 20 分钟。

 疾病根源

心绞痛发生的原因主要是心脏的血液供应不足。在过分用力的瞬间，身体需要充足的氧气，为了满足这种需要，心跳就会加快，血压升高，血液循环加速，以便输送更多的氧到全身。如果动脉过分狭窄或管道阻塞，氧气和血液无

需马上就医的几种症状



1. 发作渐趋频繁或发作诱因增多。
2. 心绞痛加剧，或症状和自我感觉。
3. 与以往发作时不同。
4. 发作时伴有出冷汗。
5. 心绞痛在夜间发作，以致不能入睡或从梦中痛醒。
6. 经治疗后再次发作。
7. 用以前的老方法处理无效。
8. 疼痛的时间比以往长。如超过 10 分钟，应立即就医就诊。

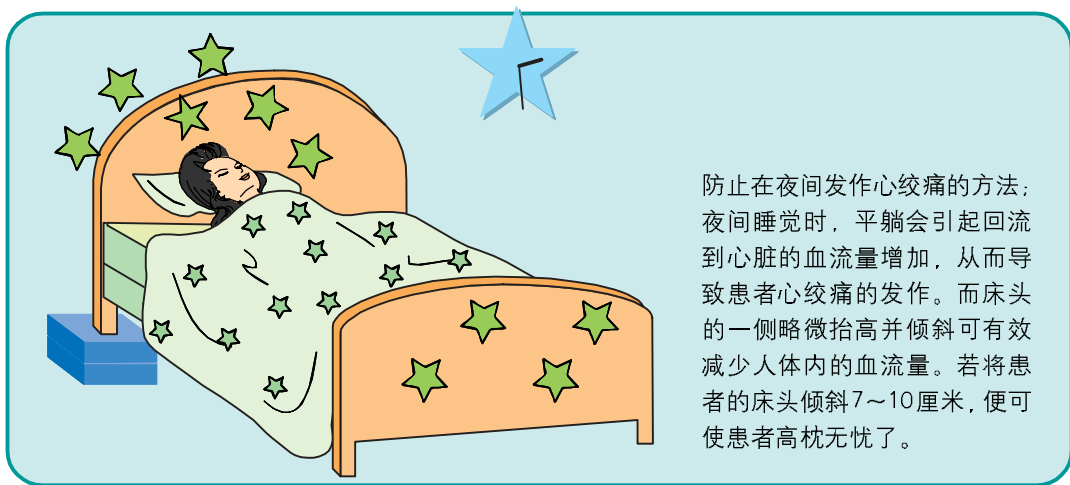
法顺畅通过，从而导致供血量不足，心绞痛就会发作，也可导致心脏痉挛。胸痛或心绞痛是一个警告信号，预示着动脉开始变狭窄，部分管道阻塞。

不合理的饮食、剧烈的运动以及精神压力等都可能诱发心绞痛的发作。研究发现，心绞痛与维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素、 Ω -3鱼油等抗氧化剂的血液浓度低有关。此外，酒精对心绞痛的发作有加重作用。无论你是嗜酒者还是偶尔饮酒，酒精都会干扰正常的心律。酒精诱发的心律失常往往造成酗酒者猝死。饮酒时间越长，酒量越大，心血管疾病的发病率就越高。减少饮酒量可缓解心律失常。饮用咖啡和其他含有咖啡因的饮料如茶、可乐和可可，也会使血压升高和加快脉搏，从而导致心绞痛。

自我检查和防治

为预防心绞痛，应先从饮食方面问题入手，戒烟、戒酒，少喝咖啡。如果戒酒对于你来说很困难，那么首先限定每日的酒量，不要超过2杯。最好是喝葡萄酒。嗜好喝咖啡的人，不妨以喝草药茶或用无花果和谷类制成的咖啡替代品泡的饮料来代替原来喝咖啡的习惯。此外，要少吃糖，降低盐的摄入量。医生还叮嘱要吃低脂肪低胆固醇的食物，这样大大降低心绞痛发作的风险。

治疗心绞痛的关键是要减轻精神压力，合理安排生活，留有足够的时间休息和放松身心。建议经常做一些轻松的运动，如散步、游泳和骑自行车。



防止在夜间发作心绞痛的方法：夜间睡觉时，平躺会引起回流到心脏的血流量增加，从而导致患者心绞痛的发作。而床头的一侧略微抬高并倾斜可有效减少人体内的血流量。若将患者的床头倾斜7~10厘米，便可使患者高枕无忧了。

许多心绞痛患者还伴有颈部、肩部和背部肌肉紧张，以致胸痛加剧，可通过按摩来减轻。

必须重视对身体的检查，对心绞痛不要掉以轻心。虽然发生心绞痛后，在多数情况下，经过安静休养后会恢复正常。但若是对此病放任不管，将会发展为心肌梗死。

 有效的食物

食物	有效成分	功效
金枪鱼	蛋白质	是构成心肌的材料，能使心肌更加结实
西红柿，圆辣椒、莴苣	维生素类	使心肌的功能保持正常
海藻类、香菇	矿物质	促进心肌的功能
魔芋、裙带菜、蘑菇类、苹果、豆类	食物纤维	消除便秘，降低胆固醇
牡蛎	牛磺酸	抑制兴奋，预防血栓的形成
沙丁鱼	DHA，PA	预防血栓的形成
圆辣椒	吡嗪	防止血液凝固，预防血栓

 食疗方案

◇ 多吃蔬菜水果

为缓解心绞痛的症状，应多吃水果、蔬菜。一般饮食以生、熟蔬菜，新鲜水果，沙拉为主。吃蔬菜和水果原汁或生吃水果和蔬菜有利于降低血压和改善心、肺血液循环。

◇ 燕麦能降低胆固醇含量

燕麦粥、燕麦麸可以降低胆固醇含量，应常食用，并与烤鲑鱼、鲱鱼等含油较多的鱼一起吃。

◇ 摄入含维生素 E 的食物

饮食中降低脂肪的摄入，平时可用富含不饱和脂肪酸的植物油、人造黄油和低脂食品代替动物脂肪和乳脂。因为维生素 E 能促进冠状动脉的功能。

在研究中得出的数据更好地说明了维生素 E 的摄入对预防心绞痛发生的重要性，维生素 E 血浓度过低的男性，心绞痛发病率比维生素 E 血浓度高的人要高 2.5 倍。

消除胆固醇

改善HDL与LDL的比例

症状

- ◇ 皮肤的表面出现胆固醇肿块，为淡黄色的脂肪肿块，常见于眼睑、臂部、手背、肘和膝关节等部位。
- ◇ 变胖。
- ◇ 跟腱粗大。
- ◇ 黑眼珠的上下侧出现新月形的白色弧头浑浊，即角膜环。

疾病根源

胆固醇是一种血脂，呈黄色蜡状，是沉积在动脉壁上形成血管狭窄、动脉硬化的粥样斑块的主要成分。胆固醇是脂溶性的，无法直接溶于血液，必须与脂蛋白结合后才能通过血液运送到全身。运载胆固醇的脂蛋白包括低密度脂蛋白LDL和高密度脂蛋白HDL，其中LDL是有害成分，HDL是有益成分。当血液中LDL胆固醇过多，沉积在动脉壁

上，则形成血管狭窄、动脉硬化，导致全身血液无法顺畅流动，引发种种疾病。如脑部血流不畅会引发脑梗塞等。手脚血流不畅，会造成疼痛、麻木，严重时甚至血管闭塞，血液无法达到肢体末端，造成细胞坏死，甚至出现不得不截肢的情况。

胆固醇增加的主要原因在于不健康的饮食。过度摄取胆固醇会破坏体内胆固醇量的平衡，使得有害的胆固醇LDL的量增加。日常饮食中，若过多食用含有胆固醇的食品，如动物内脏、鱼子、蛋等，就会使胆固醇显著上升，从而影响健康。

随着年龄增长，人体内胆固醇的蓄积量越来越大。此外，肝病、糖尿病、甲状腺素分泌异常或用药等，也会造成胆固醇值的升高。家族的遗传也会导致人体的胆固醇增加。

有效的食物

食物	有效成分	功效
苹果、香蕉、裙带菜、魔芋、裙带菜、干萝卜丝	食物纤维	将胆固醇排出体外
沙丁鱼、秋刀鱼、鲑鱼	PA, DHA	降低胆固醇
南瓜、杏仁	维生素	具有抗氧化作用
魔芋、莴苣、裙带菜、蘑菇类、苹果、豆类	食物纤维	具有抗氧化作用
红葡萄酒、绿茶	儿茶素	具有抗氧化作用
鳗鱼、圆辣椒	维生素 A	具有抗氧化作用
草莓、山芋	维生素 C	具有抗氧化作用

自我检查和防治

胆固醇高会导致很多疾病的发生，所以最好定期检查身体，通过血液检查提前发现胆固醇值的异常，避免动脉硬化的发生。

人体内胆固醇的升高主要也因饮食而起，因此，纠正饮食中的不良习惯对消除胆固醇而言尤为重要。

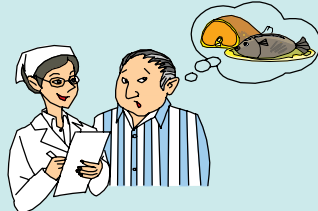
正确的饮食不仅可以降低胆固醇，还可以防治动脉相关的疾病，能使动脉硬化的进程延缓，甚至可以缩小动脉壁上的斑块以缓解动脉阻塞。这主要是因为饮食可以降低LDL胆固醇含量，增加HDL胆固醇含量，对人体有益的HDL胆固醇可吞噬有害的LDL胆固醇，并将它们输送至肝脏，完全被消化掉。

提防对血脂代谢极具危害性的脂肪 富含饱和脂肪酸的食物，如肉

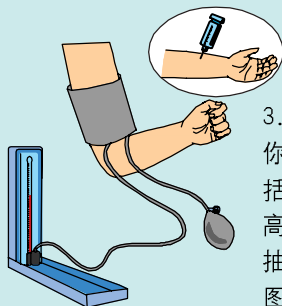
胆固醇的检查



1. 检查前一天的晚上9点以后禁止进食。



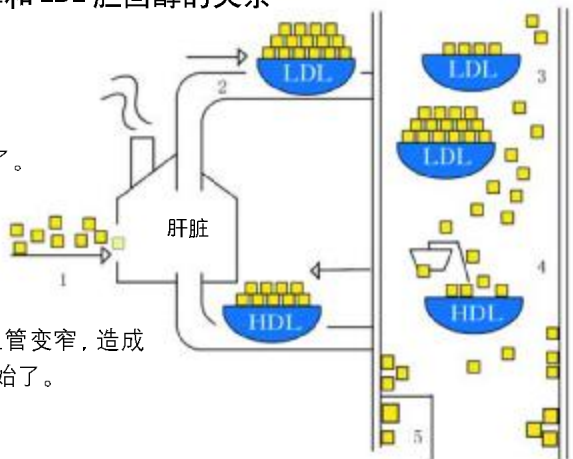
2. 检查时，医生会了解并登记你过去3天到1周内的饮食内容、运动、吸烟、精神等相关的生活习惯。也会了解患者有无糖尿病、肝病、甲状腺病等既往史，有无族病史，是否正在服药等情况。



3. 问诊后医生会对你做一些检查，包括血压、脉搏、身高、体重的测量，抽血，尿检，心电图等。

HDL 胆固醇和 LDL 胆固醇的关系

1. 饮食中摄取过多的胆固醇。
2. 为了运送大量的胆固醇，LDL 也增加了。
3. 运送到全身之后，仍有剩余的LDL就留存在血液中。
4. HDL 将多余的胆固醇回收，但是LDL 的量太多而无法完全回收。
5. 未被回收的LDL附着在血管壁上，使血管变窄，造成血液循环不畅，动脉硬化的过程也就开始了。



类、家禽和乳制品，它们会使有害的LDL出现不同程度的升高。因此，应尽量避免摄入全脂奶、牛肉、猪肉和家禽的表皮，以防止动脉阻塞。为控制脂肪的摄入量，应选择低脂饮食甚至完全素食。

但如果采用过低脂饮食，虽然限制了其提供的脂肪热量，但这样不仅使有害的LDL下降，同时也使有益的HDL下降。有益的HDL下降后，反而更易患心脏病。因此，在饮食中也不是说摄入的脂肪越低越好，而是要维持正常水平。

要掌握那些对消除胆固醇有益的食物，不同食物对降低胆固醇的功效不同，要选择多种有益食物，每一种食物的食用量不宜过多，通过不同食物的少量搭配这一饮食法是调节胆固醇代谢的最佳食疗原则。

食疗方案

◇ 豆类是持续降低胆固醇的良药

豆类是大自然中最经济、最易获得、见效最快、最安全的降低胆固醇的药物。研究发现，每天喝一杯煮熟的干豆子，3周以后，有害的胆固醇可减少20%。豆类中至少含有6种降胆固醇的成分，其中最主要的是可溶性纤维。食用含大豆成分的食物可使胆固醇水平下降，而大豆蛋白质被证明是降低胆固醇的最有效成分，

日常食物的胆固醇含量

食物	每 100 克所含 胆固醇毫克数	食物	每 100 克所含 胆固醇毫克数
家畜：		蛋白	0
猪脑	3100	水产：	
牛脑	2300	鲑鱼	1170
猪肝	620	墨鱼	460
猪腰	380	蜆	454
牛肝	376	带鱼	244
腊肠	150	鳗鱼	186
猪肚	150	蟹	180
猪心	150	虾	154
牛肚	150	沙丁鱼	100
猪肉	126	鲳鱼	120
牛肉	106	黄鱼	98
排骨	105	鲫鱼	90
火腿	100	鲑鱼	86
咸牛肉	85	草鱼	85
瘦羊肉	84	鲱鱼	70
瘦牛肉	60	乳类：	
瘦猪肉	60	奶油	300
家禽：		全脂奶粉	160
鸽	110	牛油	110
鸭	70 90	干酪	110
鸡	60 90	全脂鲜奶	24
蛋：		脱脂鲜奶	14
鹌鹑蛋	3640	酸乳酪	7
蛋黄	2000	脱脂奶粉	4
全蛋	500		

当我们吃大豆、饮用豆奶、或吃豆腐时，它就在我们体内发挥作用了，但酱油和豆油却没有降胆固醇的作用。所有豆类都有此作用，如斑豆、黑豆、四季豆、小扁豆、大豆等。医生建议人们在午餐和晚餐时各吃半杯豆类。

◇ 吃燕麦可以降低胆固醇

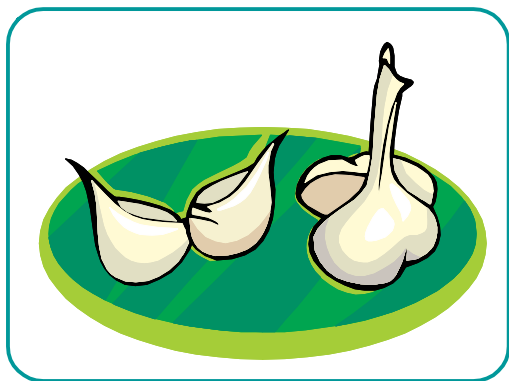
燕麦降胆固醇的主要成分是 β 葡聚糖，是一种凝结在肠道内的可溶性纤维，它可干扰胆固醇的吸收和形成，从而除去血液中多余的胆固醇。但燕麦对不同的人发挥的作用也不同。据研究发现，一般年轻女性食用燕麦的效果最差，而老年女性则常可收到明显的胆固醇下降的效果，不同年龄的男性得到的效果介于两者之间。在研究中还发现，如果胆固醇的水平高于230毫克/100毫升，燕麦的作用就会下降，豆类和其他可溶性纤维都是如此。燕麦对胆固醇水平较低或正常者几乎没有任何作用。

每日只需食用一中等大小的碗煮熟的燕麦麸或一大碗燕麦粥就能发挥作用。每日食用一大碗燕麦麸，两三个月后，有益的HDL胆固醇会升高15%。燕麦粥也有同样功效，但是其摄入量只有是燕麦麸的2倍时才会发挥作用。每日食用30~60克速溶燕麦，坚持食用，也

会使胆固醇下降。

◇ 每天吃一瓣大蒜

无论是食用生大蒜，还是煮熟后的、或是腌制的大蒜，都可以降低胆固醇。大蒜中含有6种能降低胆固醇的成分，可以抑制肝脏中胆固醇的合成，有效降低LDL胆固醇的水平，并提高HDL胆固醇的水平。每天食用3瓣大蒜，可使某些人的胆固醇水平平均下降10%~15%，效果因人而异。

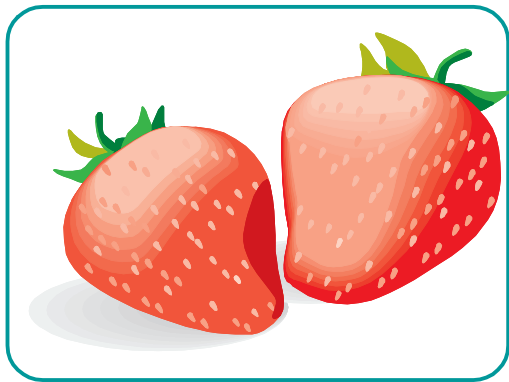


◇ 每天吃半个洋葱

生洋葱是提高有益的HDL胆固醇含量的最佳食物。每天吃半个生洋葱或洋葱汁，可以使大多数已有心脏疾病或胆固醇代谢紊乱的患者的HDL水平平均升高30%。但洋葱煮得越久，其升高HDL水平的作用就越低。

◇ 鳄梨可改善胆固醇水平的脂肪

与低脂饮食相比,吃鳄梨降低胆固醇含量的幅度更大。此外,鳄梨还能抑制LDL的氧化过程,减少了由此引发疾病的危险。专家还发现,连续3个月食用鳄梨,男性体内有害的LDL胆固醇下降了12%。虽然鳄梨也富含脂肪,但大多为单不饱和脂肪,可以改善胆固醇的代谢水平,并在很大程度上保护动脉免受伤害。鳄梨可以做成沙拉直接食用,也可抹在面包或饼干中食用。每天食用量为吃0.5~1.5个。



脉的损害作用。草莓是富含维生素C、维生素E和其他抗氧化剂的水果,医生建议,每日食用1~2杯草莓汁将有利于改善血脂代谢。

◇ 吃草莓降低胆固醇

吃水果和蔬菜可以增加体内的维生素C、维生素E和其他氧化剂,可以调节血脂代谢。维生素C通过两种重要的方式来调节胆固醇水平,它能不断地清除动脉内的有害物质,可以保护有益的HDL不被氧自由基侵犯。维生素C、维生素E都可有效抑制LDL胆固醇的氧化过程以免动脉受损。

维生素的抗氧化性体现在它可以杀死氧自由基,避免有害LDL胆固醇的产生。不必摄入过多的维生素来抗氧化,每天保证160毫克的维生素C的摄入(相当于2个大橘子),即可使体内组织的免疫性增强,阻止自由基,削弱LDL对动

◇ 吃胡萝卜降低胆固醇

专家指出,胡萝卜有抑制LDL胆固醇,升高HDL胆固醇的功效,它也含有丰富的抗胆固醇的可溶性纤维(包括果胶)。每天2个胡萝卜可使胆固醇下降10%~20%,这一幅度可使许多高胆固醇者体内胆固醇水平降至正常。实验中发现,每日食用2.5个胡萝卜的男性,其胆固醇水平平均下降11%。而胡萝卜所含的 β -胡萝卜素还能使有益的HDL上升。无论胡萝卜是生的、熟的、冷冻的、罐装的、切成碎片还是榨成汁的,都有降胆固醇的功效。

◇ 富含可溶性纤维的食物

可溶性纤维是食物中降胆固醇的主要成分，食物中这种纤维的含量越高，降低胆固醇的作用就越大。建议每日至少食用6克可溶性纤维以对抗有害胆固醇。

富含可溶性膳食纤维的食物

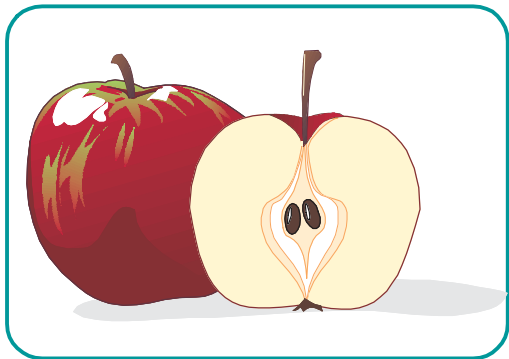
食物	量	所含可溶性纤维的克数
煮过的黑豆	1/2 杯	2.4
煮过的绿豆	1/2 杯	2.2
煮过的燕麦麸	3/4 杯	2.2
小的新鲜的橘子	1 个	1.8
中等大的新鲜的杏	4 个	1.8
小的新鲜的芒果	1/2 个	1.7
新鲜的萝卜	1/2 杯	1.5
冷的燕麦麸类食品	3/4 杯	1.5
生的燕麦片	1/3 杯	1.4
烹饪的豌豆	1/2 杯	1.3
烹饪的花椰菜	1/2 杯	1.2
烹饪的洋葱	1/2 杯	1.1
烹饪的胡萝卜	1/2 杯	1.1

◇ 葡萄柚可以降低血中的胆固醇

葡萄柚含有另一种可溶性纤维，称为半乳糖醛酸，不仅可以降低血中的胆固醇，还有助于动脉壁上的脂肪斑块溶解消失。吃葡萄柚的果肉时，应连果肉上白色的筋络一起吃，这些筋络含有丰富的纤维。每日食用量为2.5杯。葡萄柚果汁不含有这种纤维，因此没有降胆固醇的作用。食用葡萄柚不仅可使动脉、大动脉等的狭窄和疾病的发生率下降，还可清除一些积聚的脂肪斑块。

◇ 每天吃两个苹果

苹果和其他富含果胶等可溶性纤维的食物可以降低胆固醇。实验发现,受试者连续1个月每天吃2~3个苹果后,他们的LDL胆固醇水平下降了80%,有益的HDL也大大升高。大多数专家认为降低胆固醇是苹果中果胶的功劳,果冻中也含有这类物质,当然苹果的其他成分也发挥了作用。



◇ 少量饮用葡萄酒

科学家们发现,每日饮1~2杯葡萄酒可以使HDL水平平均升高7%。因为葡萄酒较大程度保留了葡萄的营养价值,其中含有大量有益于人体的保健因子,它们可以使LDL胆固醇降低,HDL胆固醇升高。但要避免饮酒过度。研究显示,一次饮酒太多,反而会使有害的LDL胆固醇上升。尽管少量饮酒对胆固

醇有益,但大多数研究者不赞成饮酒作为预防心脏病的健康方法,特别强调指出,有个人或家族酗酒史的人,不应靠饮酒来改善胆固醇水平。

◇ 贝类可降低胆固醇水平

经研究发现,大多数贝类,包括牡蛎、蛤、蟹、贻贝、小虾、鱿鱼等可以替换其他动物类蛋白质进食,能使总胆固醇水平及有害的LDL下降,牡蛎和贻贝还使有益的HDL上升。这主要是归功于贝类所含有的牛磺酸。这一成分能促进胆固醇从人体内的排出。

◇ 橄榄油对血脂代谢有重要影响

橄榄油能降低有害的LDL胆固醇水平,升高有益的HDL,从而改善HDL与LDL的比例,同样,玉米油、豆油、红花油、葵花子油也可发挥这些作用。研究中发现,橄榄油甚至比常规推荐的低脂饮食具有更强的抗胆固醇作用,同时,橄榄油有助于减少有害的胆固醇,防止动脉损伤。这主要因为橄榄油可以使LDL胆固醇氧化成有害物质的过程在很大程度上受到抑制。

◇ 芝麻是天然的胆固醇治疗物

芝麻有抑制LDL胆固醇产生的功

效。这要归功于一种叫做芝麻酚的抗氧化物质。

芝麻酚的抗氧化作用体现在防止LDL被氧化。只要LDL不被氧化,吞噬异物的巨噬细胞的聚集也就被抑制了。这样就不会出现巨噬细胞的残骸,血管壁不会变得狭窄。所以,通过芝麻酚可以有效地避免动脉硬化的发生。科学家的研究显示,芝麻酚的抗氧化能力是高脂血症治疗药丙丁酚的10倍。此外,芝麻种子中含有芝麻醇配糖体成分被摄入人体后,肠内细菌会将其转变为芝麻醇,也表现出很强的抗氧化能力。可见芝麻是天然、强效的胆固醇治疗药。

芝麻中所含有的抗氧化物质不仅有芝麻酚,还有丰富的维生素E、油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸,以及多酚和维生素B₂(核黄素)等成分,均有抗氧化、减少胆固醇的作用。

◇ 多吃杏仁和核桃

杏仁和核桃含有的大多为单不饱和脂肪酸,可降低胆固醇,抑制LDL发生氧化。杏仁发挥的作用与橄榄油一样,两者含有的大部分脂肪的化学性质是相同的。在对一组胆固醇含量正常的群体进行的实验中发现,连续1个月食用核桃,其脂肪提供总热量的20%。每日食用60



克核桃,结果发现胆固醇含量下降了18%,比低脂饮食降低胆固醇更有效。吃杏仁和核桃的人比其他人在预防胆固醇代谢方面做得更好。

需要注意的是,过多地进食杏仁和核桃会增加体重,因为每100克这类坚果大约可提供2717千焦的热量。最好的解决办法是,减少其他脂类的摄入,每天吃几个这类坚果来补充这部分减少的热量。

◇ 绿茶有效降低胆固醇水平

绿茶中含有一种叫做儿茶酚的多酚,它是构成茶叶中涩味的成分,能防止血液中胆固醇和甘油三酯的淤积。儿茶酚通过增加体内有益菌群,促进有益菌群以胆固醇作为原料合成胆汁酸进而排出体外,避免了胆固醇的增加,从而

减少了动脉硬化的可能性。

儿茶酚还有抗氧化作用，表现为防止 LDL 胆固醇的氧化和预防动脉硬化。此外，它还能抑制血液凝固，因此降低了血栓引发心肌梗死和脑梗塞的危险性。

◇ 干香菇促进胆固醇代谢

香菇中含有一种叫做香菇嘌呤的特有成分，能促进肝脏中胆固醇的代谢，从而抑制血液中胆固醇的增加。这种成分在香菇的伞状部分中含量较多。有报告显示：每天食用 9 克干香菇（大约两个），坚持一周后，胆固醇水平能下降约 10%。此外，香菇中丰富的食物纤维也能稳定胆固醇和血糖。

+ 医生释疑

鸡蛋、动物肝脏、鱼子酱和一些海产品对血胆固醇有显著影响吗？

不一定。虽然这都是高胆固醇食物，但高胆固醇食物只是造成血胆固醇升高的极小因素，而动物饱和脂肪才是真正诱因，可使血胆固醇水平升高 3 倍。在食用富含胆固醇的鸡蛋后，只有 2/5 的人血中胆固醇上升，这是因为摄入大量胆固醇后，肝脏会自动减少向血中输送胆固醇，使之保持基本恒定。

过度的高胆固醇饮食是应该避免的。但如果一味地避免食用富含胆固醇的食物也对健康不利。如果从不或很少食用高胆固醇食物，就会引起胆碱缺乏，导致肝脏损害。胆碱是维生素 B 的复合体，多集中在鸡蛋、动物肝脏等高胆固醇的食物中。研究表明，缺乏胆碱的饮食会造成记忆力减退、精神不集中。胆碱可转化神经递质乙酰胆碱，其含量低则会造成记忆力减退，严重者可造成阿尔茨海默病。食用一些富含胆固醇的食物可获得足量的胆碱，但应适度摄入。通常，心脏病专家建议，每日限量摄入 300 毫克胆固醇，或每周食用 4 个鸡蛋黄。

胆固醇越低越好吗？

胆固醇水平过低对人体并无益处。人体正常的胆固醇水平为 220。若胆固醇水平一旦低于 160 则会引起危险，容易引发其他疾病，如脑出血、慢性阻塞性肺病、肺癌、酒精中毒等。关于脑出血，科学家们推测可能是由于过低的胆固醇使血管壁过于脆弱，没有充分的膜脂覆盖。同时，低胆固醇也与结肠癌和肝脏损害相关。还有研究证明，低胆固醇可能会诱发抑郁症。研究者认为其中的原因是低胆固醇减少了神经递质 5-羟色胺，从而导致增加了抑郁症发病率。

防治血栓

改变不合理的饮食习惯

👉 症状

- ◇ 冠状动脉出现血栓时，前胸剧痛，蔓延至一臂或双臂、颈部及颌部。突然出现意识丧失以及心跳停止。
- ◇ 发生脑血栓时，轻微的有头痛、恶心、呕吐等症状，慢慢地出现半边脸麻痹、口齿不清，半边手脚感觉麻痹，有时还会出现失语、意识障碍等。

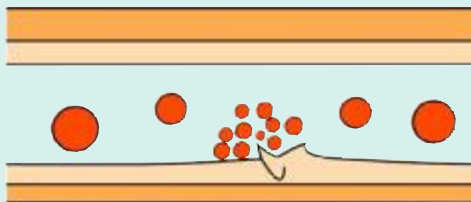
👉 疾病根源

形成血栓的因素包括血液黏稠度、血流、凝血倾向等。

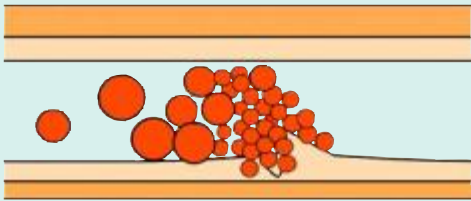
人体若水分不足，血液中的液体血浆便减少，相对而言，红细胞、白细胞和血小板的比例升高，导致血液黏稠度增高。同时，如果摄入过多的脂肪或葡萄糖等，则会引发血液中红细胞聚集，血液无法顺畅流动，造成阻塞。此外，如果血管内壁受到损伤，有修复功能的血

小板会聚集到该处使血液凝固，防止出血。此时，若血小板和血凝块太大，便会形成血栓附着在血管壁上。在正常情况下，所形成的血栓能溶解，但由于年

血栓的形成



血管内壁受伤时，血小板会聚集。



血小板凝固形成血栓，血栓阻塞血管会导致血液无法流动。

龄增加、肥胖、压力、动脉硬化等原因，会使发生血栓的概率大大升高。

当血栓逐渐增多时，会引起动脉狭窄，血液无法正常流动，一旦血栓从血管壁上剥落，就会随血液循环流动，若流到血管狭窄部分或分支的部位，又会阻塞该处血管，导致栓塞。冠状动脉发生血栓时会引起心肌梗死。脑动脉发生血栓时，会引起脑梗塞，严重时危及生命。除运动不足、精神压力过大、年龄增大等因素外，发生血栓的一个重要因素便是不合理的饮食。

自我检查和防治

要改善血液黏稠度，预防血栓，最重要的是从改变不良的生活习惯做起，不要吸烟，加强运动，建立良好的饮食方式。

在饮食方面，应正确选择食物，并养成吃早餐的习惯。研究发现，不吃早餐会使血栓形成的风险增加3倍，更易导致心脏病和中风。血小板的黏附性在夜间是最低的，在初醒时迅速攀升，但起床后吃早餐却可以抑制这种上升。高脂饮食是导致血栓的重要原因，所以如果你想避免血栓，那就减少对脂肪的摄入。高脂饮食使血中纤维蛋白原含量增加，纤溶系统下降。研究发现，动物饱和脂肪和富含 Ω 6多不饱和脂肪酸的植物油（如玉米油）的摄入，会增加形成血栓的纤维蛋白原。而脂肪，特别是动物脂肪，会减缓溶栓能力。此外，饮食不要过度。如果你正在接受抗血栓的药物治疗或你本身有出血倾向，或有出血性疾病的家族史或患有脑出血，在吃抗血栓食物时应适量，以避免危险发生。

有效的食物

食物	有效成分	功效
橘子、柠檬	维生素C	防止血管老化，加固血管
洋葱、萝卜、荞麦	类黄酮	提高维生素C的作用，加强毛细血管
葱	烯丙基硫化物	防止血液凝固
芝麻、沙丁鱼	DHA，PA	预防血栓的形成
纳豆	纳豆激酶	防止血液凝固和血栓形成

✚ 食疗方案

◇ 大蒜具有抗血栓的作用

大蒜中有抗血栓的成分。和阿司匹林一样，大蒜可以通过抑制血栓素来对抗血栓的形成，同时它还有其独特的机制来抑制血栓形成的第一个环节即血小板的凝聚。大蒜具有抗血栓作用，可加促溶血能力，改善血液流度。大蒜可改善血液循环，有助于净化血液中的多余杂质。每天只需吃1~2瓣大蒜即可有效抗血栓。不论是生吃还是熟吃都有效，因为大蒜受热不会破坏抗血栓形成的成分，反而会释放出来。

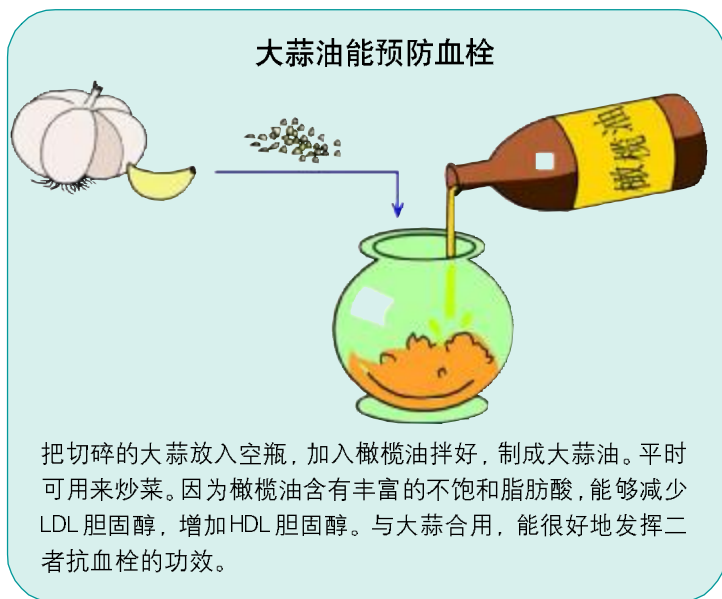
为有效摄入大蒜中抗凝血形成的成分爱健素，食用大蒜时注意：

把蒜捣碎而不仅仅是切成片。捣碎后可释放出酶和转化为爱健素。

稍加烹饪也能比生食获得更多的爱健素。

把大蒜与西红柿或其他酸性食物一起烹饪，一点点酸也能释放出爱健素。

将捣碎的大蒜与橄榄油等混合也能获得大量的爱健素。



◇ 洋葱是有效的降脂食物

无论吃生的或煮熟的洋葱都可抗血栓。因为洋葱中的有效成分蒜硫胺素可以抑制血小板凝集，促进溶血栓功能。此外，洋葱中含有前列腺素A，该成分能扩张血

管、降低血液黏稠度。事实证明，洋葱可对抗食用多脂食物造成的血栓形成。一小杯的洋葱就可以完全逆转脂肪对溶栓功能的作用。所以当你食用高脂食物时，应加一点洋葱。

◇ 饮茶利于抗血栓

饮茶可以抗血栓形成。茶通过影响血栓形成因素以保护动脉，茶中的化学物质可减少血凝发生，抑制血小板活化与凝集，促进纤溶活性，减少动脉壁上的胆固醇沉积，从而有效预防动脉损伤。

普通红茶或亚洲绿茶中的色素可阻碍血小板凝集（即凝血氧烷的产生），调节纤溶功能。红茶和绿茶在抗血栓方面作用相当。绿茶中还有一种叫儿茶酚的成分与阿司匹林具有同等的抗血小板凝

聚作用。此外，茶还可以阻止由于LDL造成的动脉平滑肌细胞反应性增生的过程，从而进一步抑制动脉粥样斑块的形成，保护心血管系统。

◇ 鱼油稀释血液

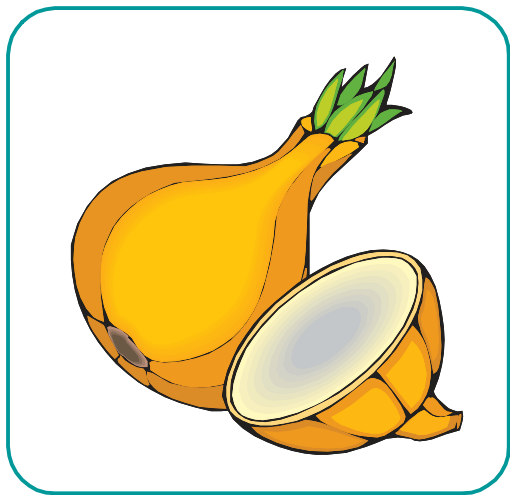
食用多脂鱼可以改变血小板的形状，使其无法聚集在一起从而形成血栓。食用鱼油时，可抑制血小板释放凝血氧烷以阻止血栓形成。凝血氧烷可使血小板转变为小圆球的形状，然后慢慢出现钉状突起，使不同的血小板凝聚在一起。这种过程称为“激活”或“黏性”而形成血栓。

◇ 黑木耳是有效的血液稀释剂

黑木耳以其抗血栓性具有极高的药用价值，被称之为“长寿药”。研究表明，黑木耳含有几种稀释血液的成分，包括大蒜和洋葱中也含有的腺苷。

◇ 橄榄油抗血栓

橄榄油除了众所周知的好处外，还可抑制血小板凝聚，保护动脉。食用橄榄油也可使血小板释放的凝血氧烷下降。研究表明，橄榄油有益血小板功能最好的例证，便是常吃橄榄油的地中海人，其心脏病发病率是最低的。



最好的橄榄油是冷冻压缩的初榨橄榄油，它含有极低的酸度，抗血栓疗效极高。购买时应避免半纯的或精炼过的橄榄油。

◇ 蔬菜利于抗血栓

食用富含维生素C、纤维素的水果和蔬菜可抗血栓形成。研究表明，那些大量食用水果和蔬菜的人群具有最活跃的纤溶活性，反之，那些很少食用水果和蔬菜的人群，其纤溶系统的功能很差。另有研究表明，维生素C和纤维素还可以提高纤溶水平，抑制血小板凝聚，从而避免血栓形成。

◇ 多食用荞麦

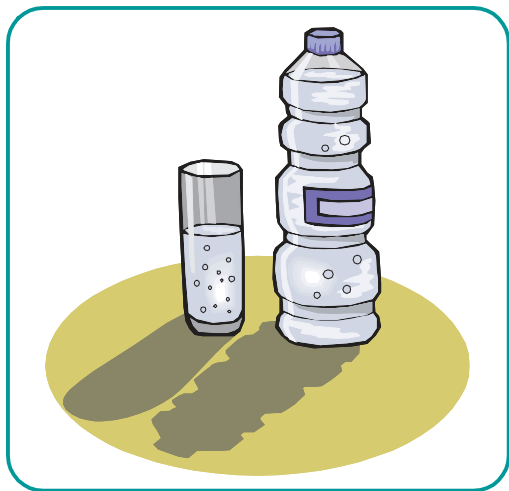
荞麦含有丰富的镁，它能促使纤维蛋白溶解，使血管扩张，抑制凝血块的形成，具有抗血栓的作用。因此尽量多食用一些荞麦以对抗血栓的形成。

◇ 多喝水预防血液变黏稠

血液因缺乏水分而变得黏稠、容易凝固，这是动脉硬化和血栓形成的原因之一。因此，早晨到中午是脑梗塞和心肌梗死的多发期。因此，建议就寝前和起床后及时喝水。就寝前充分补充水分，能缓解睡眠时水分不足的状况，预防血

液变稠。而早上起床后喝水，能补充睡眠时失去的水分，使血液顺畅流动。

此外，在热天和运动后以及入浴前后也要多喝水，以保持血液良好的状态。



◇ 少量饮用红葡萄酒

红葡萄酒具有抗血栓的作用，其中的有效成分被认为不只是酒精，还包括葡萄本身所含有的一些成分。经研究发现，葡萄皮中所含有的白黎芦醇和葡萄受到真菌感染时所释放出来的一种“天然杀虫剂”，均含有抗血栓成分。白黎芦醇能抑制导致血栓形成的血小板的凝聚，减少了人体肝脏内的脂肪堆积。红葡萄酒中富含这种抗血栓形成的物质——白黎芦醇，而白葡萄酒中则没有，原因是酿造红葡萄酒时，碾碎的葡萄带皮一起发酵；但酿造白葡

萄酒时，葡萄经压榨，富含白黎芦醇的葡萄皮也被除去。

此外，紫色葡萄汁中也含有这种抗血栓成分，大约3倍的葡萄汁与红葡萄酒所含这种成分的量相同。超市中出售的新鲜葡萄，由于极少受真菌感染，因此这种成分也很少。

◇ 辛香料利于抗血栓

食用普通辛香料也具有抗血栓的作用。在研究中发现，一些香料中含有抑制血小板凝聚的成分，其中效力最强的是姜、孜然和姜黄粉。这些辛香料可降低引起血小板凝集的凝血氧烷水平。其作用机制中很重要的一条与阿司匹林、大蒜和洋葱相似，都通过前列腺素系统发挥作用。

◇ 纳豆溶解血栓

纳豆能有效防止血栓生成是因为纳豆所特有的纳豆激酶，这是大豆加工成纳豆时所产生的成分。纳豆激酶能直接作用于血栓的纤维蛋白，将其分解，从而预防血栓形成。这一作用与溶解血栓的常用药尿激酶相似，作用能持续8小时。为了在血液最黏稠、血栓发作危险最大的早上起作用，请在晚餐时食用纳豆。

+ 医生释疑

食物是如何影响血栓形成的？

一些食物通过降低血中纤维蛋白质，提高纤溶系统的功能以抗血栓形成，或改善血液黏稠度和流度，能在一定程度上预防心脏、大脑、腿、肺等部位血栓的形成。通常，在手术前应避免大量食用姜、大蒜、黑木耳和多脂鱼等食物，因为这些食物可通过抑制血栓素的活性栓从而抑制血小板的凝聚，导致流血时间增加，引起并发症并影响伤口愈合。阿司匹林的作用与这些食物极为相似。因而术前也不要服用阿司匹林。相反，奶酪、牛排等多脂食物，促进血小板凝聚，加速血栓形成。

血栓一旦形成，消除其危险的最佳方式是什么？

治疗血栓确有一些方法，但是预防比治疗更重要，这也就是医生让住院患者尽早下床活动的理由之一。假如患者不能下床，医生会建议他做一些简单的腿部运动，例如，反复地伸展和屈曲踝关节和足部。此外，注射少量抗凝血剂（例如肝素），穿着特制的长袜和充气压缩长裤，也可预防血栓形成。

医生治疗浅部血栓性静脉炎患者时，通常施以热敷，给患者服用止痛药，并且抬高患肢，使血液在重力的作用下流动。腿部持续肿胀者可穿弹性长袜以缓解症状。至于治疗深静脉血栓和肺栓塞，除上述方法外，通常还用抗凝血剂，以防止其他血栓形成。

第五节

防治高血压

减肥、运动和限制盐分摄入量

症状

◇ 头痛、肩酸、眩晕、耳鸣、上火、心悸、容易疲劳。

疾病根源

高血压是指心脏不管处于舒张期还是处于收缩期，血压值都很高。其标准是高压18.6千帕以上，低压为12.0千帕以上。这是一种随着年龄增长而增多的典型生活习惯病。患高血压有遗传的因素，也有因其他疾病而引发的因素，患上肾病、糖尿病、心脏病、内分泌疾病都会引发血压升高。但其最主要的成因还在于不良的生活习惯，抽烟、饮酒、受寒、盐分摄入过多、压力过大、缺乏运动等都会导致血压升高，其中，肥胖和盐分摄入过量是影响最大的两个因素。

自我检查和防治

高血压很少出现明显的症状，因而最好每隔一段时间检查一下血压，35岁以上的人尤其



自我测量血压

1. 准备好听诊器和血压计，把环带围在上臂，其下缘恰好在肘部上方。
2. 把听诊器放在手肘弯曲处之上，动脉的表面。把环带充气到不能听到脉搏为止。
3. 让环带内的气体放掉。在听到脉搏的瞬间读血压计的压力，即收缩压。正常值为12.0千帕以上。
4. 重复前面的操作，读舒张压。正常值在18.6千帕以上。

应该坚持常检查。测量血压较简单，可以自己在家测量。

高血压病患者的饮食建议：高血压患者最重要的一点，就是多吃各种水果和蔬菜，其中包含维生素 C、钾、钙等多种已知和未知的降压成分；尤其要坚持限钠饮食。健康人每日摄取的盐分应该在 10 克以内，如果血压偏高或有可能带有遗传基因者每日摄取盐的标准为 7~8 克。高血压患者应控制在 6 克以内。一些含盐分的调味品，如酱油、醋等也应少用。烹饪时少放盐，不要在熟食中再放盐，少吃腌制品，据研究发现，普通饮食中有 70% 的钠是通过腌制品摄入的。

此外，注意养成良好的生活习惯，减少喝酒，饮酒每日以 1~2 杯为宜，避免一次性地大量饮酒。减少吸烟尽量不吸烟，减轻体重，坚持慢运动，如定期进行慢跑、小跑、游泳等。

有效的食物

食物	有效成分	功效
西红柿、菠菜、竹笋、土豆、苹果、香蕉、草莓	钾	有利于排出盐分，抑制钠的吸收
牛奶、海带、木耳	钙	抑制盐分中的钠的作用和吸收
大豆、豌豆	植物性蛋白质	降低胆固醇，加固血管
紫菜、裙带菜、海带、苹果、橘子、桃子	膳食纤维	将钠排出体外，抑制血压升高
洋葱、葱、韭菜、大蒜	烯丙基硫化物	溶解血栓，减少血中脂质
荞麦	芸香甙	加固血管，防止体内出血
芦笋、豆芽	天冬氨酸	扩张毛细血管，降低血压
苹果、无花果、猕猴桃、香蕉、草莓	果胶	降低胆固醇，预防动脉硬化

食疗方案

◇ 吃富含钙的食物

高钙食物是对抗高血压的秘密武器。研究者认为，低钙可能比高钙在高血压发病机制中起更为重要的作用，而且，适量的钙在某些个体中可以对抗高钠导致的血压升高趋势。当钠敏感性的个体进食过多钠后，会导致体内水、钠滞留，而钙这一天然的利尿剂可加促肾脏对水和钠的清除。研究表明，40 岁以下的人可通过补充足量的钙，在一定程度上预防高血压的发生。适量饮酒且体重正常者，每日摄入 1 000 毫

克钙，可使高血压发病率降低20%。需要注意的是，酒精会抵消钙的降压作用。牛奶和乳制品富含钙，饮用牛奶有助于降血压。但因为牛奶对许多人来说可能存在消化问题和不耐受性，这时可选择其他富含钙的食品，如花椰菜、萝卜等绿叶蔬菜和罐装沙丁鱼等。



◇ 食蒜能降血压

多吃大蒜来治疗高血压，这一食疗方法在古老的中国和现代德国都被广泛地应用着。现代医学实验证明，大蒜和洋葱含有大量的可平滑肌肉的腺苷，在给受试的动物饮用蒜汁后，发现它们的血管平滑肌扩张，血压降低。在另一组对高血压患者的实验中，同时取得了惊人的降压效果。此外，洋葱还含有少量的前列腺素A及前列腺素E等具有降压作用的

激素。无论是生的还是煮熟的大蒜和洋葱都有降压作用，但生食的效果更明显。

◇ 含钾食物降血压

不要忽视钾的功效，钾能抑制钠的作用和人体对钠的吸收，同时，钾的利尿功能使血液中的盐分排泄出去。钾是一种有效的降压剂，因此，在饮食中加入钾可降低血压。同时，摄入足量的钾可减少一定的用药量。实验中发现，在进食富含钾的食物1年后，81%的患者用药剂量减少为原来的一半，过了一段时间后，38%的患者可以完全停止用药。

钾可以通过含维生素丰富的西红柿、菠菜等蔬菜，土豆、山芋等薯类，苹果和香蕉等水果摄取。

◇ 多吃蔬菜和水果

多吃蔬菜和水果可以有效地降血压，吃素食有助于降血压，素食主义者很少患有高血压。研究发现，蔬菜水果中含有起降压作用的物质。一种降压成分是纤维，特别是水果中的纤维。水果中的纤维抗高血压的作用比蔬菜或谷类中的纤维效用要大得多。另一种降压成分是抗氧化剂，它会以间接的方式促进环前列腺素（一种类似激素的物质）的

释放,从而使血管扩张,血压下降。

◇ 芹菜有助于降低血压

早在公元前200年,古代亚洲人就将芹菜作为降血压的药物。现代科学家研究发现,芹菜含有降压的一种化学成分——3,4-亚丁基苯二酸的化合物,芹菜的香气就是来自它。芹菜中这种特殊降压成分是别的蔬菜所没有的。同时,专家指出,芹菜能降血压主要是通过减少造成血管收缩的紧张激素来达到目的。每日食用2棵芹菜,食用方式以生吃为最佳,也可加入胡萝卜或绿色蔬菜一起榨汁饮用。芹菜熬成汤汁后很容易被身体吸收,这样的饮食才能达到降血压的效果。

◇ 食用橄榄油

饮食中增加对橄榄油的摄入可有助降压。在一项研究中发现,每日食用相当于3汤匙橄榄油的单不饱和脂肪,可使收缩压下降1.2千帕,舒张压下降0.7千帕。橄榄油对即使是正常的血压也有轻度的下降作用。研究发现,每日摄入橄榄油较多的人,特别是男性,他们的血压往往比其他人低0.4~0.5千帕,而那些食用大量食用黄油的人则血压偏高。

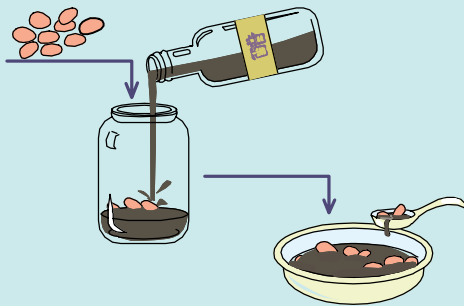
◇ 增加维生素C来降压

许多研究发现,维生素C摄入不足可使血压升高。因此,如果你已有高血压,那么应多吃富含维生素C的食物。每日至少保证摄入1个橘子所含维生素C的含量。但是,过多地摄入维生素C也有可能使血压过低。

◇ 食用韭菜有助于降压

韭菜是一种很好的降压食物,因为它含有一种叫烯丙基硫化物的成分,该成分能溶解血栓,减少血中的脂类。韭菜可与鸡蛋一起炒食,但加热会使该成分分解,因此最好生吃,或者不要炒得过熟。

花生泡醋是良好的血压安定剂



1. 将带皮的花生浸于纯米醋内,约放置10天即可完成。
2. 和醋一起食用,每天约10颗。

花生中含有亚油酸、维生素E、枸橼酸等等,能去除血液中的废物。因此,花生具有安定血压、消除疲劳等效果。

调养食谱

◇ 苦瓜芹菜汤

原料：芹菜 200 克，苦瓜 60 克。

制作：芹菜洗净，切段，与苦瓜共入锅，加水煎服。

效用：苦瓜消暑涤热，明目解毒；芹菜平肝凉血，降脂降压。

◇ 冬瓜草鱼汤

原料：冬瓜 500 克，草鱼 250 克，料酒、精盐、葱段、姜片、熟猪油、鸡汤各适量。

制作：将草鱼去鳞及内脏，洗净，放入锅中。将冬瓜去皮、去瓤，切成块，与料酒、盐、葱、姜、猪油一起加入鱼锅，注入适量鸡汤，煮至鱼熟烂，拣出葱、姜即成。

效用：常用于高血压，肝阳上亢引起的头痛，或痰浊眩晕、虚劳水肿等疾患。

◇ 绿豆海带粥

原料：绿豆、海带各 100 克，大米适量。

制作：海带切碎，与绿豆、大米同煮成粥。

效用：清热解毒、降压。适用于原发性高血压。

◇ 茼蒿煮鸡蛋

原料：鲜茼蒿 250 克，鸡蛋白 3 枚，油、盐适量。

制作：鲜茼蒿洗净，与鸡蛋白同煮，加适量油、盐调味即可。

效用：茼蒿温脾养胃，化痰利气，降压；鸡蛋白清肺利咽；清热解毒。

◇ 鲜蘑豆腐汤

原料：水发鲜蘑菇 100 克，豆腐 200 克，蒜苗 25 克，海米 25 克，精盐、味精、麻油、胡椒粉、醋各适量。

制作：把蘑菇和豆腐切成小片。锅内添清汤，放入豆腐、鲜蘑菇、泡洗好的海米、精盐烧开，撇去浮沫，加入胡椒粉、醋，淋入麻油，放少许味精，出锅，放少许洗净的蒜苗即成。

效用：长期服用之能收到抗癌、降血脂和降压的功效，是冠心病、高血压、高血脂患者理想的保健菜谱。

✚ 医生释疑

防治高血压，吃盐还是不吃盐？

大多数人想到降高血压的第一个方法，就是减少对盐的摄入。根据个体体格不同，这种方法所起的作用也不同。科学家们在盐与高血压的关系这一问题上的争论已经持续多年并仍在继续。专家指出，少盐饮食对这些钠敏感性的患者所起的降压作用是很明显的，但只有经过尝试后你才知道是否对自己有效。另有研究表明，限制对盐的摄入也会使正常的血压降低。钠会加速随年龄增长而发生的血管舒张功能不良，从而导致高血压。减少对盐的摄入可使衰老的血管维持正常功能。低脂饮食是促使良好的血管舒张功能以防止高血压的有效方法。减少对钠的摄入的最佳方法就是限制食用加工食品，因为这类食品中含有75%的钠。

限钠饮食对所有人都能起到降压作用吗？

限制对钠的摄入可能对某些人不会有降压的作用。对一小部分人来说，减少对钠的摄入，反而会使血压升高。因此，高血压患者应在医生指导下减少对钠的摄入。如果限钠饮食使你的血压降低，则可以坚持下去。反之应停止限钠饮食。因为限盐摄入的饮食是否对降压有效取决于个体的反应。即使你没有高血压，不必限盐饮食，但钠可通过其他升高血压的方式导致脑血管损伤和中风。如果你除了患有高血压外还患有肾病或心脏疾病，则应限盐摄入。

高血压患者能饮用咖啡吗？

咖啡因并不是高血压的主要致病因素。那些经常饮用咖啡或茶（无论是煮过的、速溶的还是无咖啡因的咖啡）的患者，由心脏病或其他因素致死的死亡率，与那些没有这些习惯的患者相较没有任何差异。但是，当你处在精神压力之下时，咖啡更易导致血压升高。受到精神刺激后，每日饮用2~3杯咖啡会使血压迅速升高，因为此时肾上腺皮质激素对咖啡因的反应较强，而这种激素具有升压作用，在这种情况下，血压升高的幅度会更大。

大多数高血压患者不必戒饮咖啡。通常咖啡不会使健康个体的血压升高，也不会使已有高血压的人群的血压继续升高。但如果你经常感觉有压力，摄入咖啡因会产生有害作用，使血压升高。

第六节 | 防治中风

首先要控制动脉硬化和高血压

📌 症状

◇ 症状因脑血管障碍不同而异，但几乎所有病例都有如下症状：

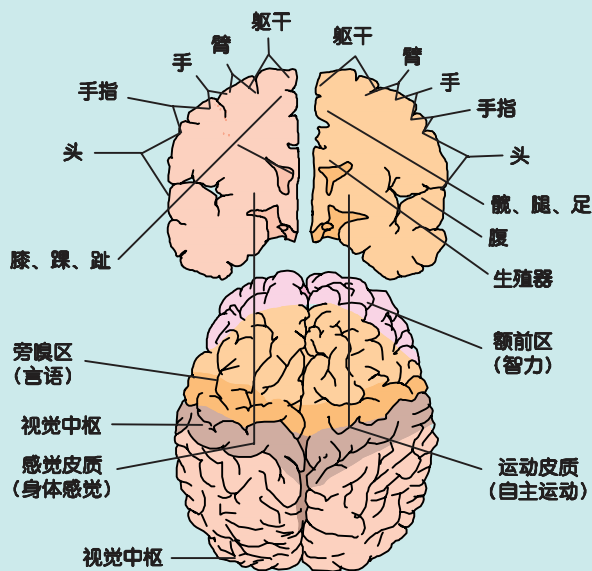
◇ 右侧面部、右臂及右腿瘫痪或软弱无力，时常连带有不能说话、书写、阅读或难以理解别人说话等现象。

◇ 左侧面部、左臂及左腿瘫痪无力，患者左半侧的空间感丧失，甚至感觉不到自己的左半身存在。

◇ 吞咽和说话困难，但肢体只是稍感无力。

◇ 发作时还可能出现精神混乱，困倦，抑郁，小便失禁等症状，甚至不省人事。

大脑结构及功能

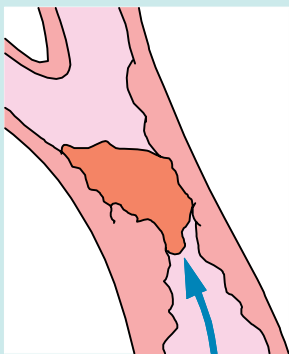


脑的不同部位控制不同的功能，中风的后果视脑受损的范围和部位而定。例如脑的视觉中枢受损则会损害视觉；脑一侧的运动皮质受损可引致身体的对侧瘫痪。

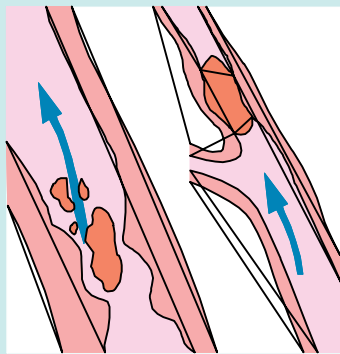
疾病根源

中风是指脑内的动脉破裂或者堵塞，血液不能正常流动，导致脑功能障碍，身体一侧突然失去功能的现象。脑血管障碍有可能是脑内出血或者缺血所导致。其中，出血性脑血管障碍是由于脑动脉破裂引起出血，通常有脑溢血和蛛网膜下腔出血。脑溢血几乎都是由高血压所致，血压上升对动脉产生很大的压力，如果压力一直持续，动脉壁就会失去弹性、变脆。动脉壁不能承受压力时破裂。蛛网膜下腔出血是指包在脑表面中的蛛网膜和内侧的软膜之间的动脉破裂。缺血性脑障碍通常是由于脑动脉堵塞所引起，包括脑血栓、脑栓塞和短暂性缺血发作，脑血栓是指脑动脉中出现血栓，堵塞血管。脑栓塞是指在体内的其他部位的血栓通过血管运到脑部，在脑动脉中被卡住，从而堵住脑动脉血管。这往往比脑血栓更严重，导致死亡的概率很高。诱发脑血管障碍的主要因素是引起动脉硬化的高血压、糖尿病和高胆固醇等疾病。此外，环境因素也是重要诱因，这是引起发病的外在条件。如，季节变换时气温急剧变化，血压升高或者下降，沐浴使身体迅速变暖，在寒冷的场所脱衣，大量饮酒后受寒，上厕所时用力排便等，这些都会诱发脑血管障碍发作。追根溯源，这都是不良生活习惯所致，不正常的饮食结构和运动不足等都是原因。

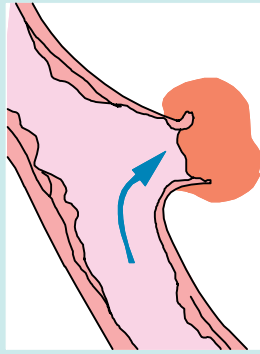
中风发作的主要成因



1. 脑动脉中出现血栓。



2. 体内其他部位的血栓通过血管运到脑部，在脑动脉中卡住，堵塞脑血管。



3. 脑动脉破裂引起出血。

自我检查和防治

中风在50岁之前比较少见，但50岁之后，随着年龄的增加，患中风的风险也逐渐增加。但是正确的饮食可将中风发生的危险率及其可能造成的致命性后果降至最低。因此，正确的饮食可以预防血栓形成，并使脑部血管保持良好的弹性，使脑部血压保持正常，从而预防中风。

到50岁之后，预防中风似乎显得刻不容缓，要严格控制食盐量，每日的摄入量为10克以内。许多调味品如醋、酱油等也含有盐分，应少食用。盐是我们必须小心摄入的食物，因为即使不会升高血压，但会对脑部组织造成损伤，引起微小的中风。特别是超过65岁的人，他们对盐具有高度的敏感性，限盐饮食对他们来讲尤为重要。

要控制饮酒量，有研究证明，适度饮酒可预防中风，但过量饮酒则会引发中风。过度剂量会使脑组织血栓形成或血管完全阻塞，及脑血管病理性收缩，使脑组织缺血缺氧，最终导致中风的发生。如果你有饮酒习惯，每日保持在1~2杯才对身体有益。如果你没有饮酒习惯，决不要去尝试以防中风。过量饮酒者应注意减少酒量，因为没什么事比中风更悲惨的了。

此外，要控制情绪，因为过于紧张也会使血压升高，学会控制情绪，避开使人紧张的场面。适当地锻炼身体，这样既可减肥控制体重也可缓解情绪，预防动脉粥样硬化；假如已有动脉硬化或有此倾向，经常适度运动，可以帮助血管恢复正常。吸烟者要戒烟，服用避孕药的妇女尤其不可以吸烟。

有效的食物

食物	有效成分	功效
橘子、柠檬	维生素C	防止血管老化，加固血管
洋葱、萝卜、荞麦	类黄酮	提高维生素C的作用，加强毛细血管
葱	烯丙基硫化物	防止血液凝固
魔芋、香蕉、豆类、蘑菇类	食物纤维	消除便秘，降低胆固醇
芝麻、沙丁鱼等多脂鱼类	DHA、PA	预防血栓的形成
纳豆	纳豆激酶	防止血液凝固和血栓形成

✎ 食疗方案

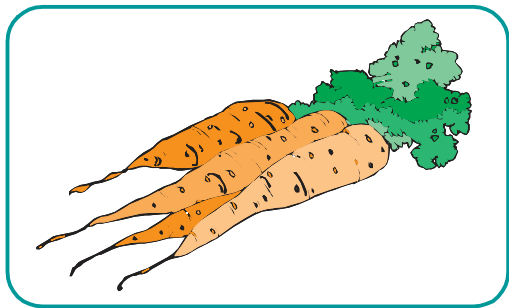
◇ 水果、蔬菜是天然的大脑保护者

水果和蔬菜是预防中风的最佳食物。因为大多数蔬菜、水果含有丰富的维生素C，维生素C对于脑内动脉和其他血管的老化、加固血管特别有效。早在10多年前，科学家们就发现食用蔬菜、水果可预防中风及减少其造成的伤害。研究发现，经常食用绿叶蔬菜和新鲜水果的老年人死于中风的比例远小于很少食用的老年人。挪威的一项研究发现，经常食用蔬菜的男性患有中风的风险率减少达45%，而大量食用水果的女性中风发病率也降低了1/3。

中风患者应在饭后积极食用橘子、柠檬等柑橘类水果以及含维生素C丰富的绿叶蔬菜。

◇ 每天多吃一个胡萝卜

胡萝卜有预防中风的作用，主要是因为含有 β 胡萝卜素。 β 胡萝卜素可抑制胆固醇的毒性活化，从而防止动脉壁上粥样斑块的形成。此外，胡萝卜中所富含的维生素A能在中风发生后可以阻断脑部组织细胞由于缺氧而发生的一系列有损自身功能的化学反应，从而减轻脑组织受损的程度，减少由此造成的



死亡。富含 β 胡萝卜素的食物因其可以在体内转化为维生素A，所以也是含维生素A的食物，这样的食物除了胡萝卜外，还有菠菜、芥蓝等深绿叶蔬菜，红薯和南瓜等深橘色蔬菜，它们中也富含钾——另一个有效的预防中风的成分。

据研究发现，每日多吃1.5个胡萝卜，或3/4杯红薯泥，或3杯煮熟的菠菜，可使中风发病率减少40%，那些每日食用15~20毫克 β 胡萝卜素的人与每日仅食用6毫克的人相比之下，这个下降幅度会较明显。因此，建议每日多吃一个胡萝卜。

◇ 多吃富含钾的食物

钾可使脑血管保持良好的弹性和正常的舒张、收缩功能，以防止高血压。因此在每日饮食中增加富含钾的食物，能降低中风发病率。在一项研究中发现，每日食钾量超过350毫克的个体中没有一个因中风死亡，而每日食钾量小于

195毫克者中风率较高，每日摄入量极小者，使男性因中风造成的死亡率上升2.6倍，女性则上升4.8倍。许多蔬菜和水果以及牛奶等食品中富含钾。为了预防中风的发生，建议每日饮食400毫克的钾。

下列的每种食物都能提供每日400毫克钾，以使中风发生率下降40%。

日常食物中钾的含量

食物	量	所含钾的毫克数
煮熟的新鲜甜菜	1/2 杯	654
西红柿汁	1 杯	536
新鲜橘汁	1 杯	472
胡萝卜	2 个	466
蒸红薯	1/2 杯	455
香蕉	1 根	451
杏仁	60 克	440
煮熟的新鲜菠菜	1/2 杯	423
脱脂牛奶	1 杯	418
烘大豆	30 克	417
香瓜	1/4 个	412

◇ 多脂鱼——血压的稳定剂

多脂鱼类是利于血液循环的理想食物，鱼类中 Ω 3脂肪酸可降低中风的发生率。即使已发生中风，也可通过多食用多脂鱼来减少其引起的损害，甚至食用一点鱼，也可预防中风的发生。日本的一项研究发现，大量食用鱼的人即使发生了中风，但死亡率很低。那些每日食用250克鱼的渔民比只食用了90克的渔民，中风的发生率低25%~40%。鱼类中丰富的 Ω 3脂肪酸可改善血液循环，尤其是脑部的血液循环情况，使其不易发生血栓。研究发现，食用鱼油可减少因中风引发的损害。当你开始担心粥样脂肪沉淀使血管变狭窄时，应食用鱼油，鱼油会进入细胞膜中，

此时的细胞因充满鱼油变得很柔软并且有韧性,使细胞具有更好的弹性以通过阻塞的血管,为脑细胞和心脏组织的细胞提供充足的氧气,从而维持动脉的正常代谢和各种生理功能。

在日常生活中,可将下将多脂鱼列入饮食中:鲱鱼、沙丁鱼、金枪鱼等。

◇ 食用大豆防中风

据研究发现,大豆对中风发作后受损的血管恢复十分有效。特别是在因为中风而导致语言障碍、口齿不清时,将大豆煮成稀糊状后食用,疗效极好。

◇ 饮茶防中风

饮茶,特别是饮绿茶可预防中风。因为茶叶中含有高效的氧化剂,它可保护血管,防止意外的发生。据一项研究

发现,绿茶中的这种化学物质甚至比维生素E和维生素C具有更高的抗氧化作用。对于那些因食盐摄入过多而面临中风及高血压风险的女性,饮绿茶更有保护脑血管的作用。

◇ 吃土豆可以防中风

吃土豆可防中风,主要因为以下几个方面原因:

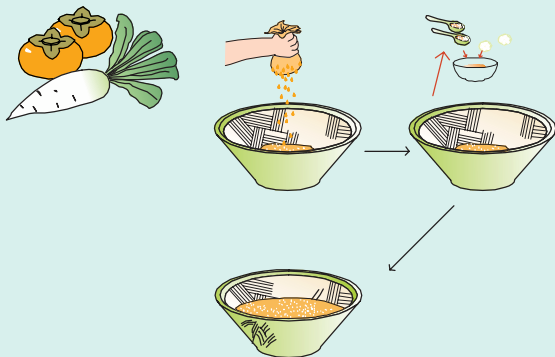
土豆富含钾,钾有利于人体调节心脑血管的正常舒张、收缩功能,具有抗动脉硬化、防止心脑血管疾病的功效。

土豆中还含有降血压的成分,即类似转换酶的物质,具有转换酶抑制剂类降压药的功效,使周围血管舒张,血压下降。

土豆中富含粗纤维,这一成分可以起到润肠通便作用,便秘者用力憋气排便时,会使血压突然升高,这也是引发中风的一个重要诱因。

中风发作后的调养: 食用柿子白萝卜汁

中风发作后,食用柿子白萝卜汁有很好的疗效。具体做法是先用纱布裹着涩柿子挤出汁,并将白萝卜研磨出汁后取两汤匙的柿子汁并加入等量的白萝卜汁搅拌均匀,每日喝2~3回,空腹时饮用。



调养食谱

◇ 羊肚山药汤

原料：羊肚1具，鲜山药200克。

制作：羊肚去筋膜后洗净切片，加水煮烂后下入鲜山药，煮至汤汁浓稠。

功效：适用于中风后体质虚弱者。

◇ 天麻焖鸡块

原料：母鸡1只(约重1500克)，天麻15克，水发冬菇50克，鸡汤500毫升，调料适量。

制作：将天麻洗净后切成薄片，上屉蒸10分钟，取出后放碗内备用；鸡去骨，切块，用油余一下，捞出备用。将葱、姜用油煸出香味，加入鸡汤和调料，倒入鸡块，文火焖40分钟；放入天麻片，5分钟后淀粉勾芡，淋上鸡油即可。

功效：平肝熄风，养血安神。适合中风瘫痪等症。

◇ 乌鸡汤

原料：取乌骨母鸡1只，去毛及肠杂，洗净切块后加入清水、黄酒等量，文火煨炖至骨酥肉烂时即成。食肉饮汤，数日食毕。

功效：适用于中风后语言障碍、行走不便者。

◇ 栗子桂圆粥

原料：栗子10个，桂圆肉15克，粳米50克，白糖少许。

制作：将栗子去壳后切成碎块，与米同煮成粥，将熟时放桂圆肉，食用时加白糖少许。

功效：补肾，强筋，通脉。可辅治中风后遗症。

◇ 枸杞羊肾粥

原料：枸杞30克，羊肾1个，羊肉50克，粳米50克，葱、五香粉适量。

制作：将羊肾、羊肉片与枸杞并入佐料先煮20分钟，下米熬成粥即可。

功效：益气、补虚、通脉。可辅治中风后遗症。

◇ 山药酒方

原料：山药250克，黄酒1500克，蜂蜜适量。

制作：山药去皮洗净。先将500克黄酒放入锅内，用中火煮沸后，放入山药，并继续不断加黄酒至黄酒添尽，待山药熟，将其取出，再加蜂蜜拌匀即成。

功效：祛风除湿。

第二章

消化系统疾病的食物治疗

- ◇ 第一节 防治便秘
- ◇ 第二节 防治腹泻
- ◇ 第三节 防治胃酸过多
- ◇ 第四节 防治烧心
- ◇ 第五节 消除胀气
- ◇ 第六节 防治婴儿腹绞痛
- ◇ 第七节 防治胃溃疡
- ◇ 第八节 防治胆结石



第一节

防治便秘

多吃高纤维食物是关键

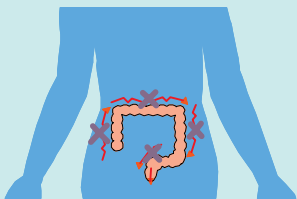
症状

- ◇ 排便困难，或多天才排便一次。
- ◇ 老年人或虚弱的患者长期无法排便，可能引起假腹泻：干硬的粪便阻塞和刺激直肠，使直肠产生水状分泌物，自肛门漏出，弄污床单被褥。

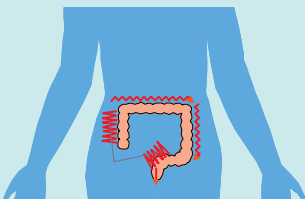
疾病根源

事实上，排便的频率没有固定的标准。因人而异，1天3次或3天1次，都属正常。对于婴儿而言，有时1周才1次，仍属正常现象，而且十分常见。但是排便习

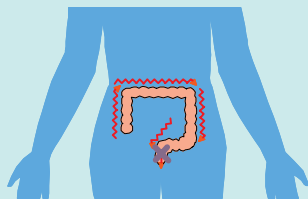
便秘的根源



松弛性便秘是因为整个大肠蠕动运动疲弱，推出大便的力量不足，也称结肠性便秘。



痉挛性便秘时，肠道紧张，分节运动异常亢进。常会有便意，却无法顺利排便，或排便后仍有残便感；也会感到强烈腹痛，排出硬块状的大便。有些人还会反复出现便秘与腹泻交叉进行的状况。



直肠性便秘主要是因为直肠的知觉麻痹或排便所需的肌肉有问题，有时候也会和松弛性便秘一起产生。

惯发生变化,并感困难,这往往是患上便秘的征兆。慢性便秘通常分为松弛性便秘、直肠性便秘和痉挛性便秘3种。松弛性便秘多在老年人、分娩过的妇女和内脏下垂的人身上出现;习惯强忍便意的人易患直肠性便秘;痉挛性便秘是紧张引起的过敏性结肠综合征中的一种症状。

便秘大多是由不良的饮食习惯造成的,原因是食物中缺乏流质和纤维,致使肠道中食物残渣的体积增大和其中的水分不足而难以排出。但不是所有的便秘都是因不良饮食引起的,有时可能是生理原因或潜在的疾病所致,如吃肉或乳制品过多,喝水不足,食物过敏,缺乏运动,强忍便意,依赖轻泻药,某些药物的副作用,患者长期卧床,怀孕(孕妇常常肠肌无力),焦虑,精神压力和紧张等。较罕见的一种诱因是肠道狭窄、肠癌和肠梗阻等。此外,肛裂也有可能导致便秘。



自我检查和防治

便秘是消化系统的头号疾病,为便秘所苦恼的人大多会求助于药物,以求立竿见影的通便效果,但殊不知,除了昂贵的药价外,这些具有导泻通便作用的药物往往会扰乱肠道神经的正常收缩规律,从长远来看,不仅药效会降低,也影响了肠道的正常收缩。

食物是天然的通便药,多喝水,多吃蔬菜、水果和高纤维食品等都是改变便秘症状的“良药”,通过饮食预防便秘也会降低痔疮、下肢静脉曲张、胃肠憩室等疾病的发生几率或减轻其带来的后果,这些疾病都是由便秘造成的。

此外,在生活方式上作一些改变。增加运动,通过步行、骑自行车等简单易行的运动来逐渐养成运动的好习惯。早晚不妨进行些腹肌运动,但重要的是在于坚持。减轻精神压力,学会放松。

尽管成人的抗便秘的饮食方法也适用于儿童,但儿童不宜直接食用麦麸和米糠,因为它们的导泻效果太强,刺激很大。因此便秘的儿童应多吃富含纤维的全麦面包、水果、蔬菜以及大量饮水等,如果这样还无法通便,须去看儿科医生。如果婴儿发生便秘,可在奶中加少量糖,以软化粪便,每一瓶奶加一汤匙糖就足够,加太多恐引起腹泻。

有效的食物

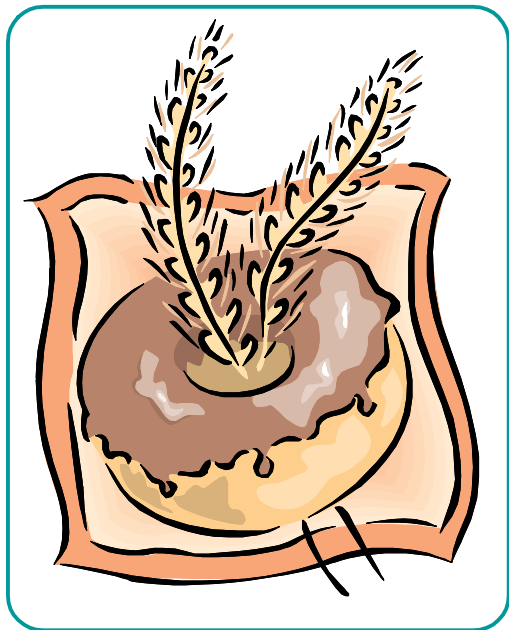
食物	有效成分	功效
豇豆、小豆、扁豆、柿饼	不溶性膳食纤维	增强肠的蠕动
苹果、香蕉、魔芋	水溶性纤维	含有水分，使粪便变软
香蕉、大豆	多聚糖	增加有益菌的数量
牛奶	乳糖	使大便变软
乳制品、酸奶	乳酸杆菌	具有整肠运动，能够激发肠的蠕动
黑芝麻	脂类	湿润肠壁

食疗方案

◇ 多吃粗粮

便秘最好的治疗方法就是多吃粗粮，粗粮可以吸收并保留大量的水分，使粪便体积增大、软化以利于通过结肠，纤维因大部分未消化可使粪便膨胀。此外，纤维的粗糙颗粒也可刺激结肠壁上的神经，促使肠道蠕动。而其他像咖啡、果脯等食物虽然含有可以促进胃肠蠕动的化学成分，但同时还需要充足的饮水以使粪便软化利于排出。而药店出售的药仅仅是刺激肠道神经，以达到解决便秘症状。

食用粗粮主要指吃全麦面包、全谷类食品，尤其是米糠，它是通便的最有效的食物，没有任何食物可比得上它的通便效果。米糠一向被亚洲人作为通便的食品，可增加大便的频率和排除量，与同样具有通便效果的麦麸相比，米糠的效果要更强些。食用米糠者的胃肠蠕动性会升高25%，排泄量增多。麦麸和米糠都可有效减少大便在肠道的输送时间，不会影响排气、大便的性状或是排便的难



常见食物的食物纤维含量

食物纤维的摄入有利于改善便秘症状，因此不妨选择高纤维饮食。下表罗列一些常见的高纤维食物，建议每天摄取 20~30 克食物纤维。

食物	每 100 克所含 食物纤维克数	食物	每 100 克所含 食物纤维克数
谷类食物：		丝瓜	2.8
麦麸（未经加工）	40.7	榨菜	2.3
全糠食物	31.3	菠菜	2.1
麦芽（生）	24.9	胡萝卜（煮熟）	1.5
燕麦片	8.8	土豆（新鲜、不 削皮、蒸熟的）	1.3
面包	7.4	芋头	1.1
玉米片	6.1	韭菜	1.1
糙米	1.0	茼蒿（生）	0.6
豆类：		水果：	
豌豆（新鲜）	7.5	番石榴	5.8
（冷藏）	6.3	梨子（生的、不削皮）	2.9
蚕豆	6.4	（削皮）	1.9
黄豆（罐装）	4.2	枣	2.5
红豆	3.5	橄榄	2.1
青豆（新鲜）	1.9	苹果（生的、不削皮）	1.7
蔬菜：		（削皮）	1.2
香菇	6.5	樱桃（新鲜、带皮）	1.3
金针菇	4.9	葡萄（新鲜、带皮）	0.6
蘑菇（新鲜、煮熟）	3.8		

易度。米糠中富含的淀粉可激发结肠细菌的更大活性，导致粪便体积的增加。

每日食用一汤匙的粗粮能有效防治便秘，最好在一日三餐中增加粗粮的摄入。然而每日粗粮的补充量是因人而异的，大多数人只需每日一汤匙的量便能达到排便通畅，有些人更少的量则可达到效果，但还有些人需要几汤匙的量才能发挥作用。因此，需要根据自身情况，增加或减少粗粮的补充量。此外，专家发现，粗粮只有具有耐嚼性，才会发挥通便作用。但在采用吃粗粮的方案时需注意：在4~6周内逐步增加膳食纤维的摄入量，以使消化系统有适应的过程，而且应在服用利尿剂期间和大量食用富含膳食纤维的谷类、水果和蔬菜时，要大量饮水。

◇ 多喝水

为了使大便变软，多喝水也是十分关键的。食用高纤维食物时，会感到一些不适，比如胀气，但这种状况在2~3周内会消失。应根据自身的感受，增减纤维的摄入量。纤维性食物主要是通过吸收大量水分使粪便软化以利于排泄，如果水分不足，则会使增多的大便变得干燥而不易排泄。因此，最好每日饮用6~8杯水足以预防大便干燥。

如果你能做到每天早上起床后第一件事是喝水，这样对于消除便秘大有益处。此时喝下的水分80%被小肠吸收，10%被大肠吸收。在身体还没有进入活跃状态前，会有部分水分进入粪便中。医生建议是每天早上起床后喝两杯水（约500毫升），也可以用果汁代替。

◇ 食用乳制品

牛奶中的乳糖也能使大便变软，每天早晨起床后喝一杯凉牛奶刺激肠胃，效果更佳。但某些人在饮用牛奶和食用奶酪后会发生便秘，这可能是由于其中所含的钙质引起的，食用时需注意。

此外，多喝酸奶也有益于治疗便秘。大肠内堆积了无法排泄的粪便之后，梭状芽孢杆菌等有害菌会增加，有



害菌使肠内的氨基酸腐坏,生成毒素和致癌物质。酸奶中的乳酸菌能够促进有益乳酸杆菌的增殖,抑制有害菌的繁殖,同时,提高免疫力和杀菌作用。对于年迈且有习惯性便秘的老年人而言,因肠内有害菌比有益菌占优势,要多食用酸奶。

◇ 多吃海藻

食用海藻有助于治疗便秘。其中的奥秘是海藻类含有水溶性的食物纤维并具有黏滑性。海藻类的食物纤维是水溶性的,它溶于水后开始膨胀,膨胀的同时黏性增强,促使大便变软。此外,它的黏滑性是因为含有多糖成分。这种易溶于水的细小纤维扩散到水中后,就形成黏液,有利于润滑肠壁。因此,在平时可以多吃海带、裙带菜、羊栖菜等海藻类食物。

◇ 多吃苹果

苹果中含有丰富的果胶,果胶是一种水溶性纤维,有很强的持水能力,能吸收相当于纤维本身重量30倍的水分,被食用后在小肠内会变成魔芋般的黏性成分,有利于润滑肠道。果胶大部分聚集在皮中以及皮附近,因此在吃苹果时最好连皮吃,有利于摄入果胶。

✎ 其他疗法

◇ 采用安全而有效的断食法

这一方法适用于平时吃进过多脂肪性食物和饮食过量的人。科学地进行断食有助于将陈积的粪便排出,恢复肠的力量,还能有助于排毒、减轻体重、使消化器官休息、缓解压力、头脑

如何在周六进行断食

周五的晚饭尽量在8点钟以前吃完,而量也比平常要少。



在周六断食的当天,一天之内只摄入2升左右的水或等量的茶、饮料等,生活方式则无特别限制。



断食结束的周日,开始的第一餐很关键,应吃些燕麦粥之类好消化的食物,慢慢咀嚼,而且只吃一碗。午饭和晚饭也要比平时少,尽量吃清淡的食物。

清醒，促进植物神经的平衡。断食后切忌暴食暴饮。

◇ 按摩腹部疗法

腹肌力量弱的人和只能卧床的老人，可以采用按摩腹部的方法来促进肠运动。时间以饭后2~4小时为宜，此时食物已从胃移动到肠部。

◇ 增强腹肌力量的运动法

腹肌力量弱通常造成便秘，为锻炼腹部肌肉，可按下述方法进行针对性的运动：在床上坐下，并拢伸直双腿，双手后撑，身子略向后仰，然后双腿并拢向上抬起约30~50厘米，空中停留10秒后放下，反复2~3次。

按摩腹部促进肠的运动



如果饭后非得要躺下，请向右侧卧，这样会有助于消化。



以肚脐为中心，用整个手掌顺时针画圈按摩。反复轻柔地按摩数十次。

+ 医生释疑

连续服用轻泻剂数天，身体就会依赖轻泻剂吗？

会的，滥用轻泻剂无疑是在自讨苦吃，因为在这种情况下，结肠不再依靠自身的蠕动来推动食糜，而变得必须依赖轻泻剂来维持其功能。

多用轻泻剂的另一个害处，是结肠还未充分吸收食糜中的营养物质，食糜就被强制排出体外。

现在是否仍常用灌肠来减轻便秘？

灌肠法不像从前那样常用了。现在医生建议使用膨胀剂诸如纤维质和甘油栓剂来代替。甘油栓剂使大肠吸收周围组织的液体，粪便因而变大，易于排出。

灌肠法仍旧有其用途。老年人和婴儿的肠道如不能正常工作，就需要灌肠；患者动外科手术前，为了减少肠道在腹腔内占据的空间，肠道必须排空；孕妇分娩前，有时也须接受灌肠，以免在分娩婴儿时排出粪便，不过这种做法越来越少。此外，钡灌肠法可用于诊断消化道疾患。

调养食谱

◇ 麻油拌菠菜

原料：新鲜菠菜 250 克，食盐、麻油少许。

制作：将菠菜洗净，待锅中水煮沸，放入食盐，再把菠菜放入沸水中焯约 3 分钟取出，加入麻油拌匀即成。常食有效。

功效：养血，止血，敛阴，润燥，用于大便涩血等。

◇ 香蕉粥

原料：香蕉 250 克，大米 50 克，水适量。

制作：香蕉扒皮，同大米一同放入锅中，加水适量，煮成粥。

功效：清热，润肠，健脾。适用于痔疮出血、便秘、发热等症。

◇ 芝麻核桃蜜

原料：黑芝麻 100 克，核桃肉 100 克，蜂蜜 200 克。

制作：将黑芝麻、核桃肉先用文火炒黄（切忌炒焦），凉后一同研碎，放于器皿内。加入蜂蜜调成糊状即可服用。

功效：散结，宽肠，下气，用于便秘等症。

◇ 蜂蜜香油汤

原料：蜂蜜 50 克，香油 25 克，开水约 100 毫升。

制作：将蜂蜜盛在瓷盅内，用筷子或小勺不停地搅拌，使其起泡。泡沫浓密时，边搅动边将香油缓缓注入蜂蜜内，共同拌均匀。将开水晾至温热（约 45℃）时，徐徐注入蜂蜜、香油的混合液内，再搅匀，使其三种物质成混合液状态，即服用。

功效：蜂蜜补虚润肠，与香油同用，润肠之功效更强。加水做汤，用于津亏便秘、热结便秘、习惯性便秘。

防治腹泻

注意饮食卫生并防止脱水

症状

- ◇ 腹泻、呕吐、脱水、发热。
- ◇ 大便多呈白色。

疾病根源

腹泻是一种极为常见的疾病，对于大多数人来说，每次腹泻是来也匆匆，去也匆匆，而对某些人来说，却是一个慢性的过程，被称为习惯性腹泻，并且很难发现明确的病因。还有一种腹泻也较为普遍，大多数旅游者都发生过，被称为“旅游者腹泻”。造成腹泻的主要原因有：一、肠道内细菌、病毒或寄生虫的感染，如大肠杆菌、葡萄球菌的感染，使肠道内肠液过度分泌，同时吸收不足，从而造成腹泻，而旅游者腹泻大多属于这种情况；二、人体对某些食物的不耐受性或过敏性造成的腹泻；三、某些特殊的腹腔疾病，如肠易激惹综合征等。因此，慢性腹泻，尤其是持续数周、数月的腹泻患者应首先向医生咨询及诊治。婴幼儿和年老体弱者更需要注意，因为腹泻易造成失水过多而脱水，有生命危险。

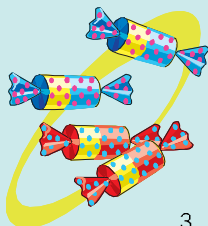
自我检查和防治

从导致腹泻的原因来看，饮食是解决问题的关键，食物可引起腹泻，使腹泻恶化，也可治疗腹泻。它通过复杂的不耐受机制导致腹泻，也可延迟或缩短腹泻的时

可能导致腹泻的几大原因



1. 停止饮用牛奶和乳制品，看看是否止泻。



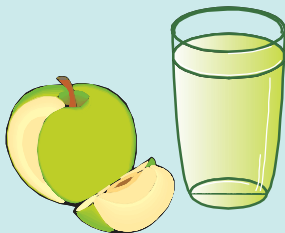
2. 除去饮食中的天然甜味剂山梨醇。



3. 停止饮用咖啡，不管是含咖啡因的还是无咖啡因的。



4. 避免食用后易排气的食物。



5. 少给幼儿喂食果汁，特别是苹果汁。

间，适宜的食物会使其持续时间缩短 $1/3 \sim 2/3$ 。因此采用适当的食疗法很重要。医生建议，患者应禁食24小时，在此期间，要保持充足的水分。待症状减轻后，可吃饭和喝开水、蔬菜汁、汤等。之后再逐渐吃一些固体食物，如蒸胡萝卜、香蕉、全熟鸡蛋和面包，再慢慢恢复正常饮食。对于患急性腹泻的患儿来说，应注意的是禁食时间不得超过24小时。

“旅游者腹泻”通常是当旅游者到达目的地一周内即发病，伴有腹部痉挛、恶心、不适等症状。当旅游者食用了曾被粪便污染过的水或食物、未削皮或未煮熟的蔬菜和水果、未煮熟或贮藏不善导致腐败的肉类和海产品的时候，同时也吃进了细菌。为了预防腹泻的发生，旅游者应饮用瓶装水，饮用煮沸的水如茶和咖啡，不吃生食，水果要削皮，避免进食未经高温消毒的乳制品，不饮自来水，不吃冰块，不要在街头小贩处随意购买食品。另外，饮用当地水时，最好加碘或氯制剂漂白水或煮沸后再饮用。

减肥者和糖尿病患者如果不明原因地发生腹泻，可能是摄入了太多的山梨醇所

致，它是糖果、无糖口香糖和加工食品中天然的糖的替代品。山梨醇是药用的导泻剂，因此，几颗添加了山梨醇的糖果对那些消化吸收不良的人来说肠功能受到破坏而导致腹泻是不足为奇的。水果中，特别是樱桃、梨、李子等中，也含有一定的山梨醇，但是通常含量较低，不会引起腹泻。

如果你是咖啡爱好者患有慢性腹泻，请先戒饮几天咖啡，看看病情是否会因此而好转。对一些人来讲，咖啡是导致他们腹泻的常见原因。不论咖啡是否含咖啡因，仅一小杯就可以刺激肠道的肌肉收缩。而且，咖啡因具有利尿作用，可使腹泻患者的体液大量流失，由此看来，饮用咖啡可诱发腹泻或使病情恶化。

婴幼儿通常会队牛奶中引起腹泻的蛋白质产生敏感，对酸奶也是如此，因此对这类牛奶敏感或有家族敏感遗传史的婴幼儿要格外注意。避免的办法就是采用母乳喂养和去除过敏蛋白的牛奶配方。母乳喂养的婴儿通常发生腹泻和过敏的几率很小，这样使婴儿避免接触牛奶中导致腹泻的发病源和过敏源。而特制的干酪素水解配方除去了过敏蛋白，适宜婴儿饮用。

此外，千万不要给1岁以下的婴儿喂酸奶，酸奶中的蛋白质会引起诸多不良反应，如腹泻、失眠、腹痛等，甚至造成皮肤过敏和呼吸过敏。也不要给婴幼儿喝果汁，因为果汁通常含有高浓度的果糖或山梨醇，免疫力差的小孩饮用后不能完全消化，大量的糖类堆积在大肠内，造成细菌的大量繁殖，从而导致腹泻、胃肠胀气、腹痛等。专家指出，在这些果汁中最具危险性的是苹果汁。



有效的食物

食物	有效成分	功效
红茶、绿茶	鞣酸	消除肠道痉挛，使大便变硬
酸奶、乳酸菌饮料	乳酸杆菌	调整肠道状态
萝卜、山药、芡苳	淀粉酶	保持肠胃健康



食疗方案

◇ 饮用含有营养的汤汁或饮料

很多人习惯在腹泻时饮清茶、其他饮料或没有任何固态物质的肉汤，事实上这

种做法是错误的。首先,这样的食物中缺少足够的营养,导致腹泻的时间延长;其次,某些食物含有过量的钠,如牛肉汤、鸡汤等,某些则含钠不足,如软饮料和茶。普通饮料或缺少足量的钾,或含有过多的糖类(如果汁、含糖的软饮料等),因此并不适宜治疗腹泻。尤其对婴幼儿来说,糖是导致腹泻恶化的主要原因,它流经体内,抽走体内的水分和盐分,导致呕吐,含有过量糖分的饮料甚至会使患有腹泻的婴儿丧命。因此,用含糖的苏打水和加糖的果汁为腹泻患者补充体液,特别是对于婴儿,是错误的方法。

但腹泻时为防止体内水分的迅速流失而摄入营养丰富的流食是没有错的。除上述问题外,还需要注意摄入的汤汁或饮料不要太凉,以免刺激肠道。

◇ 食用含有淀粉的汤

治疗腹泻最好的食物是含有淀粉的汤。一碗浓汤或大米、玉米、小麦、土豆等富含淀粉的食物制成的饮料都是很好的止泻饮食,许多国家都钟爱用扁豆汤、燕麦粥、胡萝卜汤、鸡汁面条汤等来止腹泻。与加糖的食物不同的是,这些含淀粉的流质食物可避免呕吐,减少体液的流失,有利于止泻。

◇ 酸奶——治疗腹泻的安全食物

酸奶是有效预防腹泻的最安全的食物。之所以说它安全,是因为它不会窝藏引起腹泻的细菌。酸奶治疗腹泻的效果取决于其细菌培养菌的属性,不同的菌属其抑菌能力也是有差异的。服用红霉素的患者通常会有胃部不适、腹泻等症状,而每日饮用半杯酸奶可减轻这些副作用。当酸奶被加热后,其杀菌作用将完全消失,只有一定的抑制大肠杆菌繁殖的作用。

酸奶中所含有的乳酸菌有调整肠胃的作用,对于儿童患者来说,喝些酸奶有利于改善容易腹泻的本质。由于从体外吸收的乳酸菌在短时间内就会排泄出去,所以要持续不断地补充。

其他疗法

◇ 药油疗法

加一滴胡椒薄荷油和柏树油在糖块上,每两小时吃一块可减轻腹泻。

用胡椒薄荷油、柏树油、檀香木油或春黄菊油各一滴冲茶,每两小时喝一杯,直至症状减轻为止。

治疗神经性腹泻,可使用春黄菊油、天竺葵油、杜松油、薰衣草油和檀香木油。可将3~4滴药油加进茶内,或混合后用来按摩腹部,每天2次。

+ 医生释疑

食用胡椒会加促腹泻吗？

无论是普通百姓还是医生长久以来都很重视肠胃问题，包括腹泻。普遍认为无论是白胡椒还是黑胡椒，都会促进胃肠道的蠕动从而加重腹泻，所以人们在腹泻的时候往往对胡椒敬而远之。科学家们通过研究发现胡椒并没有使他们的胃肠蠕动增强，反而使蠕动有所降低。当然，这并不是说，我们应该食用胡椒来治疗腹泻，但可以说明，这个时候食用胡椒并不是那么有害。

偶有腹泻，是否求医治疗？

偶有腹泻，需要求医治疗。如果腹泻的时候伴有发热，或者排出大量粪便，又遇天气炎热，首要的是多喝开水、清汤或其他饮料，防止脱水。在严重的腹泻病例中，最危险的事情就是脱水。

腹泻常常是一种无害于身体的反应，是身体对紧张或进食过多油腻食品的反应，但是如果腹泻持续超过48小时，应该找医生诊治。

假如腹泻的情况严重或伴有其他病症，很可能是出于疾患，必须细心诊察，加以治疗，不能仅仅依靠自行护理。

旅行者腹泻是什么引起的？应怎样预防？

出外旅行患上腹泻，一般人往往归咎于“水土不服”，许多医生则认为那是一种特殊细菌的某些菌株引起的。大多数旅行者腹泻的患者，体内潜伏着这些微生物，但并非每个带有这种细菌的人都会发病。在某些情况下，如菌群失调、旅途中感到焦虑或食用调味甚浓的食品者可能导致发病。为此，须小心饮食。

白陶土（高岭土）制剂可用以治疗大多数旅行者腹泻病例。医生可能嘱咐准备前往某些国家旅行的人带备一种广效抗生素（对多种病菌有效的抗生素）用以防止腹泻，但是这种药物可以引起胃肠道功能紊乱和光敏反应，而且是孕妇忌服的。

第三节

防治胃酸过多

控制盐分，不要长时间空腹

 症状

- ◇ 未完全消化的食物从胃返流到食管或口中。
- ◇ 胃灼热（胸骨感觉灼热），有时且及咽喉部分。
- ◇ 暖气及食物吞咽后有梗阻感。

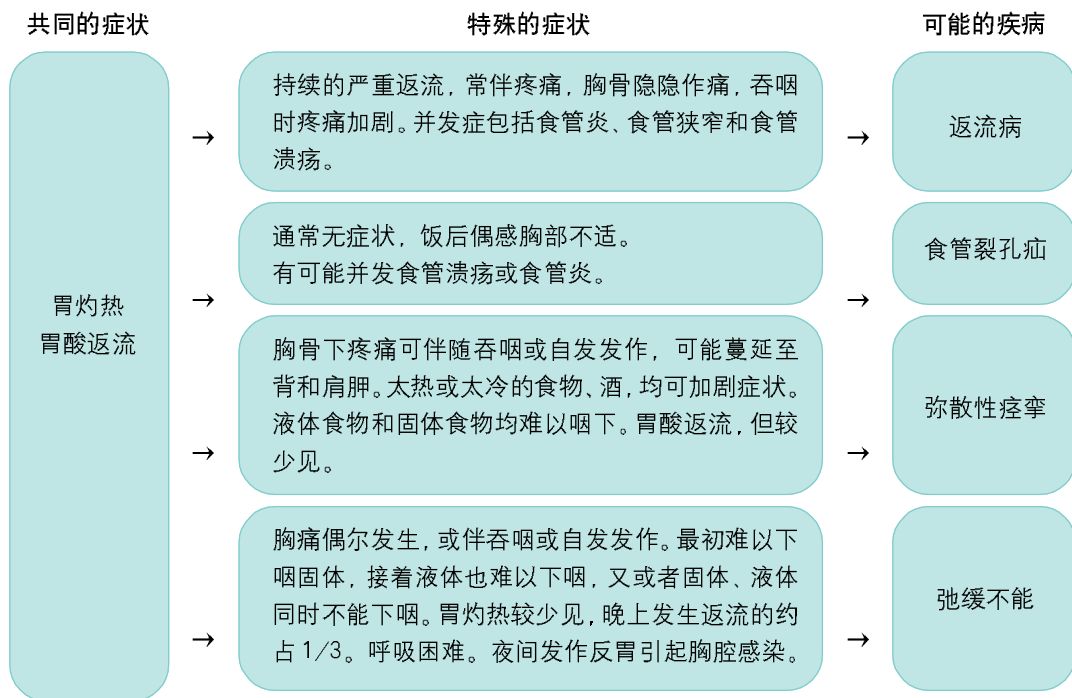
 疾病根源

胃酸是胃的黏膜细胞分泌的盐酸，如过多分泌，胃中的酸度则异常升高，引起胃灼热，胃液返流到口中，俗称反酸水。其根源通常跟饮食方式和一些生活习惯有关，如暴饮暴食，腰带或衣服过紧，饭后不久进行弯腰屈体、平卧或剧烈运动。食管下端与胃部相连处的肌肉松弛，引起胃酸返流。这虽然是极为常见的病，并不严重，但如果经常出现该症状，有可能是因为胃溃疡或食管裂孔疝。

 自我检查和防治

胃酸过多者首先在饮食方面注意，进餐要定时，少食多餐，切勿暴饮暴食。进餐时端坐以使食管垂直畅通。细嚼慢咽，选用食物上应考虑吃清淡、无刺激的食物，如米饭、牛奶、鱼和谷类食物；控制盐分的摄取，因为食盐的化学符号NaCl中的Cl是氯元素，氯是构成胃液的原料，摄取大量的盐会增加胃酸的分泌。此外，香辣调料和咖啡也会促进胃酸的分泌，忌油炸和油腻食物。养成良好的生活习惯：不吸烟，

几种常见消化道疾病的症状检查图



不喝酒，少喝咖啡和茶，保持睡眠充足，穿宽松舒适的衣服。

有效的食物

食物	有效成分	功效
卷心菜、菠菜、冬笋	维生素U	保护胃黏膜
牛奶、羊栖菜	钙	抑制胃酸的分泌
杏仁、羊栖菜、纳豆、牡蛎	镁	抑制胃酸的分泌
动物肝脏、鸡蛋、海螺、鲍鱼	花生四烯酸	抑制胃酸的分泌

食疗方案

◇ 香蕉疗法

香蕉是一种没有刺激性的水果，能有效缓解消化不良引起的胃部不适，对于胃酸

过多症也有缓解功效。不要吃未熟的香蕉，未熟的香蕉含有不易消化的淀粉。

◇ 食用一小碗半熟的米饭

如果患有胃酸过多症，那就吃一小碗半煮熟的米饭以中和多余胃酸。研究者发现，大米是一种结构复杂的碳水化合物，它可以抑制胃酸的过多分泌，有利吸收消化。

◇ 多吃含钙和镁的食物

钙和镁等矿物质具有抑制胃酸过量分泌的作用。因此为控制胃酸过多分

泌，在饮食中不妨多摄入一些富含钙和镁的食物，牛奶、羊栖菜、豆腐等食物中富含钙。富含镁的食物有杏仁、纳豆、牡蛎，一些绿色蔬菜如花椰菜和菠菜，谷物等。

◇ 食用干豌豆和玉米

适量的干豌豆和玉米也有中和胃酸的作用。豆腐对抑制胃酸过多的作用尤为明显。其他具有复杂结构的碳水化合物如面包也有类似的作用，但过多地食用这些食物将会起相反的作用，而且还刺激了胃酸的分泌。所以食用这类食物时应注意摄入量的控制。

引起胃痛的食物

正常人在食用了蛋黄酱、卷心菜、油炸食品、腌制品等后大多数出现了胃痛反应。那些患有消化不良(但没有溃疡)的人在进食了咖啡、肉类、油炸食品、碳酸饮料、果汁后均有胃痛的感觉。诊断为溃疡性胃病的患者在食用了咖啡、碳酸饮料、果汁、蛋黄酱这类食物后疼痛的反应更强烈。



果汁



碳酸饮料



咖啡



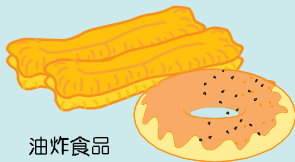
腌制品



蛋黄酱



卷心菜



油炸食品

第四节

防治烧心

改变不当的饮食和生活习惯

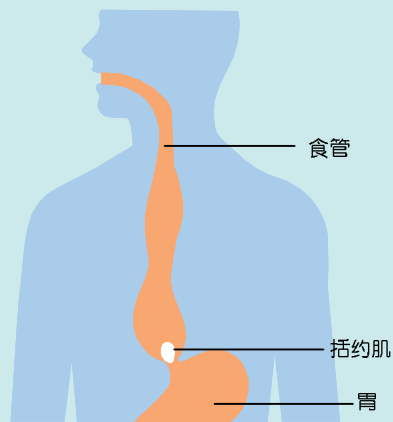
 症状

- ◇ 饭后胸部有剧烈疼痛的感觉。

 疾病根源

烧心是胃肠专科最常见的问题之一。它的发生主要跟食管下段与胃分隔处的括约肌的功能有关,在正常情况下,这部分肌肉在我们吞咽的时候呈松弛状态,以使食物通过食管顺利到达胃内消化,而且它可以立即收缩,以防止部分胃内食物及胃酸返流至食管,从而触碰到敏感细胞导致灼痛感,并且伴随有酸苦的口感。括约肌的弹性在减弱时,因松弛而导致闭合不紧,或可能会在错误的时候松弛张开。一些食物会使食管下段括约肌的收缩能力下降或收缩舒张节律紊乱,而胃内的压力又常常高于食管内,在没有括约肌的有力阻隔下,胃酸自然返流至食管下段,从而引起疼痛。长时间的返流使食管下段黏膜发生慢性返流性炎症,患有该炎症的患者在进食时,食物通过发炎的食管,即使没有胃酸返流也会产生疼痛的感觉。由此可见,胃酸分泌得越多,灼烧的感觉越强烈,对食管壁的潜在危害就越大。与胃不同,柔软的食管不能承受这

烧心发作与括约肌有关



如果括约肌弹性减弱,闭合不紧,胃酸会从胃中冲开括约肌的阻挡,返流到食管内,从而引起烧心的发作。

类腐蚀性的物质，因此表现为疼痛。

烧心的发生、其严重程度及是否恶化，与食物密切相关。此外，还跟饮食过量、饮酒、饮食不规律、饮食后立刻躺下等生活方式有关。饮食引起烧心的四种方式：

某些食物可使括约肌松弛，导致胃酸返流至食管。这些食物分别是：巧克力、胡椒薄荷、绿薄荷、高脂食品、酒精、洋葱等，其中有些食物还会引起打嗝。

某些食物会增加胃液的酸性，导致其流至食管时令人感到更加疼痛。通常刺激胃酸分泌的食物有：咖啡（普通的和无咖啡因的）、可乐、啤酒、牛奶等。

对于柑橘类、西红柿、辛辣食品和咖啡，当这些食物进入已有损伤的食管时，会引起烧心。

进食速度太快和进食量过多都会使胃部过负荷运转，从而迫使括约肌张开。

除食物的原因之外，引起烧心还有可能是体重的缘故，因为多余的体重会压迫括约肌。



易引起烧心的食物有：巧克力、脂肪、胡椒薄荷、大蒜、洋葱、橙汁、辣酱、西红柿、咖啡、酒精。而一些不良生活习惯如暴饮暴食，及饭后立即躺下也会引起烧心发生。

自我检查和防治

烧心绝对与年龄没有关系。每个人或多或少都会发生烧心。有些人天生就易患烧心，但大多数人所患的烧心是由其饮食模式造成的。饮食可引起烧心并使其恶化。如果烧心发作，应及时调整目前的饮食。

即使不是频繁发生烧心，也要减少对脂肪的摄入，因为它极有可能促使你从偶尔发生烧心转为频繁发作。

需要改善不良的生活习惯：有规律地安排饮食，在有规律的时间下慢慢吃，和在一个轻松的氛围下进食，这样确保食管下段括约肌有效地运作。尽量少喝酒或不

喝酒。在饮食后3小时内不要躺着，因为坐立或站立时，重力可预防回流。如果躺下来就没有此作用。假如饭后一定要立即上床睡觉，可采用下列办法，也许能缓解烧心症状：将床头提高15厘米（使用木块垫在床柱下），倾斜你的床可以得到重力帮助，使胃酸向下留在胃中。此外，睡觉时垫高枕头也是同样的原理。

左侧躺卧要比右侧躺卧能更好地预防烧心的发生，因为食管是从右侧进入胃部，如果右侧躺卧，食管就会压在胃部下面导致括约肌张开，极易返酸至食管。研究准确地表明，左侧躺卧者发生烧心的几率较少。

有效的食物

食物	有效成分	功效
动物肝脏、鸡蛋、海螺、鲍鱼	花生四烯酸	抑制胃酸的分泌
牛奶、羊栖菜	钙	抑制胃酸的过量分泌
杏仁、羊栖菜、纳豆、牡蛎	镁	抑制胃酸的过量分泌

食疗方案

◇ 多吃富含碳水化合物的食物

应多吃如葡萄干、大米、面条、百合、红薯等富含碳水化合物的食物，少吃高脂食品，高脂食物会引起胃酸的分泌，延迟胃的排空，且使食管括约肌突然打开。

◇ 多吃富含蛋白质的食物

多吃动物肝脏、鸡蛋等富含蛋白质的食物，这些食物中所富含的花生四烯酸能有效抑制胃酸的分泌。但需要注意，如果过多摄取花生四烯酸，会导致动脉硬化和过敏性湿疹。

◇ 喝水能减少烧心症状的发生

咖啡、橙汁、西红柿汁及一些辛辣食品都与烧心有关系，如果对这些食物敏感，那就避免再食用。如果食用后发生烧心，应立即饮水或其他非酸性饮料以冲洗食管，喝水能使其冷静下来，减轻疼痛。

第五节 | 消除胀气

少吃易产生胀气的食物，做到细嚼慢咽

症状

- ◇ 腹内隆隆作响、放屁、气胀。
- ◇ 排出气体有臭味。

疾病根源

每个人都会排气，通俗地说就是放屁，它是生存的标志之一。一个正常人每天排气的次数约为14次，但排气过多会引起不适，有时甚至很痛苦，在公共场合令人尴尬。如果排气使你烦恼，最好的办法就是通过恰当的饮食来控制。胀气产生的原因有两个，一是吞下的气体太多，另一个是大肠制造的气体太多。

肠气是消化过程中的一种副产品。肠内的气体约有90%经口吞入，正常人每天

易产生胀气的食物

谷类	玉米、洋芋、芋头、红薯、土豆、糯米类、糙米、杂粮
蔬菜类	洋葱、花椰菜、韭菜、卷心菜、萝卜、茄子、甘蓝、大头菜、扁豆、青葱
水果类	苹果、西瓜、香瓜、哈密瓜、苹果汁
豆类	豆干、豆腐、红豆、绿豆、黄豆、花生、豌豆
乳类	牛奶、乳制品
饮料类	汽水、豆浆、可乐
其他	咖啡、浓茶、巧克力、油炸类或高糖类的甜点、胡椒粉、香料

所吞下的空气有500~1 000毫升,人体吞下空气到小肠时,空气中的氧气会被吸收,而氮气则跑到大肠成为大肠气的主要成分。很多情况下,人体会不知不觉吞下空气,例如:嚼口香糖时、吃东西时狼吞虎咽、边吃东西边说话、喝汽水、可乐、啤酒等碳酸饮料时、或吃一些容易产气的食物等。另外,还有一些人在紧张时会不自主地做出吞口水的动作,这些因素都会导致肠内气体的增加。

大肠制造气体是因为肠蠕动障碍,造成细菌对食物过度发酵,而产生大量的气体;或因为肠道中某种消化酵素有问题,而导致某种食物的消化不良,最常见的就是乳糖不耐受性,这时只要不吃含乳糖的食物自然就不会有症状产生。

胃酸过多也会引起胀气,胃中过多的胃酸和胰液中和后会产生二氧化碳,而造成胀气、打嗝。另外,肛门太紧排气较困难和慢性便秘也会逐渐形成腹部胀气的现象。

正常的排气可以清除体内废气,一旦体内的废气积存过多往往引发危险的后果:一些含有害物质的废气可能导致大肠癌的发生,或通过肠壁溶于血液中,在全身循环时,会影响到功能已经降低的器官。此外,肠内废气有时会压迫血管,造成血液循环不良,引起手足冰冷。

自我检查和防治

以下是为大多数人食用的最易产生气体的食物,了解后应尽量避免。

产生气体能力最强的是低聚糖一类,特别是绵白糖。豆类中这种糖的含量最高,其他一些蔬菜中也有一定的含量。

牛奶和乳制品是产气的主要食物,但酸奶却是个特例,饮用它后不会产生气体。对于体内缺乏乳糖酶的人而言,常常无法消化牛奶中的糖分,故而产生肠气,这种情况被称为乳糖不耐受性。乳糖不耐受性的程度因人而异。

其他疗法

练习这种瑜伽姿势可以帮助排除胀气



1. 平躺,当吐气时,把膝盖移至胸前。吸气时,使膝盖远离。重复这些动作2分钟。



2. 把气深吸至下腹部,然后吐气,使下背部放松及肛门打开,以快速减轻过多气体的症状。

可溶性纤维，如燕麦中的 β 葡聚糖和苹果中的果胶，它们通过大肠时被产气的细菌利用。小麦、燕麦、土豆、玉米甚至淡面包等淀粉食物只能被人的消化系统消化吸收一小部分，大部分仍要靠大肠内的细菌代谢分解，从而导致排气。在所有含碳水化合物的食物中，大米是最不易引起排气的。此外，含气的饮料也容易产生肠气。

应该留意哪一种食物会使自己产生肠气，这需要有耐心、恒心和足够的动力，不妨记录下每次排气和当时所进食的食物。另要注意在饮食生活中养成良好的习惯，不要暴食暴饮；一日三餐中，晚餐要少吃；吃饭时要细嚼慢咽。

有效的食物

食物	有效成分	功效
山药、萝卜	淀粉酶	有助于淀粉的消化
萝卜	蛋白酶	有助于蛋白质的分解

食疗方案

◇ 食用生姜和大蒜防止排气

在烹饪豆类或其他产气蔬菜时，加点大蒜或生姜以防止排气，这两种配料是有效的气体拦截者，能化解豌豆的产气能力。

◇ 吃豆不排气的方法

浸泡豆子可以去除使胃肠胀气的因子，经过处理后的豆子产气能力丧失了 50%。

去除豆中气体的方法



1. 彻底浸湿未烹调过的豆子。
2. 将烧开的水倒进浸泡豆子的盆中。



3. 将豆子浸泡 4 小时或更久，视豆子形态而定。
4. 扔掉浮在水面上的豆子，并晾干其他的豆子。

防治婴儿腹绞痛

饮食或疾病所致，要留心观察

症状

- ◇ 临床症状是婴儿时常哭泣。
- ◇ 如果婴儿是对牛奶过敏，也有可能伴有腹泻、气喘或发疹。

疾病根源

引起婴幼儿腹绞痛的原因之一是饮食。研究发现，许多婴儿在直接或间接食用牛奶（哺乳的母亲食用牛奶）后会发生腹绞痛。专家指出这是因为牛奶中的抗体成分刺激了婴儿，一些婴儿的消化系统不足以分解这些抗体。这些引起腹绞痛的抗体在引发疾病前，可在母乳和婴儿的组织内停留相当长的时间，可达1周或更长的时间。

此外，也可能是因为着凉、紧张和便秘等所致。如果腹痛严重，有可能是急性肠炎，阑尾炎，食物中毒，胃、十二指肠溃疡等。由于婴儿在发生腹痛时无法用语言描述自己的症状，因此需要仔细观察，了解其哭泣的原因。如果伴有发热、呕吐、血便等症状，就需要警惕。

自我检查和防治

一定要留心婴儿的哭声，腹绞痛时婴儿往往会大声地啼哭，两腿蜷在腹前，看上去似乎很痛苦，有时也会排气，之后安静一会儿又开始啼哭。这些表现通常会在晚上发作，白天也会时有发作，而且一旦发作则持续好几个小时甚至更长时间。

在饮食上注意不要给婴幼儿喂食冷的食物和生蔬菜；高食物纤维的食物也应避免，因为它会导致消化不良，刺激肠胃。如果是平时经常发作的腹痛，需要给腹部保暖，并停食半天，让其静养恢复。等腹痛停止后，喂食少量的热汤、面食和捣碎的苹果等易吸收的食物。此外，要让婴儿好好休息。注意身体的保暖，尤其是腹部不能受凉。

牛奶试验

判断牛奶是否使婴儿发生腹绞痛，仅凭哭声是不准确的，以下是几种判断方法，可供参考：

1. 如果正在给发生腹绞痛的婴儿哺乳，就停止1周饮用牛奶和食用乳制品。如担心缺钙，应通过其他方式补充。
2. 如果婴儿被喂的是牛奶配方，也可换为豆奶，但是许多婴儿也会对此不耐受。
3. 在母亲停止饮用牛奶后，应连续2周每日记录婴儿的腹绞痛症状，如果病情有所好转，就可判定是牛奶的问题，有时可痊愈。另一个简单的试验是连续2周观察婴儿睡觉时醒来的次数，如果在断饮牛奶后发现醒来的次数减少，问题的原因也就不得而知了。

有效的食物

食物	有效成分	功效
芫菁、山药、韭菜、萝卜	淀粉酶	促进消化吸收，防止因吃过量引起的腹绞痛
大蒜、葱、韭菜、洋葱	大蒜辣素	杀菌、保持身体温暖，止腹泻
猪肉、动物肝脏、葱、大蒜、山药、鳗鱼	维生素B ₁	能镇定精神，健胃

食疗方案

◇ 给婴儿喂糖水

安抚啼哭的婴儿最简单的办法就是喂给他们糖水，糖水可减轻婴儿的疼痛，这是因为少量的糖就可激活大脑中的某种物质，可减轻疼痛与紧张情绪。换言之，糖是可直接作用于大脑的止痛剂，无论是蔗糖还是水果中的果糖都有这样的作用，但牛奶中的乳糖是无此效果的。

◇ 喝一碗大蒜汤

如果腹痛并伴有腹泻，不妨给婴儿喝一碗用少量大蒜熬出来的汤，这对治疗腹

痛有很好疗效。因为大蒜中含有的大蒜辣素具有杀菌和保暖作用。如果是需哺乳的婴儿，可以通过母亲食用大蒜的途径来解决。

◇ 食用富含维生素B₁的食物

经常因为紧张引起腹绞痛的婴儿，平时可以多摄取富含维生素B₁的食物，如猪肉等，因为维生素B₁具有镇定神经、让肠胃保持健康的作用。

其他疗法



用热水袋抚慰婴儿

按摩婴幼儿的腹部可能有助于减轻腹痛，或者试着给他们泡温水澡15~20分钟。或者把腹痛的孩子抱在大腿上，并在其腹下放一个与孩子差不多大小的热水袋（盖好盖子，水温不要太烫，或在袋外包着毛巾以免烫伤）进行热敷。



合适的姿势抱婴儿缓解其腹痛的症状

采取下列方式抱着腹痛的婴儿：抱着他，脸朝下，头向着你的手掌，腹部靠着你的前臂，两条腿跨坐于手臂上。抱着他走动时，以另一只手轻轻拍他的背，或是把他扶好，必要时压压他的腹部，好像帮他通气一样。

第七节 | 防治胃溃疡

调节体内防御因子和攻击因子的平衡

🍴 症状

- ◇ 上腹部或胸骨尖端下方感到灼痛及持续剧痛，常为阵发性，多在清晨发生。
- ◇ 进食后不久就胃痛或恶心。
- ◇ 严重时出现吐血和便血。

🍴 疾病根源

胃溃疡多发于中年或中年之后，男性的发病率高于女性。胃溃疡大多发生在幽门窦、胃角部附近。随着年龄的增长，易发生溃疡的部位将逐渐移向胃体部上部的食管附近。胃溃疡通常在经治疗后多可在一两周内消除，需要痊愈则需6周左右，但多数在数月后会复发，

胃溃疡的发生过程



1. 黏膜的一部分发生糜烂，组织缺损较浅，常见于2~3周即自然痊愈的急性溃疡。



2. 组织缺损越过黏膜肌层，波及黏膜下层，常见于发生在幽门窦的溃疡。



3. 组织缺损更进一步扩展至固有肌层，在胃溃疡中最为常见。当溃疡破坏肌层中的血管时，就会出现血便或呕血。



4. 最终突破浆膜，导致胃穿孔。发作时患者胃部疼痛剧烈，脸色苍白，应尽快就医诊治。

且断断续续持续许多年。

发生胃溃疡最重要的一个原因是,调节体内防御因子和攻击因子间力量平衡的自律神经功能出现紊乱,这被称为平衡说。通常因紧张所致。由于紧张,神经功能出现紊乱,胃的血流不畅,防御因子——覆盖黏膜的黏液、黏膜本身的抵抗力、黏膜内的血液循环等功能下降,从而导致消化食物的胃液分泌过多,将胃的内黏膜也给“消化”掉,导致发炎、疼痛、穿孔等胃部症状,有时还会发生胃出血、严重的腹痛等。

研究还发现,溃疡病与一种叫幽门螺旋杆菌的细菌感染有关,因受该细菌的感染使胃酸分泌增加而导致溃疡。此外,不良的生活方式如喝酒、吸烟,以及饮食不定时、工作过度劳累也会导致胃溃疡的发生。

自我检查和防治

如果发觉自己出现胃溃疡症状,须就医做胃镜检查,观察溃疡的形状和特性,排除癌症的可能。治疗胃溃疡的关键在于调整饮食,选择正确的饮食有助于抑制胃酸的分泌,增强胃细胞的防酸能力,干扰细菌的生长繁殖,从而降低溃疡的发生率。如果饮食不当,将导致胃痛加重,溃疡恶化。因此要选择合适的饮食,并养成良好的饮食习惯。少食多餐,进食易于消化的食物。同时,戒烟、戒酒。

有效的食物

食物	有效成分	功效
动物肝脏、鸡蛋、海螺、鲍鱼	花生四烯酸	抑制胃酸的分泌
牛奶、羊栖菜	钙	抑制胃酸的过量分泌
杏仁、羊栖菜、纳豆、牡蛎	镁	抑制胃酸的过量分泌
牡蛎、动物肝脏、扇贝	锌	促进胃黏膜的恢复
卷心菜、菠菜、冬笋	维生素U	促进胃黏膜的再生
动物肝脏、鳗鱼、奶酪	维生素A(维生素A醇)	保护黏膜
胡萝卜、茼蒿、南瓜、紫菜	维生素A(胡萝卜素)	保护黏膜
杏仁、鳗鱼、南瓜、茼蒿	维生素E	加固黏膜

刺激胃酸分泌的食物

牛奶	虽然牛奶有中和胃酸的作用,但这种作用非常短暂,仅仅可持续20分钟。之后,却使得胃酸分泌更多。
啤酒	啤酒刺激胃酸分泌的作用十分显著,导致胃酸增多的原因是啤酒中除了酒精外的其他成分,而且主要是由酵母导致的发酵所致。
咖啡(含咖啡因)	无论是普通咖啡还是无咖啡因的咖啡,都会刺激胃酸分泌。有研究显示,3~6杯咖啡中所含的咖啡因可同时刺激胃酸和胃蛋白酶的分泌,从而使溃疡病恶化。
过热的饮料	不要饮用过热的饮料,滚烫的热水会对咽喉造成损伤,引起溃疡,这种情况很可能引起食管、胃部和十二指肠发生病变。溃疡患者不应饮用温度过高的饮料,其他人也不例外。

食疗方案

◇ 食用高纤维性食物

食用高纤维性食物有利于溃疡病的更快愈合和预防复发。纤维治愈溃疡病的机理在于纤维具有缓冲剂的作用,可以降低胃肠内的酸度,同时可使胃肠黏膜的抗酸能力增强。研究发现,以精制食品为主食的地区溃疡病患病率高,食用高纤维为主的地区则患病率低。以食用精致大米为主的日本人,胃溃疡的患病率居世界之首。而在印度北部地区却很少见,当地人们以未精制的小麦做成的薄饼为主食。食用高纤维食物可选择燕麦、燕麦片、面包、玉米片、糙米等。

◇ 豆类可抗溃疡

红豆和白扁豆是防止胃酸过多的最佳食物,豆类中和胃酸的能力最强,玉米和未精制的大米也有此作用。因此,胃溃疡患者应多食用豆类,特别是红豆,它的抗酸能力最强。

◇ 大蒜——有利于胃的食物

大蒜是一种较刺激的调味品,但也具有防止胃壁受损和溃疡形成的作用。大蒜的

这种保护作用，并非抑制胃酸分泌，而是温和地刺激保护性的激素——前列腺素的分泌，从而增强了胃壁的防御能力。

◇ 卷心菜的惊人作用

卷心菜中存在着天然的抗溃疡的成分，能加强胃黏膜的抗酸性。它含有一种制成抗溃疡药的成分吉法酯，还有一种类似生胃酮的化学物质，抗溃疡药中也常含有该成分。它们可以刺激胃肠细胞分泌黏液以形成屏障，从而与胃酸隔开。此外，卷心菜还具有抗生素的作用，它可以杀死包括幽门螺旋杆菌在内的多

种细菌，幽门螺旋杆菌也是溃疡的致病原因。医生建议，每日饮1/4个卷心菜榨成的汁可以减轻由胃溃疡和十二指肠溃疡造成的腹痛，并可以加速两种溃疡病的愈合。

◇ 香蕉打造健康的胃

人们一度认为，香蕉抗溃疡的原因在于它能中和胃酸。新的研究发现，香蕉能使胃肠黏膜的细胞增生，黏液增多，在胃壁和胃酸之间建立一道坚固的屏障，从而起到保护胃的作用。在印度，医生们常常将绿香蕉晒干后制成的粉末来治疗溃疡病，据记载，成功率达70%。

◇ 喝茶预防溃疡

喝茶能预防溃疡病。绿茶中富含儿茶酚，这一成分具有抗菌、抗氧化等作用，对预防溃疡有效。尽管儿茶酚可以抑制胃蛋白酶的消化活动，但主要还是它的抗菌性能预防溃疡病。由于茶中含有一定的咖啡因，它会刺激胃酸分泌，因此最好饮用去咖啡因的茶。



易患胃溃疡的人群有：40岁以上的男女，一直服用某些类固醇药物、阿司匹林或非类固醇消炎药物者，吸烟者，绝经后的妇女，O型血的人，得过溃疡病的人，工作压力大的人及饮食不规律者。

调养食谱

◇ 土豆粥

原料：米饭110克，土豆50克，盐少许。

制作：土豆去皮切片，与米饭一起入锅，加水后用文火煮20分钟，用盐调味。

功效：适用于胃溃疡康复期。

◇ 柚皮粥

原料：鲜柚皮1个，粳米60克，葱适量。

制作：柚皮放炭火上烧去棕黄色的表层，刮净后放清水冲泡1天，切块加水煮开后放入粳米煮粥，加葱米、盐、香油调味后食用。

功效：舒肝健胃，止痛。

◇ 香辣温胃酱

原料：鱼蚕豆酱20克，醋5克，白糖10克，花椒4粒，生姜3片，大蒜1~2瓣。

制作：先在炒锅内放入花生油少许，待油热后放入花椒、姜、蒜煸出香味，加入酱、醋、糖，翻炒几下装盘。

功效：适合胃溃疡患者和慢性胃炎伴有胃痛、胃寒、肢冷者。

◇ 酸辣卷心菜

原料：卷心菜500克，泡椒30克，米醋30克，花椒5粒，细盐、白糖各10克。

制作：卷心菜洗净切丝，加盐腌半小时备用，泡椒切丝，在炒锅内放少许菜油，先放花椒，油热后倒入卷心菜、泡椒丝，加上盐、糖、味精等翻炒装盘。

功效：此菜酸甜可口，适合胃溃疡患者。

◇ 姜橘椒鱼羹

原料：生姜30克，橘皮10克，胡椒3克，鲫鱼250克。

制作：将生姜、橘皮、胡椒用纱布包好后，塞入去鳞、鳃、内脏的鱼腹内，加适量水，小火煨炖成羹，加食盐少许调味。

功效：温中散寒，补脾开胃。

◇ 荷叶汤

原料：鲜荷叶100克，鲜藕节200克，蜂蜜50克。

制作：将藕节切碎，与荷叶共放入砂锅中，加蜂蜜，用木槌或擀面杖捣烂，再倒入锅内，加水适量，煎煮一个小时即成。

功效：清热，凉血，止血。

✚ 医生释疑

消化性溃疡为什么好发于男性？

胃溃疡患者中以男性略多。这是因为男性的胃酸分泌比女性旺盛；此外，男性当中有饮酒、抽烟、饮食不规律等生活习惯问题的人较多，这也可能是消化性溃疡好发于男性的原因。对女性来说，随着年龄的增加，患胃溃疡的人数会有所增加。

胃溃疡恶化就会转变成胃癌吗？

一般将消化性溃疡和癌视为不同的疾病，尤其是十二指肠溃疡，几乎不会发生癌变。由于在已经缩小治愈的胃溃疡中也可能潜伏着癌细胞，因此有时后果难以预料。不过，因饮食习惯而导致溃疡发生的人或心理压力过大的人，更容易患癌症。有胃溃疡症状的人必须进行内窥镜检查，有可能会在与溃疡部位完全无关的地方发现癌变。因此，当出现心窝痛或呕血、血便等症状时，一定要去医院进行详细地检查。

胃溃疡患者排出黑色或焦油色的粪便，是否表示病情恶化？

是的。那是内出血的迹象，10%~15%的胃溃疡患者会发生这种情况。不管患的是胃溃疡还是十二指肠溃疡，出血总是一种非常严重的并发症。

患者很可能会患上贫血症。如果溃疡穿破血管，患者将会昏倒或吐血（出血的征兆）。60岁以上或患有其他严重病症的人，一旦出血，是十分危险的。

另一种严重的溃疡病并发症是穿孔，大约占溃疡患者总数的10%，其中又有10%的患者因同时出血而更加危险。溃疡恶化，穿破胃壁，称为胃穿孔；若胃酸、食糜和细菌经破口流入腹腔，会引起腹膜炎，症状是突然感到剧痛。溃疡出血和胃穿孔均须马上医治。

梗阻是溃疡病的另一种并发症，大多数发生在幽门，一般是胃部反复结疤的结果，这种情况于老年患者中尤其普遍。症状是恶心、胃痛、胃胀和呕出宿食。

有些做过胃溃疡外科手术的患者，喝了柠檬汽水会变得虚弱和容易出汗，这是什么缘故？

做过胃溃疡手术的那些患者可能得了一种称做术后倾食综合征的病。做过手术后，胃比以前小，喝下去的柠檬汽水很快通过胃进入小肠，小肠急急加以消化，引起症状。患者动手术后，消化道需要3~10个月的调整期，才能完全恢复正常功能；在此期间，患者应少吃甜点，少喝甜的饮料，还要少吃多餐，多吃高蛋白食物，少吃碳水化合物类食物。如果偶尔进食过多，应在餐后平躺大约15分钟。

溃疡和胃部其他外科手术的另一个并发症，是体重减轻。胃容量减小，摄入的热量也随之减少。

第八节 | 防治胆结石

控制脂肪的摄入，降低胆固醇浓度

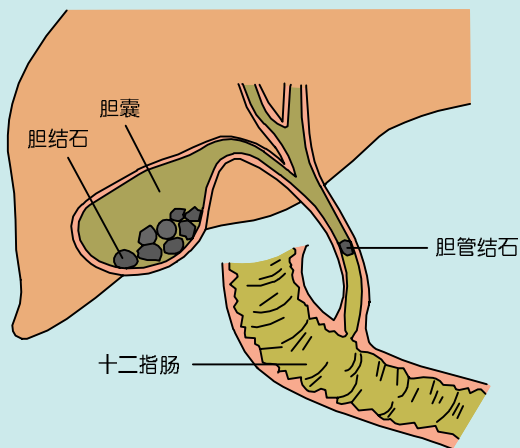
📌 症状

- ◇ 严重时上腹部疼痛异常剧烈，从右上腹辐射到右下胸，有时辐射到双肩、背部，常伴有恶心、呕吐。
- ◇ 疼痛持续数分钟、数小时不等。

📌 疾病根源

胆囊位于肝脏下，呈梨形袋状，储存了充足的胆汁以帮助肠道内食物的消化。胆汁由多种物质混合而成，这些物质的分量失去平衡，就形成微粒，胆囊内的物质围绕这些微粒凝结起来，形成结石，其大小可以小到泥沙颗粒状，大至直径达到2.5厘米。胆结石的症状通常不易被察觉。但有时胆囊收缩释放胆汁时，结石喷出堵住通往肝和小肠的胆管，就会造成疼痛，从而引起胆囊炎，炎症严重时必须取出结石，甚至是切除胆囊。胆结

胆结石的形成



胆结石是胆囊内的胆汁及其他物质分量失衡时形成的，可阻塞胆管。

石的发病率与年龄呈正比关系，女性特别是肥胖女性尤为常见，其发病率是男性的3倍，并且具有家族遗传性。

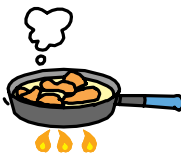
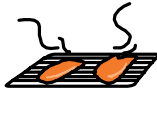
饮食与胆结石也有着密切的关系，其中，饮食中摄取脂肪过多、暴饮暴食是主要原因。正确的饮食可以降低胆汁中胆固醇的浓度，从而减少胆结石的发生。某些食物还可以安全地溶解胆固醇。不正确的饮食则会刺激胆囊收缩，结石堵住胆管，导致疼痛。

自我检查和防治

胆结石通常会引起剧烈的腹痛，因此在腹痛时必须查明原因。如果腹痛超过4小时，应立即求医。对于已经确诊的胆结石患者，在饮食方面最应该引起注意的是严格控制脂肪的摄取，避免过多摄入过多的糖和咖啡，无论是去脂去糖的咖啡，还是普通的和无咖啡因的咖啡，都会刺激胆囊收缩，引起胆结石急性发作。

时刻注意自己的体重，肥胖会导致胆结石发生，尤其是中年女性，过多的脂肪导致胆固醇增加，从而分泌至胆汁中形成结石。对于高甘油三酯和低HDL胆固醇者，胆结石的患病风险也会增加。

快速减肥增加患胆结石的风险，虽然脂肪过多会导致胆结石，但快速减轻体重也同样增加患胆结石的风险。研究表明，为了快速减肥而进食低脂低热量（即每日脂肪摄入量小于3克，总热量小于2500千焦）者胆结石的发病率增加50%。其中体重最重且体重下降最快者，

控制脂肪的摄入			
避免加工食品		选择新鲜的材料	
			
选择瘦肉	鸡肉去皮	鱼选择油少的部分	
			
炖、蒸、煮、烤食物时尽量少放油			
			

胆结石发病率也最高。由于脂肪摄入量大量减少后，胆囊就无法正常收缩以使胆汁进入肠道中，便造成胆汁淤积而促发胆结石形成。因此，为了防止胆结石的形成，每日应至少保证1次有足够的脂肪可刺激胆囊完全排空胆汁（每日保证有一餐中脂肪的摄入量为5~10克）。

养成良好的饮食习惯，不要过度疲劳，疼痛发作时，可用热水袋热敷疼痛部位，以减轻疼痛。

 有效的食物

食物	有效成分	功效
扁豆、糙米、裙带菜、香菇、魔芋	食物纤维	降低胆汁中的胆固醇
猕猴桃、草莓、橘子、花椰菜	维生素C	促进胆汁酸的顺利合成
杏仁、南瓜、花椰菜、鳗鱼	维生素E	预防胆结石

 食疗方案

◇ 蔬菜治疗

食用大量蔬菜，对预防胆结石的形成和减少胆结石急性发作具有重要意义。研究发现，蔬菜食用量高的女性发生胆结石的比例仅是食用量低的女性的60%~70%。食用大量坚果、豆类、豌豆等的女性抗胆结石能力尤为突出。

◇ 多吃富含维生素E的食物

为防止胆结石的发生，应多吃富含维生素E的食物，如杏仁、花生、鳗鱼、花椰菜、南瓜等食物。在研究者对动物进行的实验中发现，即使摄取大量的胆固醇和脂肪，只要维生素E的水平保持正常也不会得胆结石，如果缺乏维生素E就会患胆结石。

◇ 多吃富含食物纤维的食物

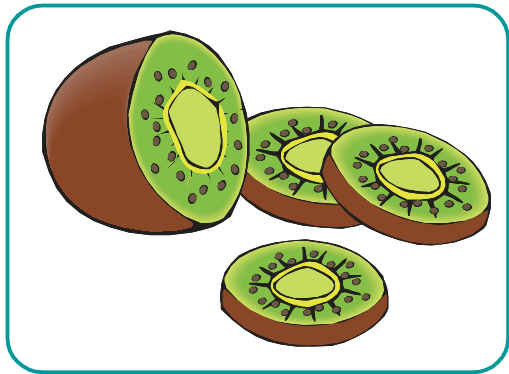
患胆固醇结石时，胆汁中的胆固醇浓度过高，因此，应多食用富含食物纤维的食物，如扁豆、糙米、裙带菜等海藻类、香菇等蘑菇类、魔芋、琼脂等。这是因为食物纤维具有降低胆汁中胆固醇的作用。

◇ 养成吃早餐的习惯

长期不吃早餐会引起胆结石。在调查中发现忽略早餐的女性患胆结石的比例最高，而晚餐与次日早餐两餐的间隔不超过8个小时者，她们的胆结石发病率最低。而且，间隔时间越长，患胆结石的风险性就越高。专家指出，由于没有食物的刺激，胆囊不能产生形成足以溶解胆固醇的可溶性胆汁酸，导致胆结石形成。因此，规律食用早餐以预防胆结石的发生。

◇ 多吃猕猴桃、草莓等水果

猕猴桃、草莓、橘子等是水果中维生素C含量最高的，多吃这些水果，摄取充足的维生素C，有助于血液中多余的胆固醇转化为胆汁酸排泄出去。反之，如果人体内缺乏维生素C，胆汁酸就不能很好地合成，血中的胆固醇值就会升高。



◇ 鱼贝类能预防胆结石

医生建议吃些牡蛎、墨鱼、章鱼等鱼贝类食物，以预防胆结石的发生。这主要是因为这些食物中富含牛磺酸的缘故。牛磺酸具有增加胆汁酸的分泌量，促进胆固醇排出的功效。

◇ 少量饮酒预防胆结石

少量饮酒可抑制胆结石的发生。研究表明，每日饮用半杯葡萄酒或啤酒，或1/3杯威士忌可使胆结石的发病率约下降40%。理论上，少量酒精可促进胆固醇的代谢分解，从而减少胆结石的形成。

+ 医生释疑

有人说吃了高脂肪、高胆固醇的食物会生胆结石，是真的吗？

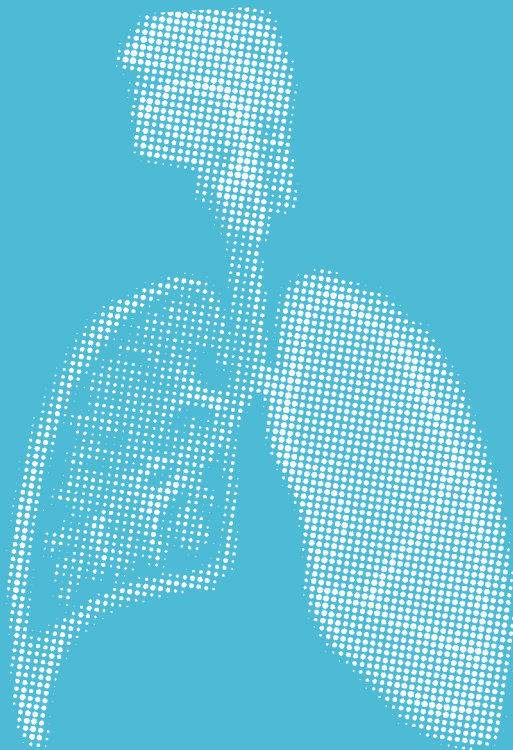
虽然胆固醇患者胆汁内的胆固醇水平高于正常，但是有些医生相信吃脂肪食物与胆结石的形成是没有关系的。看来这与节食和体重增加的反复交替有关系，这是超重者常有的现象。

有人认为雌激素的水平也是胆结石形成的原因，这可能就是妇女易生胆结石的原因。3/4的胆结石症患者是妇女，那些已生了几个孩子、年龄超过40岁的妇女尤其容易生胆结石。此外，年龄也是一个因素，年纪大的男子比青年更易患胆结石。据估计，大概有1/5的老年人患上胆结石症而没有任何症状。

第三章

呼吸系统疾病的 食物治疗

- ◇ 第一节 防治感冒
- ◇ 第二节 防治支气管炎
- ◇ 第三节 防治哮喘



第一节

防治感冒

补充维生素C，提高免疫力

 症状

- ◇ 打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞。
- ◇ 喉咙疼痛，咳嗽有时带痰。
- ◇ 发热，头痛，浑身不适。
- ◇ 有时身子发冷，肌肉疼痛，食欲不振。

 疾病根源

感冒是因感染病毒而引起的鼻、上呼吸道出现的急性炎症。有普通感冒和流行性感冒之分，引发感冒的病毒传染很快，通过空气传播，尤其在封闭环境里传播更快。感冒多发期通常是在每年的10月份到第二年的5月间，天气寒冷固然是重要原因，此外，这一时期的室内通风不良更成为感冒病毒传播的温床。寒冬季节的空气干燥，使得鼻子、咽喉的黏膜随之干燥，使其丧失保护功能，易导致感冒。据研究，感冒病毒有2000种以上，因此，对所有感冒病毒产生免疫力是不可能的。感冒是最常见的一种疾病，儿童平均每年要患7次感冒，成人平均每年要患4次感冒。过度疲劳和身体虚弱者、婴儿、老人、患者由于抵抗力较低，更容易患上感冒。普通感冒通常又称为伤风，在一般情况下能自然痊愈，症状持续三五天后渐渐消失。但感冒若持续时间过长，会对气管、支气管产生影响。对于流行性感冒而言，主要是由三型病毒引起，即A、B、C三型，可通过验血加以区别。大规模的流行性感冒多是由A型病毒引起。这种病毒也在不断变化，传染性极强。

自我检查和防治

引发感冒的病毒通过接触或空气传播,经由眼睛、鼻子进入体内,为预防感冒,如果接触的人中有感冒患者,应与他们保持距离,接触过他们碰过的物品后应立即洗手,洗手时要使用肥皂并用流水冲洗,手背、手掌及易藏污纳垢的指甲处都要清洗。在感冒多发季节,要注意室内通风透气,保持室内的空气湿度,有利于提高鼻子、咽喉自身的保护能力,有效预防感冒。饮食方面注意不要吃增加黏液的食物,如乳制品、蛋、淀粉和糖。如果感冒加重,还应少吃大蒜、洋葱或韭菜等食物。多吃蔬菜水果,多喝水以补充因发热而流失的水分。此外,注意休息。

感冒不同阶段的食疗法



1. 当你有感冒征兆时,一定注意保湿、保暖,不妨趁热喝一杯鸡蛋酒(白酒中加鸡蛋)。



2. 当你感冒时,在饮食中多补充维生素A和维生素E,建议每日摄入量分别为4 000国际单位(两片猪肝或两根胡萝卜即能达到)和100~200毫克(一棵花椰菜或一个柿子即能达到)。



3. 当你患重感冒久咳不愈时,可以饮用白萝卜甜汤。做法:把白萝卜切成1厘米大小的块状,浸渍于蜂蜜中1~3天,会释出水分与蜂蜜相混。饮用时,倒入碗中加进热水即可。

易患感冒的人群

偏食者	偏食可引起维生素C和维生素A缺乏。维生素C可以提高人体的杀菌和抗病毒能力，维生素A则能够增强人体免疫能力。当这两种维生素缺乏时，人体呼吸道黏膜的防御功能就会被削弱，易发生呼吸道感染。
不注意双足保暖者	足部与上呼吸道黏膜之间有着极为密切的神经联系，如果足部受凉，就会反射性地引起鼻咽、气管等上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，致使局部抵抗力降低，病菌、病毒乘虚而入，使人易患感冒。
喜欢吃糖者	长期吃高糖食物会降低人体免疫功能。食用过多的糖，会导致食欲不振，脾胃虚弱，因为糖有利尿作用，会导致体内失水，引起口干舌燥及上火症状，从而容易引发上呼吸道感染。
喜吃咸食者	食盐过量会使唾液分泌到口腔内的溶菌酶减少，降低了抗病因子的分泌，病毒就可乘机侵入上呼吸道黏膜而诱发感冒。
精神紧张者	精神经常处于紧张状态的人，鼻咽部抗病毒物质明显减少，免疫功能也会下降而易患感冒。

有效的食物

食物	有效成分	功效
动物肝脏、鳗鱼、鸡肉	维生素A(维生素A醇)	加强黏膜，防止病毒入侵
胡萝卜、茼蒿、油菜花、扁豆、紫苏、南瓜、水芹、菠菜、萝卜(叶)、芥菜	维生素A	增强细胞活性
橘子、柠檬、草莓、柿子、猕猴桃、花椰菜、扁豆、土豆、卷心菜、苦瓜、青椒、山芋	维生素C	具有抗病毒能力
豆类、土豆	植物凝血素	提高免疫功能

食疗方案

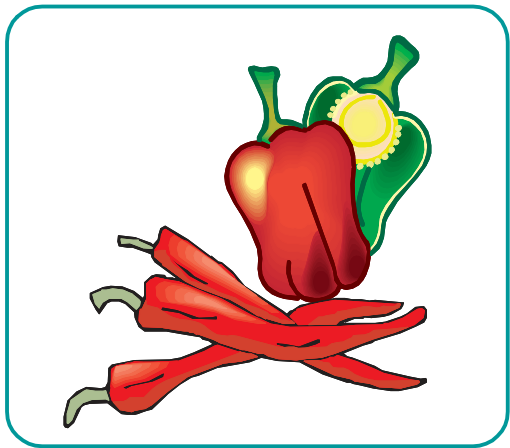
◇ 吃大蒜赶走感冒

当你感觉喉咙开始疼痛时，吃些大蒜或洋葱以赶走感冒或流感。如果吃这些食物预防及时，就不会感冒。这两种食物中含有烯丙基硫化物，它具有强大的杀菌作

用，可以杀死导致感冒和流感的病毒。自古以来，大蒜在世界各地就被用做治疗感冒的药物。它在俄罗斯非常普遍地运用于治疗感冒，以至于被俄罗斯人称做是“俄罗斯人的清毒素”。

◇ 正确食用辛辣食物治感冒

一些辛辣食物在数世纪以来常被用于治疗呼吸系统疾病，它们含有某种特殊成分，可以稀释肺分泌物，并促进其运动，以使它们不会堵塞气管，可咳出或正常排出。这种食物被称为“黏液促动物质”。芥末、大蒜和红辣椒等辛辣食物一直是治疗肺部和呼吸系统疾病的有利食物，红辣椒中的灼口物质就是辣椒素，其某些化学物质与药物愈创甘油醚相似。愈创甘油醚是一种化痰剂，见于大约数十种非处方和处方止咳糖浆、感冒药片和化痰剂中。又如蒜氨酸，使



大蒜产生味道、在体内可转化为一种类似化痰口服液的化学物质。对于呼吸道中的分泌物较正常水平黏稠的情况时，可用辛辣食物用来治疗感冒鼻窦炎、哮喘、干草热、肺气肿和慢性支气管炎。

◇ 鸡汤是治疗感冒的最佳药汤

像其他蛋白质含量极高的食物一样，鸡肉含有一种天然的氨基酸——半胱氨酸，在做汤时便会释放出来。半胱氨酸与一种称为乙酰半胱氨酸的药物的化学特性相似，医生经常开出这一药物用以治疗支气管炎和呼吸系统的感染。实际上，乙酰半胱氨酸是来自鸡毛和鸡皮之中。从药理上来讲，乙酰半胱氨酸像其他黏液促动剂一样，可以稀释肺中的黏液，使其较易排出。此外，还发现鸡汤抗充血的作用要优于热水和凉水。而且，甚至鸡汤的蒸汽也会优于热水的蒸汽，即使是凉的鸡汤也会有助于赶走“鼻中的寒气”。如果鸡汤是热气滚滚，显然驱寒的效果会更快更强。为使鸡汤具有强大的抗充血作用，可加入大量的大蒜、洋葱、胡椒和诸如咖喱或红辣椒之类的辛辣调料。为避免或抵抗感冒和流感菌的侵袭，每日饮用一碗辣鸡汤。最好小口饮鸡汤，因为其疗效可持续大约半个小时，因此需要连续而缓慢地摄入汤中的治疗成分。

◇ 大量喝水

如果你患有感冒或流感，医生总是会告诉你要大量喝水。其原因是当你鼻塞时，会通过口腔呼吸，呼吸道周围的黏膜会脱水。在这种干燥的环境下，病毒繁衍得更快，保持呼吸道潮湿可以抑制病毒的繁衍。热的液体就比凉的更好些，因为热水挥发的蒸汽在一定程度上可以抑制充血。每日饮用6~8杯包括水在内的清澈液体，但牛奶除外。

✚ 其他疗法

发生感冒后，可按摩风府穴和风门穴两个穴位，在睡前按摩疗效最好。这两个穴道能同时具有缓解头痛、鼻炎、喉咙疼痛等各种症状。

✚ 医生释疑

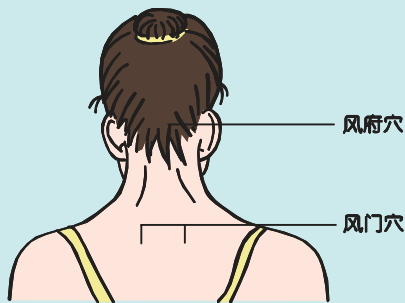
感冒会通过接吻传染吗？

从调查研究的结果来看，接吻未必会传染感冒。感冒病毒很少通过嘴唇和口腔进入人体，其主要入侵点是鼻子和眼睛。

感冒最常见的传染途径是：健康人的手接触感冒患者用过或拿过的东西，沾染了感冒病毒继而用手搓鼻子或擦眼睛，把病毒颗粒传送到呼吸系统。

病毒潜伏于呼吸道，几天后可能再传给他人。喷嚏和咳嗽是传播病毒的常见途径。

治疗感冒的特效穴



1. 风府穴位于后头骨的中央突起的正下方、颈窝处。头部向前弯，找出突出的第7颈椎，再用手往下移至第三个背骨处，再往下2个背骨处，左右各约2.5根手指宽处即是风门穴。
2. 自己进行指压时，可用食指、中指、无名指的3根指肚用力指压。压的方向稍微往上，以2~3千克的力道指压为宜。

第二节 | 防治支气管炎

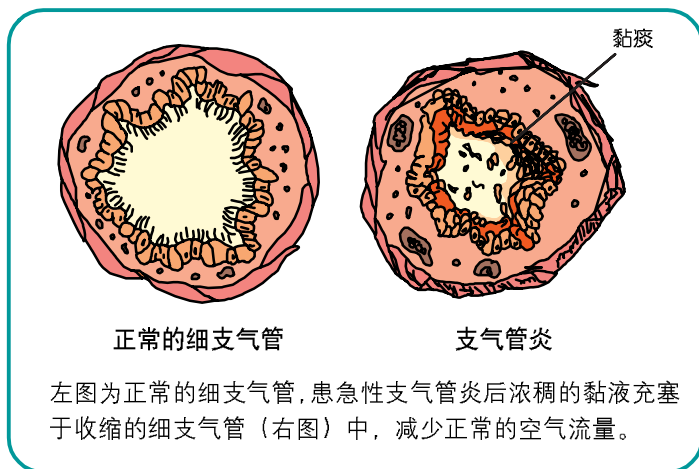
戒烟是关键，多补充维生素 A 和 C

📌 症状

- ◇ 呼吸有喘鸣音。
- ◇ 持久的咳嗽，痰中带脓，呈黄色或带绿色。
- ◇ 胸痛、发热、头痛，全身不适或食欲不振。

📌 疾病根源

支气管发炎是由于病菌、病毒和细菌入侵而引起。发炎时气管内壁肿胀，气管变窄。此外，气管大量分泌黏液（痰）和其他物质，易使病情加重。引发该疾病的最重要因素是吸烟。长时间吸烟，对支气管产生一种慢性刺激，使得分泌物增多，痰也相对增多。支气管炎持续发展下去可能导致慢性支气管炎，甚至导致肺泡被破坏。婴儿或老人患上支气管炎，通常会导致肺炎的发生。感冒也是引发急性支气管炎的病因之一。此外，导致支气管炎还有可能是因为空气污染，特别是含有二氧化硫的空气。



自我检查和防治

吸烟者患上慢性支气管炎的可能性最大，因此首先应戒烟，对于不吸烟者而言，应避免去烟雾弥漫的场所，谨防被动吸烟造成的危害。婴儿、老年人等抵抗力较弱的人在晚上睡觉时，室内温度不要太低，尽量避免接触患感冒和支气管炎的患者。如果你已患有支气管炎，应减少体力活动，好好休息，以免病情加重。避免与重金属如铅、镉之类接触，这些重金属会使人体免疫系统受到损害。在饮食上也要避免受这些金属污染的食物，如含镉量高的食物，包括用粪肥大规模种植的蘑菇和来自工业污染水域的贝类。

饮食方面应注意多吃富含维生素 A、维生素 C、维生素 E 和卵磷脂的食物，有助于提高人体的自然免疫力。尽量避免大量摄取脂肪，因为它们会取代更富营养的食物，而这些食物所含有的微量元素是维持人体免疫系统的功能所必需的。避免高盐饮食，因为那样易引起呼吸系统疾病，包括肺气肿。原因是：大量的钠摄入打破了钠和钾比例的平衡，从而引发了支气管道和神经系统控制的异常反应，导致炎症和肺部受损。此外，过量饮酒和咖啡也会妨碍免疫系统发挥作用。

有效的食物

食物	有效成分	功效
动物肝脏、鳗鱼	维生素 A（维生素 A 醇）	保护黏膜
胡萝卜、南瓜、茼蒿、花椰菜	维生素 A	保护黏膜
橘子、柠檬、草莓、柿子、猕猴桃、花椰菜、青椒	维生素 C	提高免疫力
杏仁、鲤鱼、南瓜	维生素 E	促进血液循环
大豆、蛋黄	胆碱	使血管扩张

食疗方案

◇ 维生素 C 对抗支气管炎

食用维生素 C 含量高的食物有助于保护肺部免受损害，有效预防支气管炎。慢性阻塞性支气管炎事实上是一种“吸烟者的疾病”，可使呼吸道发炎并被浓稠的黏液堵塞，破坏呼吸功能，此病可能部分由于缺乏具保护细胞作用的抗氧化剂维生素 C 所引

起。维生素C含量高的饮食对吸烟者尤为重要，烟龄长的吸烟者患有慢性阻塞性支气管炎的风险也更高。大量研究证实，吸烟者血中维生素C水平异常地低，大概是因为在中和吸烟过程中产生的有毒氧化物时，维生素C在体内很快消耗殆尽了。事实上，吸烟者耗尽了如此多的抗氧化剂维生素C，以至于他们对维生素C的所需量要比非吸烟者的所需量多3.5倍才能达到一致。因此医生建议，在饮食中应多摄入富含维生素C的蔬菜、水果，尤其是吸烟者更应注意多吃。

◇ 食用茼蒿有助于抵抗支气管炎

茼蒿含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素能提高对细菌和病毒的免疫力。此外，它所具有的特殊香味，是因为含有 α -蒎烯和苯甲醛等精油成分。这些成分能促进



茼蒿是冬令蔬菜，味道鲜美。如与高脂肪的种子和果实类一起食用，可有助于提高胡萝卜素的吸收。茼蒿可熟食也可生食，能迅速祛除浓痰。

进肠胃运动，有助于消痰。

◇ 冬瓜子的妙用

冬瓜子不但能够消热，而且还有祛痰的作用。在冬瓜子中加入适量的砂糖磨成粉状，加入水后饮用，具有止咳的作用。

◇ 喝水化痰对抗支气管炎

多喝液体，将痰稀释，以便咳出，保持气道通畅。每天4~6杯液体（至少应饮水2 000毫升），效果颇佳。温的液体或白开水最好。避免含咖啡因或酒精的饮料，因为这类饮料是很好的利尿剂，会增加人的排尿次数，结果反而流失更多水分。

✎ 其他疗法

◇ 吸入暖湿的空气

暖湿的空气有助于化痰。如果你的痰浓稠不易咳出，使用热蒸汽能帮助打松此黏物。你也可将浴室门窗关闭，打开热水让热气充散整个浴室，然后吸入暖湿的水汽。

◇ 从浴缸吸取热蒸汽

在浴缸内填满热水，在头顶上用浴巾搭棚，然后将蒸汽吸入，每小时吸5~10分钟。

第三节

防治哮喘

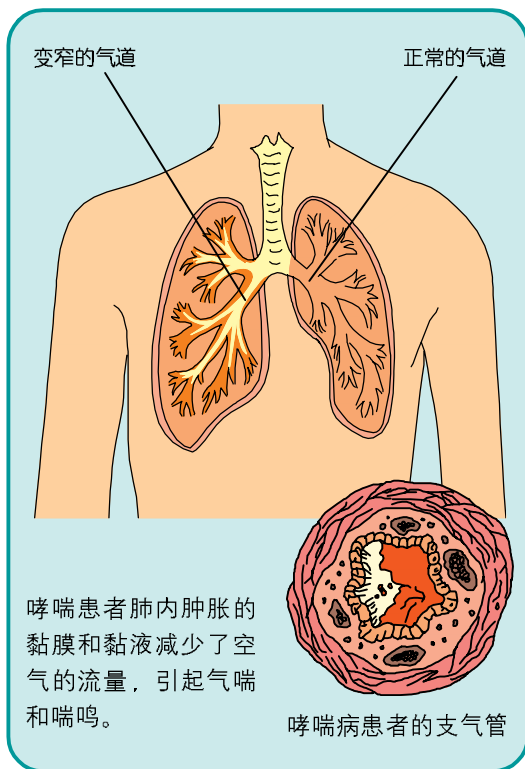
从防止支气管发炎做起

症状

- ◇ 咳嗽。
- ◇ 呼吸困难，带有呼哧呼哧喘鸣声，呼气比吸气更觉困难。
- ◇ 吸气时下胸凹陷，这种情况在婴儿和儿童身上更为多见。
- ◇ 伴有脉搏急促，一些患者面部呈紫蓝色。

疾病根源

哮喘潜在的主要病因是支气管和鼻腔的慢性发炎和黏稠化，从而导致明显的肌肉痉挛、气道收缩和随之而来的呼吸困难。发作时，支气管发炎肿胀，并充斥着大量黏液，其内径变窄，进出肺部的空气流动不通畅，从而发出呼哧呼哧的喘鸣声。当肺部中的小气道突然被黏液和其他分泌物堵塞，如果不加以清除，这种堵塞会导致窒息。哮喘是极易遗传的疾病，在儿童时期或青春时期都



有可能发作,也可能到老年时期突然发作。患有哮喘的儿童通常在4~5岁前容易发病,男孩的发病率高于女孩。未满周岁的婴儿,呼吸时常带有杂声或喘鸣声,这主要是由于其气管过细所致,随着年龄增长症状会逐渐消失。但一些哮喘严重的儿童长大后仍难以痊愈。此外,一个主要的致病因素是人体的过敏反应,一些人对花粉、灰尘、动物毛发等物质产生过敏。吸烟也导致哮喘的发生。

哮喘患者须知



应当有规律地作息,保持充足的睡眠,避免情绪波动及劳累过度。



要练好身体。根据身体的状况多做运动。游泳能增加肺活量,还有助于练习控制呼吸。应在泳池游泳,泳池中大都无花粉和尘埃,不致诱发病症。



随身携带治疗哮喘的药物可更加安心,减少病发的可能。



行走是哮喘患者的理想运动。



热且多风的日子,尽量不要外出。



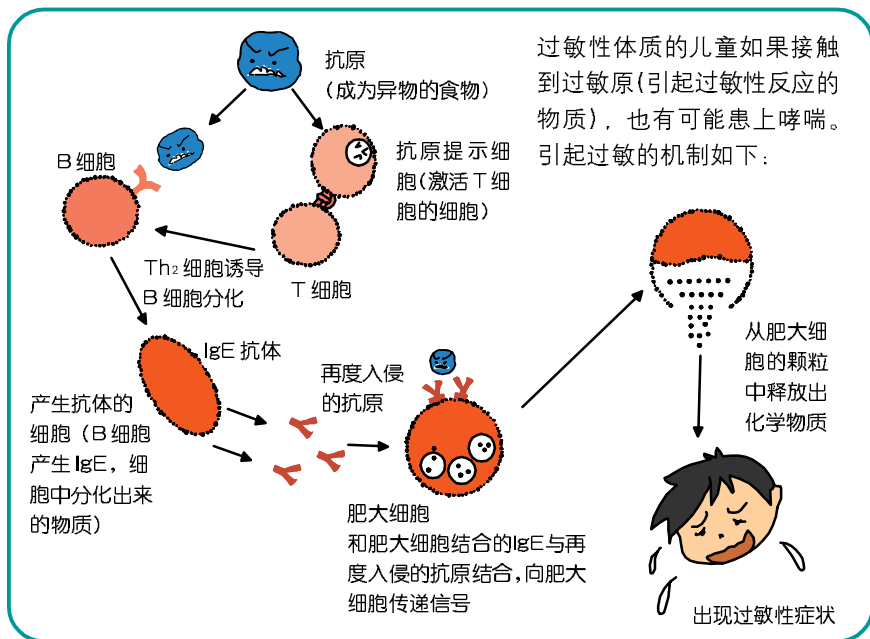
自我检查和防治

如果你患有哮喘,你应该掌握自己的发作规律,记下发作的时间并分析原因,这可能是空气污染、运动、天气寒冷所引发,也有可能是由于焦虑不安或过度兴奋所致,并通过这些记录来了解自己的过敏原。如果是过敏体质,应尽量避免各种刺

激物,在卧室内不要设置地毯、厚窗帘和一些易藏污纳垢的家具,不要饲养宠物。

本质上可通过以下四种方式来缓解或预防哮喘发作,即控制气道的潜在性发炎、

扩张气道、稀释肺部中的黏液以及预防引发哮喘发作的食物过敏反应。如果是食物过敏原,则在饮食中避开。诱发过敏的食物有坚果、鸡蛋和可乐等。此外,动物性食物也会加重哮喘症状。在饮食中,需要注意的是一些鱼类食物如沙丁鱼、扇贝等虽然含有一些有效成分,但其导致哮喘发作的概率也相当高,特别注意不要食用不新鲜的鱼贝类食品。蔬菜中的山药等也应避免。水果中猕猴桃、槟榔、柚子等柑橘类食品虽然含有丰富的维生素C,但与酶发生作用后往往又成为哮喘发作的“凶手”,所以也应避免。还要控制极甜的糕点、巧克力和对气管产生刺激的香辣调味品。



有效的食物

食物	有效成分	功效
沙丁鱼、金枪鱼、鳗鱼	PA	消除炎症
鳗鱼、金枪鱼	DHA	预防炎症
海螺、墨鱼、扇贝、章鱼	牛磺酸	抑制气管收缩
藕、花椰菜、卷心菜	维生素C	抑制组胺的生成, 缓解过敏性症状
胡萝卜、茼蒿	胡萝卜素	增强黏膜
香蕉、猪腿肉、动物肝、山芋	维生素B ₆	缓解过敏性症状

食疗方案

◇ 鱼油治疗哮喘

食用多脂鱼绝对是明智之举。长期以来鱼油一直是治疗哮喘的安全食物。经证明,鱼油具有抗炎性,有助于治愈气管的炎症,使气管壁再生,恢复至更为轻松的呼吸。在一组实验中,哮喘患者每日摄入高剂量的鱼油,10周后,发现鱼油可使引发炎症的物质——白三烯素的产生下降了50%。应经常食用具抗炎作用的 Ω 3 脂肪酸含量高的鱼类(如沙丁鱼、金枪鱼等),这样可通过持续抑制气道的炎症发生以防治哮喘。爱斯基摩人长期食用大量海产品,确实很少发生哮喘。有研究发现,鱼油具有即刻缓解哮喘的作用。

◇ 用水果和蔬菜治疗气喘

如果你想呼吸更通畅,那就多吃富含维生素C的水果和蔬菜吧。水果和蔬菜可通过抑制炎症而控制哮喘。研究发现,维生素C抗哮喘作用的机理是维生素C的抗氧化活性可中和刺激发炎的氧自由基。维生素C还可加速组胺(在过敏反应中形成组胺)的代谢,并可影响与支气管痉挛相关的平滑肌。另外,维生素C可影响有助于控制炎症的前列腺

素。研究发现,每日摄入高剂量的维生素C(即每日摄入量从500~1000毫克不等)可通过缓解支气管收缩来防止哮喘发作并改善呼吸功能。研究还发现,如果每日食用至少含有300毫克维生素C的食物,可使哮喘和支气管炎发生的风险下降30%,300毫克维生素C相当于3杯橙汁或3杯煮熟的花椰菜的含量。

哮喘患者可每日饮用胡萝卜、卷心菜、柠檬和苹果榨的汁。下列食谱均对治疗哮喘有益,可根据自己的喜好和原料是否方便采购进行选择:生姜胡萝卜苹果汁、卷心菜胡萝卜芹菜汁、生姜冲剂、莴苣子煎汁、草莓叶煎汁。

◇ 南瓜治疗哮喘

南瓜的营养成分较全面,营养价值也较高。嫩南瓜中维生素C及葡萄糖含量比老南瓜丰富。老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高。这些成分对防治哮喘病均较有利。中医学认为:南瓜味甘,性温,具有补中益气、消痰止咳的功能。

◇ 洋葱疗法

哮喘患者可选择经常吃洋葱。洋葱至少含有3种天然的抗发炎药物成分,可从根本上治疗哮喘。研究发现在洋葱汁和特定的洋葱化合物中均具有抗炎活

性。其中，硫化亚磺酸盐是主要的活性抗炎物质。同时，洋葱也是另一种强效抗炎化合物槲皮苷的最佳来源，槲皮苷也可缓解包括干草热在内的过敏症状，这种抗氧化剂似乎可以稳定会释放组胺的细胞膜，实际上，它与通过抑制组胺释放的抗过敏药物色甘酸具有相似的化学特性。

◇ 试试火辣辣的胡椒

食用热的辛辣食物可以迅速缓解哮喘。辣椒、芥末、大蒜和洋葱均可通过扩张气道以使哮喘患者呼吸较顺畅。这

些食物具有黏液促动活性，可使堵塞小气道导致哮喘患者呼吸困难的黏液稀释。这些火辣辣的食物发挥作用的一种方式，是通过刺激消化道内的神经末梢，引起口腔、咽喉和肺部中水性液体的分泌。这些分泌物有助于稀释黏液，以使其不会堵塞气道而被排出，从而使得呼吸正常。此外，辛辣食物还含有其他的抗哮喘特性。研究人员已经发现辣椒中含有的发辣物质辣椒素，当被食用时就具有抗炎活性，被吸入时则可作为那些轻微哮喘者的支气管扩张剂。洋葱和大蒜也有抗炎活性。

✚ 医生释疑

吸烟是怎样诱发哮喘的？

吸烟产生的烟雾，是一种支气管刺激物，使支气管黏液增多，而哮喘患者本身痰就很多。烟草的烟雾即使不足以引起哮喘发作，也会对敏感的呼吸系统造成刺激，使哮喘较容易发作。

有些人的哮喘为什么只在冬季发作？

在冬季，常见的诱发哮喘的因素比其他季节多，比如寒冷空气、普通感冒病毒、家庭及工作场所的污染物，包括烟草的烟雾、甲醛、煤气、各种喷雾剂、来自小型供热器及煤气用具的烟雾、农药、除垢剂、溶剂、胶水等。新鲜空气的流通量减少，这些污染物在室内的浓度相应增加，哮喘发作的可能性因而大增。

其他疗法

哮喘发作时放松情绪有利于缓解哮喘所带来的不适症状，下面的这套易行的放松运动不妨一试：坐在椅子上，闭上眼睛，双臂下垂，保持此姿势数分钟。然后轮流放松身体各部分，同时保持呼吸均匀。先收缩面肌，数两下，放松，数四下；继而收缩双肩、双臂及两拳有肌肉（作为一个单元），数两下，放松，数四下；最后收缩双腿和双足的肌肉，然后放松。将整套运动重复数遍，反复练习，一日2~3次。



第四章

代谢与内分泌系统 疾病的食物治疗

- ◇ 第一节 防治糖尿病
- ◇ 第二节 防治痛风



第一节 | 防治糖尿病

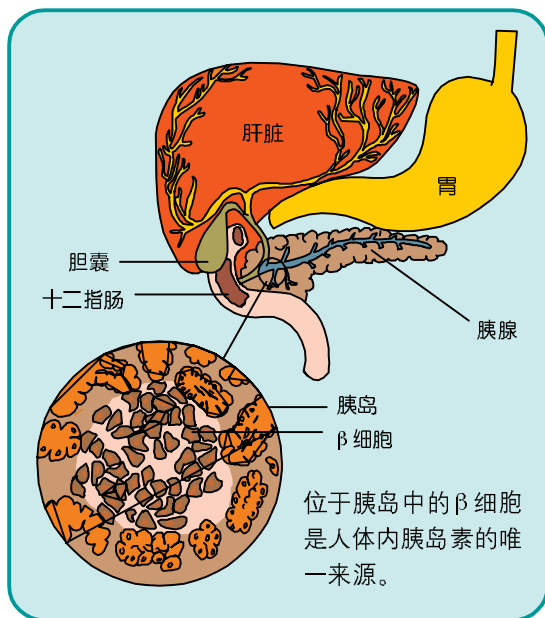
通过饮食和适当运动降低高血糖

症状

- ◇ 常感口渴，尿量显著增加。血液中过多的糖分使肾脏产生大量尿液，体液因此损耗，引起口渴。
- ◇ 由于体液损耗过多，体内不能利用碳水化合物，以致体重减轻。
- ◇ 疲倦犯困，烦躁不安。
- ◇ 全身瘙痒，皮肤易感染。
- ◇ 足部溃疡，手足有针刺及麻木感。
- ◇ 视网膜病变，视力障碍。

疾病根源

糖尿病是一种严重的疾病，主要是因患者胰腺不能产生适量的胰岛素所致。人体所摄入的糖分进入体内后，一部分形成糖原储存起来，一部分转化为葡萄糖进入血液，运送到全身。正常情况下，胰腺所分泌的胰岛素能促进人体对葡萄糖的吸收。当摄入的糖分过多时，则需要大量胰岛素来促进吸收，如长此以往将加重胰腺的任务，以致疲劳



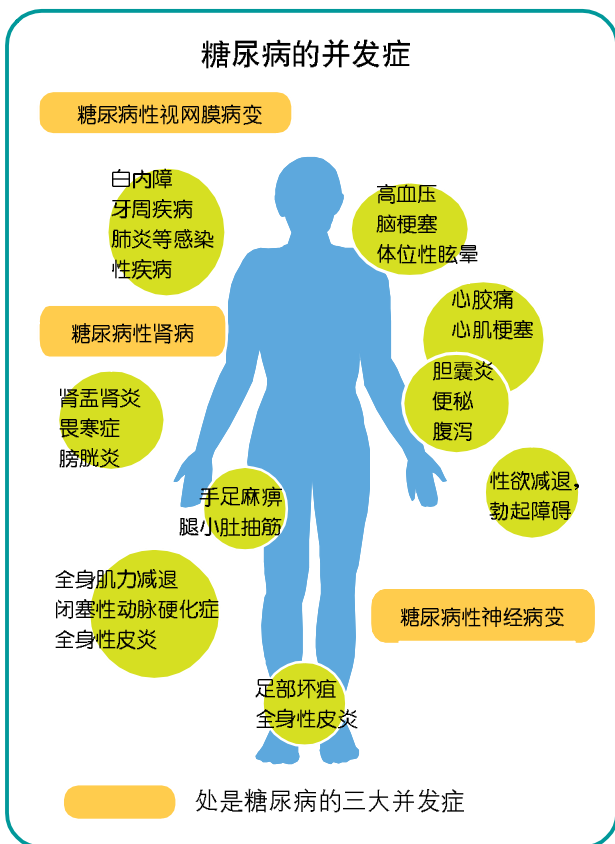
或衰退而无法分泌胰岛素，从而出现了一些葡萄糖在血液中无法被消耗，形成高血糖。如果血糖无法下降，肾脏中的肾小管将无法完全吸收血液中的葡萄糖，多余的葡萄糖便进入尿液中被排出体外。糖尿病会导致大量危害，包括过多排尿、口渴、虚弱、疲乏、心血管和肾脏的损伤。

糖尿病是一种生活习惯病，在现代文明高度进步、物质极度丰富的社会里，患者人数正急剧上升。这种疾病与遗传有很大关系，如果夫妇二人都是糖尿病患者，那么他们的子女当中，患病的几率高达25%。有时，某些病毒感染也可能引发糖尿病。

糖尿病主要分为两类：I 型糖

尿病和Ⅱ型糖尿病。每10个糖尿病患者中有一个是I型糖尿病。这些人的胰腺分泌很少或者是不分泌胰岛素。大多数在30岁之前被诊断出患有糖尿病的人是这种胰岛素依赖型糖尿病，过去也称为青少年型糖尿病。男女罹患I型糖尿病的几率相差无几。很多情况下这是一种自体免疫疾病，身体的免疫系统向胰腺中合成胰岛素的β细胞发起免疫攻击和破坏。这种糖尿病常常在儿童时期潜伏发展，但有可能在任何时候发作，常常是多年没有察觉，在一场大病之后发现患上了糖尿病，有些人特别是儿童和青少年会在发现酮酸中毒时发现患上了糖尿病。酮酸中毒是一种非常严重的并发症，血液中的酸性因严重的胰岛素不足而大大增加。

超过30岁的糖尿患者群中85%~90%是Ⅱ型糖尿病，以前也称为非胰岛素依赖型糖尿病或成人型糖尿病，大多数Ⅱ型糖尿病患者超重或者肥胖。对于这些人来说，是胰岛素分泌量不够身体所需或者胰岛素不能正常工作以控制血糖水平。这种被称



为“胰岛素抵制”的情况会导致高血糖。体重过重是目前患Ⅱ型糖尿病的最大风险。多数Ⅱ型糖尿病患者体重过重,影响到胰岛素发挥作用。传统上看来并不超重的人,也有患糖尿病的风险。腹部过量堆积的脂肪也会导致患糖尿病的风险增加。其他一些风险因素包括年龄、人种、遗传和缺乏锻炼。Ⅱ型糖尿病也会有很多年的潜伏期,因为高血糖发展缓慢,而且不会马上出现糖尿病的一般症状。它还会对包括心脏和肾脏在内的一些主要器官造成损害。由于Ⅱ型糖尿病常常在40岁之后发病,在55岁以后明显,中年人适时看医生,检查是否有发展迹象就显得非常重要。

自我检查和防治

糖尿病的早期诊断非常重要,这样可以避免对身体过多的损害。作为第一步,建议到45岁的人群,应该去医院做一个空腹血糖测试。空腹一晚后提取血液样本,就可以测量葡萄糖含量了。最好每3年进行一次检查。如果存在糖尿病的风险因素或任何糖尿病症状则应该更频繁地检查或者在更年轻时进行检查。

要预防和治疗糖尿病,食物疗法是首要的。必须控制饮食中糖分的摄入,如面包、蛋糕、糖果、饼干、土豆等。此外,多吃一些对防治糖尿病有效的食物,许多世纪以来,人们已发现有400多种植物可以用来治疗糖尿病。在欧洲、亚洲和中东,生洋葱和大蒜一直是最受喜爱的抗糖尿病药物。人参在中国广受欢迎。在欧洲的部

最易提高血糖的食物排行榜

葡萄糖	100%
玉米片、胡萝卜、土豆(捣成泥状即食的)、麦芽糖、蜂蜜	80%~90%
面包(粗面)、粟、米(细米)、蚕豆(新鲜的)、土豆(新产的)	70%~79%
面包(粗面)、糙米、早餐类谷类食品、小麦片、香蕉、葡萄干	60%~69%
荞麦、甜玉米、全麸类、燕麦饼干、豌豆(冰冻的)、山药、蔗糖、薯片	50%~59%
燕麦、红薯、豆子(菜豆)、豌豆(干的)、橘子、橙汁	40%~49%
扁豆、鹰嘴豆、苹果、冰淇淋、脱脂奶和全脂奶、酸奶、西红柿汤	30%~39%
四季豆、小扁豆、果糖	20%~29%
大豆、花生	10%~19%

说明:上表中食物所对应的百分比越大,则食物升高血糖的能力就越强。

分地区广泛使用一些常见的食用蘑菇以控制血糖水平。卷心菜、莴苣、芜菁甘蓝、豆子、杜松子、紫花苜蓿和芫荽在许多民族中被用来治疗糖尿病。这些食物或从中分离出来的化合物，可降低动物、人体或细胞培养物的血糖水平或激发胰岛素。糖尿病患者每日摄取的热量是 5 740~6 560 千焦。在控制饮食的同时，糖尿病患者更需要注意营养的平衡。

此外，必须加强运动。和其他生活习惯病一样，养成运动的习惯，对改善糖尿病病况有很好的作用。

有效的食物

食物	有效成分	功效
洋葱、韭菜、细香葱、葱	烯丙基硫化物	抑制血糖的升高
绿茶	儿茶素	抑制血糖的升高
魔芋	食物纤维	抑制糖和脂类的吸收，控制血糖上升
辣椒	维生素 C	提高脂肪代谢和基础代谢
裙带菜、海带、香菇	矿物质	提高基础代谢，中和血液的酸度

食疗方案

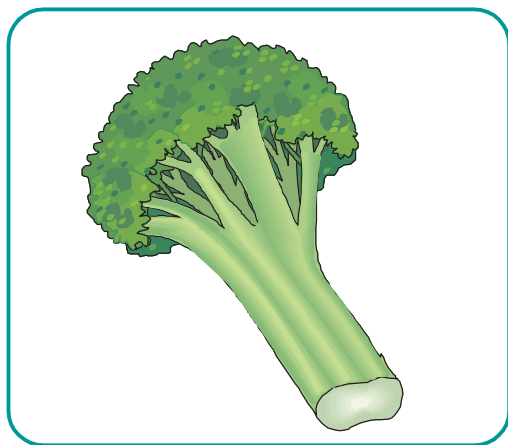
◇ 鱼可抑制糖尿病

研究中发现，吃鱼可降低血糖，吃鱼者发生糖尿病的几率仅为不吃鱼者的一半。显然，鱼中所含丰富的 $\Omega-3$ 脂肪酸能产生前列腺素，前列腺素可以有效调节血糖，从而防止糖尿病。每日仅需 30 克多脂鱼，便能很好地发挥保护作用。必须注意的是，糖尿病患者如没有医生指导不可服用鱼油胶囊。经证明，它们会干扰一些糖尿病患者的葡萄糖调节功能。

◇ 花椰菜降血糖

糖尿病患者不妨吃些花椰菜。花椰菜是微量矿物质铬的极佳来源，铬可稳定血液中葡萄糖的水平，有助于调节胆固醇和其他脂肪的水平，而且仅需要较少的铬便可发挥作用。具有生物活性的铬紧紧地依附于胰岛素，可使胰岛素将葡萄糖

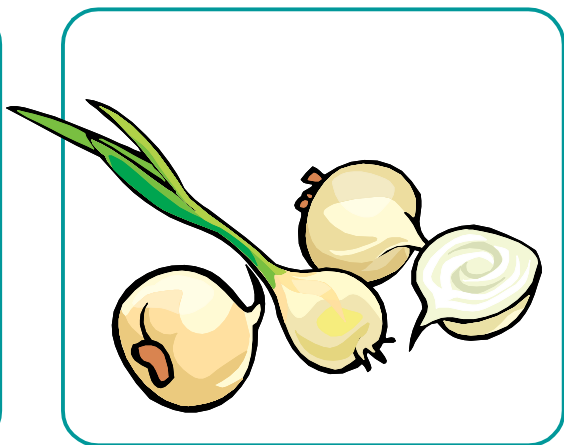
氧化成二氧化碳这一主要能力增强100倍，有效降低血糖，对Ⅱ型糖尿病尤其有效。铬有助于调节血糖，常常会减少对药物和胰岛素的需求。如果你的糖耐量不稳定，那么铬可修复你的糖耐量。即使你的血糖水平低而不是高，铬可以使其迅速恢复到正常水平。无论血糖出现任何异常，铬都会使其恢复正常水平。Ⅱ型糖尿病患病率的急速升高的部分原因是饮食中铬的缺乏，推荐每日铬的摄入量为50~200毫克。确保体内有充足的铬的最佳办法便是从均衡的饮食中摄入，高铬食物有坚果、牡蛎、蘑菇、全谷类、小麦谷物、啤酒、葡萄酒、大黄、啤酒酵母和花椰菜。一项分析发现，1杯花椰菜含有22微克铬，是其他食物含铬量的10倍。大麦也富含铬，伊拉克人长期用大麦来治疗糖尿病。



◇ 葱属植物的药用性

在古代，葱属植物洋葱等就被视为治疗糖尿病的药物。而且现代研究显示，洋葱确实具有降低血糖的作用。印度的研究者们让受试者饮用洋葱汁和食用整个洋葱(即25~200克的剂量)，发现剂量越大，血糖水平就越低。无论是生的还是熟的洋葱，其作用是一样的。洋葱可影响肝对葡萄糖的代谢，或影响胰岛素的释放，或可预防胰岛素的破坏性。降低血糖的活性物质可能是烯丙基二硫醚和蒜素。在20世纪60年代，研究者们从洋葱中分离出抗糖尿病的化合物，与抗糖尿病的药物甲糖宁具有类似的功效，可刺激胰岛素的合成和释放。

专家认为，每天吃50克洋葱，这个剂量的洋葱就能发挥降低血糖的功效。尽量挑辣味重的、更新鲜的洋葱，其所含的有效成分更多。



◇ 山药能有效改善血糖

山药对于改善血糖大有益处，其原因有：在山药中含有一种黏滑成分，这是由黏蛋白形成的。食用山药后其黏蛋白能包裹肠内的其他食物，使糖分被缓慢地吸收，这一作用能抑制饭后血糖急剧上升，也可以避免胰岛素分泌过剩，从而达到控制血糖的效果。山药含有镁和锌等，这是胰岛素分泌必不可少的有效成分。山药含有维生素 B₁ 和维生素 B₂，这些成分都能促进血液中葡萄糖的代谢。此外，山药中含有淀粉酶，这种消化糖类的酶能使血液中不再积存糖分。糖尿病患者不妨在饮食计划中增加山药，注意黏滑成分越多的山药，其有效成分也就越多。如果生吃，则更有利于对这一成分的吸收。

◇ 食用豆类

食用高碳水化合物、高纤维食物如豆类，可控制糖尿病的发生。豆类所含的碳水化合物正是糖尿病患者所需的，它的消化过程非常缓慢，仅会造成血糖水平的逐渐升高。因此，食用豆类后机体所需的用来控制血糖水平的胰岛素就不那么多了。在研究中发现，长期食用豆类较多的 I 型糖尿病患者每天的胰岛素摄入量可降低 38%，II 型糖尿病患者



可将胰岛素注射量降低 98%。

◇ 咖喱的作用

胡芦巴子在中东和印度长期以来被用来治疗不同疾病，包括糖尿病。现代医学研究证明，胡芦巴子可降低糖尿病患者和健康者的血糖水平和血胆固醇水平。这是因为胡芦巴子中的活性成分——一种被称做半乳甘露聚糖的胶状可溶性纤维能与胆酸结合，从而降低胆固醇，作用机制与普通药物相似。对于糖尿病患者而言，不妨在饮食中加入些咖喱，既能调味，又能有效改善病况。

◇ 桂皮、丁香、姜黄和月桂叶子的药用性

这些调料具有药物作用，有助于我

们控制甜食中的糖，并激发胰岛素活性，这意味着机体可更有效地对糖进行处理，因此对胰岛素的需求量较小。桂皮、丁香、姜黄和月桂叶子能使胰岛素活性增强3倍，其中桂皮的功效最强。实验中发现，仅需要少许桂皮，如洒在烤面包上的少量桂皮，就可激发胰岛素的活性。添加于任何适当食物的少量桂皮有助于抑制血糖。

◇ 多吃富含维生素的食物

如果你患有糖尿病，应另外吃些抗氧化剂(如维生素E、维生素C和β胡萝卜素)含量高的食物。这是因为糖尿病患者的动脉阻塞过程似乎是异常的而且更严重，特别是糖尿病患者的LDL胆固醇更易发生氧化，因此更易产生毒性。反过来，被氧化的LDL理论上更易阻塞动脉。那么是什么引起危险的氧化胆固醇？可能是糖尿病患者持续的高血糖水平使然。当糖经过代谢时，它便释放出氧自由基毒化胆固醇。可以通过抗氧化剂将其杀死以抵消它们的毒害作用。如富含维生素C的辣椒，它能提高脂肪代谢和基础代谢。

◇ 鳕鱼可有效治疗小儿糖尿病

现代医学研究认为，鳕鱼对糖尿病有良好的辅助治疗作用。从鳕鱼中可提

取分离出“黄鳕鱼素A”和“黄鳕鱼素B”。这两种物质具有显著的降血糖和恢复正常调节血糖生理功能的作用。因此糖尿病患者不妨吃些鳕鱼。吃鳕鱼需注意挑选新鲜的鳕鱼食用，死鳕鱼有毒。

◇ 食用全脂奶粉

牛奶中钙、磷、钾等微量元素含量丰富，有效地维持了人体酸碱的平衡。牛奶中维生素A、维生素D、维生素B₂含量丰富，这些营养素的吸收利用有助于防治心脑血管疾病及糖尿病。此外，全脂牛奶中的胆固醇含量很少，并且具有降低胆固醇和抑制其吸收的乳清酸、3-羟基-3-甲基戊二酸等成分，因此对于伴有高血压和冠状动脉硬化性心脏病的糖尿病患者，同样可以食用全脂牛奶，而不必担心牛奶中因有较多的脂肪而不敢喝。全脂牛奶是一种均衡的食品，全脂牛奶在脱脂的过程中，会将只存在于脂肪中的维生素A、维生素D、维生素E等营养成分分离出去。所以糖尿病患者最好饮用全脂牛奶或奶粉。

易发糖尿病的人群：近亲中有糖尿病患者的人，常喝含糖饮料的人，每天大量饮酒的人，平时缺少运动的人，肥胖的人，经常熬夜的人，用餐不规律的人，精神压力大的人，常在外用餐的人，高血压、高血脂患者，喜欢肉食或油腻食物的人。

调养食谱

◇ 苦瓜炖豆腐

原料：苦瓜 250 克，豆腐 200 克。

制作：将苦瓜切片，备用。食油烧开后，将瓜片倒入锅内煸炒，加盐、酱油、葱花等作料，添汤，放入豆腐一起炖熟。淋香油调味，随饭食用。

功效：苦瓜含有类似胰岛素的物质，有显著降血糖的作用，为糖尿患者的夏令食疗上品。

◇ 南瓜虾皮汤

原料：南瓜 400 克，虾皮 20 克。

制作：食油爆锅后，放入瓜块稍炒，加盐、葱花、虾皮，添水煮汤，吃瓜喝汤。

功效：虾皮补钙，南瓜有促进胰岛素分泌、降低血糖的作用，并能改善糖尿患者的临床症状。

◇ 大麦豌豆粥

原料：大麦 200 克，绿豌豆 200 克，

制作：将大麦和绿豌豆加水同煮，熬粥饮用。

功效：豌豆消渴，止泻痢、利尿。大麦有消渴祛热、益气宽中的作用。

◇ 白鸽煮银耳

原料：白鸽 1 只，银耳 30 克，盐少许。

制作：将白鸽宰杀去毛和内脏后，放入砂锅煮，煮热时放银耳，盐少许，稍煮即可。

功效：有滋阴润燥之效，适用于糖尿病口渴多饮者。

◇ 猪胰淡藻汤

原料：猪胰 1 个，淡菜 80 克，调料适量。

制作：淡菜洗净，浸泡片刻，煲汤 10 分钟后，加入猪胰同煮至熟透，调味。

功效：有养阴滋肾之效，适用于糖尿病患者的辅助治疗。

◇ 山药炖猪肚

原料：猪肚 150 克，山药 50~100 克。

制作：将猪肚洗净后切成条或小块，放入锅中煮沸后改文火炖熟。再将山药去皮，洗净，切成片或段，同炖至烂。

功效：滋养肺肾，适用于消渴多尿。

✚ 医生释疑

食物如何对糖尿病产生影响？

人们所吃的食物对血糖水平和胰岛素具有重要影响，食物在引发、加剧和控制糖尿病方面起着主要作用。过量食用某种食物，可引起血糖水平急剧升高，导致胰岛素增加负荷，限食这类食物可使血糖水平更加稳定。某些食物含有的化合物可激发胰岛素的活性和效力或直接发挥作用以调节血糖水平。食物中的抗氧化剂，如维生素C、维生素E，可防止自由基对β细胞的攻击，从而防止加重炎症和其他损害。这些抗氧化剂也可阻止糖尿病患者的LDL胆固醇发生氧化，糖尿病患者的LDL胆固醇比非糖尿病患者的更易受到损害。Ⅱ型糖尿病患者发生心脏病的几率是非糖尿病患者的2~3倍。Ⅰ型糖尿病极可能是因为对食物成分复杂的迟发“过敏反应”所致，如牛奶中的蛋白质引起的过敏。

脂肪的摄入对糖尿病有什么影响？

限制脂肪的摄入，会加速糖尿病的发生。根据最近研究发现，每日多摄入40克脂肪可使发生糖尿病的几率增加3倍¹。饮食中的过多脂肪，特别是动物性饱和脂肪，会损害胰岛素的效用。研究者们通过手术从老年非糖尿病患者的肌肉中取出细胞。他们测量了细胞膜的饱和性脂肪酸，并测试了患者的胰岛素抵抗。发现细胞中的饱和性脂肪酸越多，胰岛素抵抗就越强。另一方面，组织中多不饱和脂肪水平越高，尤其是鱼油，胰岛素的活性越好，胰岛素抵抗越弱。在另一项研究中，摄入脂肪可减小胰岛素的有效性，促使血糖水平异常地高。正常个体食用大量脂肪，尤其是动物性脂肪，可减少其胰岛素的活性，提高发生糖尿病的可能性。减少摄入饱和性乳制品和动物性脂肪并且多食用多脂鱼，有助于预防糖尿病。

医生为什么要常替孕妇检查是否患糖尿病？

糖尿病有时在怀孕期间初次发病，这种情况称为妊娠期糖尿病。弄清楚孕妇是否患有糖尿病，是非常重要的，因为如果不予治疗，会大大增加分娩的危险。孕妇患糖尿病，胎儿往往长得比一般胎儿大，容易造成难产。此外，婴儿先天性畸形的发生率较高。从前，糖尿病产妇分娩时的死亡率逾9%，其婴儿的死亡率更在40%。现今，其死亡率与非糖尿病者相仿，但是为了预防不幸，孕妇应接受常规的产前糖尿病检查。虽然，妊娠期糖尿病患者可能于产后痊愈，但是，此后每次怀孕期间必须继续治疗，终生小心护理。

牛奶会导致婴幼儿患上糖尿病吗？

不要给婴幼儿喂牛奶，尤其是对于有家族糖尿病史的婴幼儿而言。在婴幼儿时期饮用牛奶，少年时期会引发遗传性因素影响的Ⅰ型糖尿病。原因是牛奶中的某些蛋白质可提供抗原（即外来物质），使免疫系统混乱而攻击自己的机体组织，此时胰腺中关键的β细胞会破坏能分泌胰岛素的细胞，从而导致糖尿病。母乳喂养的婴儿在较长时期内较少发生糖尿病。所以，应使婴幼儿远离乳制品，这段时期可能是最关键的阶段，这样可使许多儿童避免发生糖尿病。

第二节

防治痛风

减少血液中的尿酸

 症状

- ◇ 患处关节突然红肿疼痛。最初大拇趾关节开始痛，也可能在脚关节的某处疼痛，然后其他关节，如膝、踝、腕、肘等关节也相继疼痛。
- ◇ 疼痛持续两三天，会不时发作。
- ◇ 如果是慢性疼痛患者，尿酸盐沉积物或痛风石会在耳、手及足等处形成硬块，如不加治疗，疼痛可能持续一星期或更久。除关节疼痛外，可能感到全身不适。

 疾病根源

痛风多见于30~50岁的男性，这是一种因为尿酸的增加而引起的疾病，当血液中尿酸和尿酸盐聚积在某一个或多个关节内时，便会引起剧烈的疼痛、肿胀和发红。尿酸是体内的细胞和能量物质分解时生成的废弃物。构成尿酸的物质被称为嘌呤，嘌呤在能量物质分解时生成。此外，在摄入含嘌呤的食物后也会增加体内的嘌呤。人体内的尿酸大部分通过尿液排出，少量的随粪便和汗液排出。如果没有很好地排泄出去，就会致使体内尿酸大量沉积，血液中尿酸的浓度增加。一些人因本身体质的关系，排泄尿酸的功能有障碍，这通常带有遗传性。此外，剧烈的无氧运动、饮酒过量、放纵饮食、精神压力大等都会增加尿酸。一些疾病如高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎等也会造成体内尿酸的大量沉积。当血液中的尿酸浓度超过每分升7毫克时，血液中这些无法溶解的尿酸便会和钠结合形成尿酸盐，积存在关节和皮下等部位，尿酸盐的结晶是白色针状物，尖尖的结晶会刺激关节等处，引发剧痛。

自我检查和防治

在尿酸浓度升高时，最初往往没有明显可以让人感觉到的症状，当出现痛风症状时，才开始注意到。因而要预防痛风，首先要防止尿酸在人体内过多的沉积，这需要定期检查血液中的尿酸值。一旦发现尿酸水平过高，就应该提早开始治疗。治疗以饮食疗法和改善生活习惯的疗法为主。对于30~50岁的男性来说，尤其要注意避免过量的饮食，饮酒需要节制。在饮食中，要控制嘌呤的摄取，因几乎所有的食物都含有嘌呤，因此要尽量避免食用嘌呤含量高的食物。痛风还多发于肥胖者身上，所以控制热量的摄取也很重要。凡体重超重的痛风患者应考虑适量节食，逐步减轻体重，但切忌操之过急，太快过量地减轻体重会引起血液中的尿酸水平上升。

有效的食物

食物	有效成分	功效
矿泉水、乌龙茶	水	能将体内废物排出体外
西瓜、芹菜	钾	有利尿作用，促进尿酸的排泄
西红柿、豆芽菜、土豆、裙带菜、海带、紫菜	碱性物质	促进尿酸的排泄
问荆茶	叶绿素	利尿作用

食疗方案

◇ 西红柿预防痛风

西红柿能有效预防痛风，主要是因为它是碱性食物，食用后能使尿变成碱性，易于溶解体内产生的尿酸，从而使尿酸顺利排出。此外，西红柿能净化血液，有助于排出血液中的尿酸。西红柿还含有具利尿作用的钾，能够促进尿酸的排出。比起西红柿，西红柿酱、西红柿沙司及西红柿汁含有更为丰富的钾。需要注意的是，高血压者最好选择未添加食盐的西红柿汁加以食用。

◇ 多吃芹菜

在古希腊时代，人们便利用芹菜来治疗风湿性关节炎和痛风。芹菜富含钾，每

100克芹菜中含有410毫克的钾，钾具有很强的利尿作用，能使人体内产生的尿酸随着尿一同排出。另外，芹菜中含有的钾和食物纤维有降血压作用，对于痛风的并发症之一的高血压也有很好疗效。建议食用芹菜时生食，水洗时尽量迅速而轻轻地洗，因为芹菜在经过长时间水洗和加热后再食用，容易使钾流失掉。



◇ 多喝水

水分不足时，尿量会减少，尿酸的排泄量自然也跟着减少，导致尿酸浓度上升。长期如此，尿酸沉积便引发痛风。因此应充分摄入水分，增加尿量，便于尿酸的排出。补充水分时，应选择喝矿泉水或白开水，因为像果汁等饮料，虽然含有水分，但其中糖分含量较高。此外，酒精也不能用来作为补充水分的来源。这些都会使得尿酸增加。补充水分时应同时补充钾、钙、镁等矿物质，这些矿物质具有利尿、降低血压的功效。

◇ 黑色食品加强尿酸的排泄

肾脏功能是否正常直接影响到人体内尿酸的排泄，因为尿酸经过肾脏到达膀胱后，会随着尿液一起排出体外。如果肾脏功能不健全，就会影响到尿酸不能顺利排出。肾脏中积存大量尿酸后，会进一步引发肾脏功能的衰竭，产生尿酸结晶，严重者还会造成尿毒症。因此，为有效防治痛风，也应加强肾脏的功能。根据传统中医理论，黑色食品是有效强化肾脏功能的食物，包括黑芝麻、羊栖菜、海带、裙带菜、香菇、茄子、葡萄、鳗鱼等。

+ 医生释疑

人体内平均每天生成多少尿酸？

正常的人体平均每天生成1 200毫克尿酸，其中每天约有一半的尿酸会通过尿液、汗液等途径排出体外，然后体内每天又会产生新的尿酸，这个量通过酶的调节，一般与排泄掉的尿酸量相当，约为600毫克。由于个体差异和饮食的不同，每天产生的尿酸量也会有所差异。

痛风可能引发哪些并发症？

痛风的反复发作可能损伤关节，引起关节炎。尿酸盐在肾脏中大量沉积，可能形成结石，肾结石会引起剧痛，损害肾脏，严重的会出现尿毒症。微小的尿酸结晶可能破坏肾组织，引起高血压和心力衰竭。

调养食谱

◇ 土豆萝卜蜜

原料：土豆 300 克，胡萝卜 300 克，黄瓜 300 克，苹果 300 克，蜂蜜适量。

制作：上述各种食物切块榨汁，加蜂蜜适量饮用。

功效：可治痛风。

◇ 芦笋萝卜蜜

原料：绿芦笋 200 克，胡萝卜 300 克，柠檬 60 克，芹菜 100 克，苹果 400 克。

制作：上述各种食物切块，加适量冷开水后榨成汁，用蜂蜜调味饮用。

功效：可治痛风。

◇ 冬瓜汤

原料：冬瓜 300 克(不连皮)，红枣 5~6 颗，姜丝少许。

制作：用油爆姜丝，然后将冬瓜片和红枣放入锅中，加水及调味料煮汤。

功效：经常食用，有利于排出尿酸。

◇ 核桃泥

原料：核桃仁 250 克、山药 100 克。

制作：将核桃仁浸在加盐的冷开水中，5 分钟后取出，放进微波炉，3 分钟后，再用粉碎机捣烂，与炒熟的山药粉混合拌匀即成。

功效：经常食用，有助于强身健体，调节代谢。

◇ 黄花菜汤

原料：鲜黄花菜根 30 克，黄酒适量。

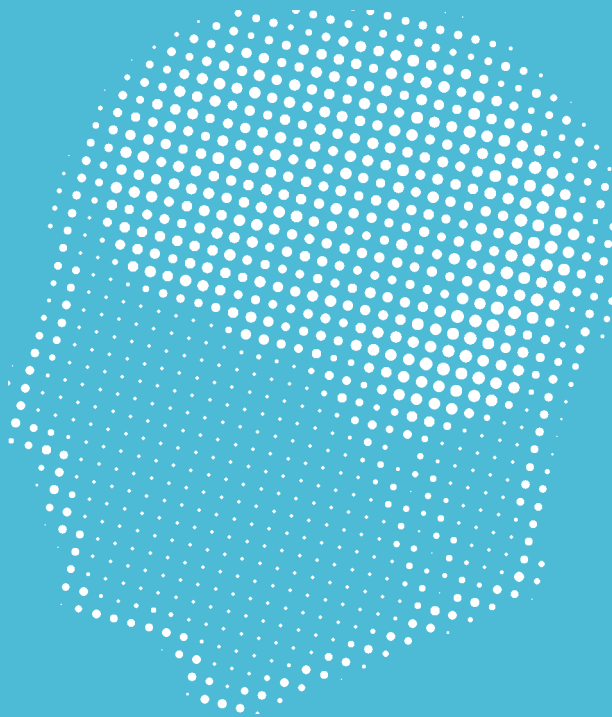
制作：将黄花菜根水煎后去渣，冲入黄酒温服。

功效：有利于治疗痛风，关节疼痛红肿，活动不利，或足跟部疼痛。

第五章

脑与神经疾病的 食物治疗

- ◇ 第一节 防治头痛
- ◇ 第二节 防治神经痛



第一节

防治头痛

改善脑的血液循环并放松情绪

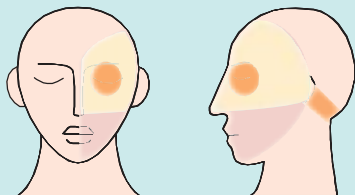
🌿 症状

- ◇ 紧张性头痛发作时肌肉收缩，从脖子到后脑感觉缓慢疼痛。
- ◇ 偏头痛常常先是视觉模糊、身体一侧麻木或刺痛，继而是强烈的头痛，甚至恶心或呕吐，持续几小时或几天。
- ◇ 丛集式头痛通常是四季变换时发生头痛。

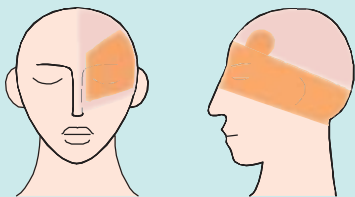
🌿 疾病根源

在几种不同类型的头痛中，最常见的头痛是紧张性头痛，困扰着约90%的患者。导致各种头痛的主要原因都跟日常生活和工作中的焦虑、紧张有关，也跟一些疾病或天气变化有关系，如鼻窦炎会引起头痛，季节变化易导致丛集性头痛的发作。至于偏头痛，带有一定的遗传性。每100个人中，就有5个因遗传而得偏头痛的患者，而且女性的患病率远远高于男性。偏头痛致病因素还与血清素浓度有关。血清素浓度改变，引起脑部四周的动脉血

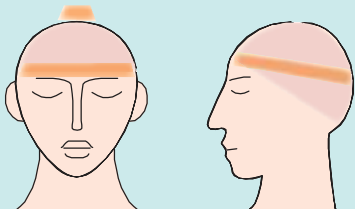
头痛的类型



丛集式头痛



偏头痛



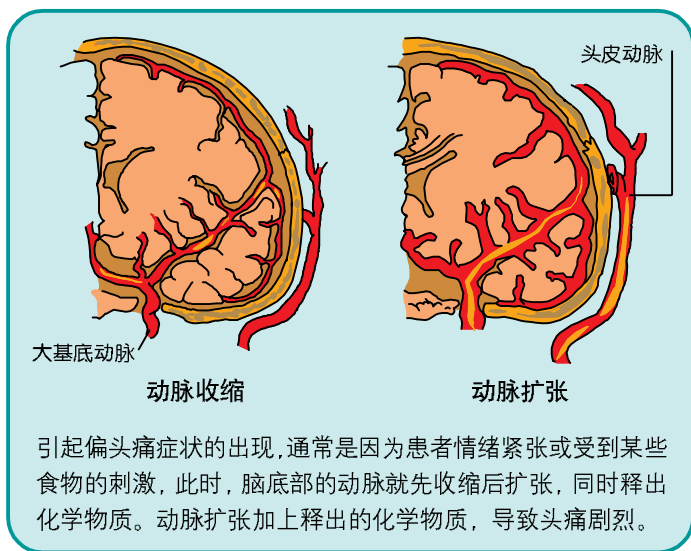
紧张性头痛

严重头痛 中度头痛 轻微头痛

不同类型的头痛其疼痛区域不同。

管收缩,切断氧气供应,导致视觉模糊,当其浓度再一次改变时使收缩的血管放松,这时头痛便开始。此外,头痛与一些食物也有极大关系。如巧克力、红葡萄酒、咖啡因、味精、腌肉、成熟的干酪、坚果、酒精、冰淇淋等。食物很少单独发挥作用引发头痛,它引发头痛的机理较复杂,通常有两个或更多的因素共同作用来控制

大脑的调节机制,从而引发头痛。许多普通食物都含有化学物质,特别是酪胺和亚硝酸盐,可直接作用于遗传性倾向的个体的大脑,可诱发致使头痛的神经和血管的变化。头痛发作的次数和严重程度取决于个体的敏感程度和食物及其他因素对大脑的累积影响。在某些情况下,食物可刺激血管收缩,导致血流功能紊乱,出现暂时性的神经症状如视力干扰。在其他情况下,大脑外血管扩张、膨胀,引发疼痛。有时,强烈的光线、喝酒、吃避孕药也会诱发头痛。



自我检查和防治

如果你总为头痛而苦恼,应该首先弄清疼痛的部位和原因,你可以尝试记日记的方法。将头痛发作那天的事以及几个月内每天日常生活的情况,如饮食起居的时间、食物、饮料、天气、情绪波动、过度的体力活动等,这些有助于你分析头痛的原因。

最易控制的引发头痛的一个因素就是饮食,在预防头痛时应避免一些危险的食物。所有含有导致头痛的某种已知化学物质的食物都应引起怀疑,如巧克力、成熟的干酪、熏肉和红葡萄酒。因此,减少或避免引发头痛的食物可很好地阻止头痛发生。

也有研究者认为,成人和儿童的头痛是由广泛存在还未被认识到的食物过敏或

不耐受性所致。因此身体的免疫系统将某种食物作为抗原(外来物质),导致血管变化,诱发头痛。

需要保持规律的饮食习惯,不规律的饮食往往是诱发头痛的原因之一,错过进食时间导致血糖降低,而低血糖常常诱发偏头痛。

如果头痛时服用了解热止痛药阿司匹林,要避免同时食用维生素C强化食品,如草莓、柠檬、果汁等,否则易引起消化道出血(吐血)、流鼻血不止等症状。

为预防头痛的发作,例如避免长时间弓着背坐在书桌前,应时而站起来伸展四肢,活动筋骨。和别人谈一些与目前的烦恼或困难无关的事情,轻松一下。长时间看书,要注意光线是否充足。躺下片刻或洗一个温水浴以松弛自己。

头痛可能是大病的征兆



蛛网膜下腔出血

动脉瘤变大导致血管破裂,大量的血液注入蛛网膜下腔中,刺激脑脊膜。有时会因强烈头痛而神志昏迷。



脑出血

头痛的症状和蛛网膜下腔出血类似,多出现眩晕和耳鸣等症状,有时会出现神志昏迷。



脑梗死

脑的血管堵塞,脑的部分功能失去。主要的症状是头痛、手脚等麻痹、语言障碍、视力减退。

脑膜炎

发烧时出现强烈头痛。除了有感冒症状外,还会出现呕吐、痉挛、意识障碍等症状。



脑瘤

肿瘤压迫颅内引起头痛。特点是打喷嚏、摇头、低头时头痛,有时会出现意识障碍。



有效的食物

食物	有效成分	功效
沙丁鱼、鳗鱼、鳄梨、菠菜、花椰菜、茼蒿、南瓜、杏仁、榛子、葵花子油	维生素E	促进血液循环
沙丁鱼	PA	促进血液循环
牛奶、奶酪、杏仁、香蕉	色氨酸	构成神经传递物质血清素的材料
动物肝脏、金枪鱼	维生素B ₆	促进色氨酸发挥作用
沙丁鱼、花生、动物肝脏	尼克酸	促进色氨酸发挥作用
杏仁、大豆、纳豆、腰果、羊栖菜、牡蛎	镁	促进色氨酸发挥作用

✚ 食疗方案

◇ 生姜治愈偏头痛

在许多民族中，将生姜用于治疗头痛、恶心和神经紊乱的历史已长达数世纪。生姜像阿司匹林和一些复杂的抗偏头痛的药物一样，会影响体内激素类物质前列腺素以便控制与组胺有关的疼痛和炎症反应。实际上，生姜可以像阿司匹林一样能阻断前列腺素的合成，以消除炎症反应和疼痛。

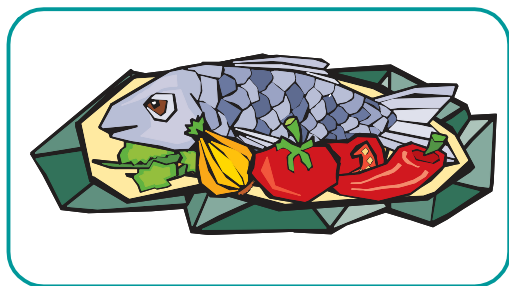
生姜可通过一种机制或几种机制的结合来阻断或预防偏头痛，与现代药物的作用相似。由于没有证据证明生姜具有副作用，在发生视觉功能紊乱时开始食用生姜，因为视觉功能紊乱常是偏头痛来临的前兆。如果能坚持常规性地食用未烹饪的新鲜姜根，将其作为饮食的一部分，能有效降低偏头痛的频率和程度。建议成人和儿童可以安全地食用生姜以防治偏头痛。

推荐使用生姜冲剂来治疗偏头痛。具体做法是取 150 毫升开水，2 勺磨碎的新鲜的生姜根粉末相混合。每日 150 毫升，分 4 次服用，服用前加热。

◇ 鱼油治疗偏头痛

吃鱼可以预防头痛。在实验中发

现，连续 6 周服用鱼油胶囊可使约 60% 的严重偏头痛患者的偏头痛被阻断，发作次数减半，头痛的严重程度也得到减轻。还发现男性比女性更容易通过食用鱼油来缓解头痛症状。但这并不意味着当你感觉头痛来临时，要像吃药一样吃鱼。研究表明，经常吃鱼，尤其是诸如金枪鱼和沙丁鱼等多脂鱼，对大脑的化学特性具有长期影响，有助于在一段时间内减少偏头痛的发作次数。



◇ 含铜食物是有效止痛剂

人们通常用非处方止痛剂以缓解身体出现的普通疼痛，但可能会影响大脑的化学特性和血管壁的收缩，从而引起更多的一般性疼痛和头痛。不妨在饮食中加强摄入一些富含铜的食物，如牡蛎、龙虾、肝脏、坚果、种子、绿橄榄和麦麸等，研究者发现，铜是一种似乎有助于消除普通疼痛的矿物质。

◇ 喝薄荷熬的汁

薄荷是一种带有清香的药草，在茶中加入薄荷也能收到很好的疗效。可将干燥的薄荷叶子放入热水中，煮几分钟后，喝下煮出来的薄荷液。这有利于头脑清醒，减轻头痛症状。

◇ 在茶中加薰衣草

头痛时，可以喝一些加有薰衣草的茶，这种药草有让人头脑清醒、心情舒畅的功效，尤其对于减轻剧烈头痛有很好的疗效。



◇ 摄入镁含量丰富的食物

大多数偏头痛患者脑组织中的镁含量偏低。镁是人体细胞内液中一种重要的成分，能抑制神经兴奋，调整血管张力。所以偏头痛患者平时应多吃些含镁丰富的食物，谷类如小麦、荞麦面，豆

类如黄豆、蚕豆、豌豆等，蔬菜如雪里蕻、香菇、紫菜等，坚果如核桃、花生等，水果如桂圆、桃子等。

◇ 藏红花泡茶缓解头痛

藏红花是鸢尾科生长多年的草本植物，干燥的雌蕊花柱具有镇痛和镇静作用。除了可以作为药茶出售外，作为烹饪的香料在市面上也有出售。头痛的时候将干燥的雌蕊花柱泡入开水中，然后饮用。

✎ 其他疗法

◇ 采用冷热敷法

在紧张性头痛时可用热毛巾敷头部。用冰袋敷在前额处，对消除偏头痛有效，若疼痛持续不断，可将冰袋挪至疼痛处。

◇ 用梳子梳头刺激头皮法

梳头时常用梳子刷刷头皮，通过刺激头皮能有效改善血液循环，消除头痛。在太阳穴处，以画直径为3厘米左右的圆移动，慢慢向下，然后换另一边。接着换成头顶左边，方法同前，最后是头顶右边。

按摩法缓解头痛



1. 把大拇指放在眉毛正上方。往外上方朝太阳穴的方向移动。一次又一次往太阳穴移动，一直到滑过整个前额。



2. 用指尖压太阳穴10秒钟。慢慢地放开，并在太阳穴上画圆圈。



3. 用指尖在颅骨底处往上推。按压，让力道逐渐增加，然后放松。沿着边缘找出紧张点。然后换另一侧。



4. 手成杯状，手指分开放在前额的顶端。用指尖沿着发线按摩头皮。从前额开始向头颅底滑动。



5. 在下腭的肌肉上，用指尖画圈，把你的拇指放在头皮上作为支撑。



6. 将指尖置于眉毛中央的上方，想象从身体内部发出一股力量，透过指间传出去。



7. 将中指、无名指指尖放在前额上；另一手的手指放在颅骨底凹陷处。现在轻轻地用上方的手，经由头皮往颅骨底移动。反复做几次。



8. 把两手指放在前额中间，刚好在眉心上方。轻轻地将手指往头顶移动。在那里两手分开，左手由左耳上往下移动到左肩，然后停止。右手也一样。重复做几次。



9. 像前面一样，把手指放在额上。向上移至发际线，分开双手沿发际线而下。一直到耳后沿着颅骨边缘移向中央。当两手在中间点相遇时，将手从头上移开。

+ 医生释疑

头痛患者饮食要避开哪几个误区？

误区一：小心含胺类物质的食物。胺类的食物成分可使大脑功能失调，被公认为激发头痛的物质。比如巧克力便含有苯乙胺。另一种常见的引发头痛的食物柑橘类水果，则含有真硝胺。但是引发偏头痛的最臭名昭著的胺类是酪胺，它在食物中广泛存在，可在其含量不同的酒精类饮料（尤其是红葡萄酒）、乳制品（成熟的干酪和硬奶酪、酸奶、酸奶油等）、某些肉类和鱼类（腌肉或加工肉）、发酵食品（某些面包和新鲜蛋糕）、水果（无花果、椰枣、葡萄干等）、坚果和泡菜中寻找其身影。

误区二：谨防味精。一些人认为味精(谷氨酸钠)引发的头痛与其他头痛不同，它伴有脸和胸部发热、刺痛、出汗、过度的腹部痉挛、昏睡等症状。然而许多头痛专家将味精纳入诱发血管性头痛最常见的食物之列。原因是这些人不能对味精进行很好的代谢，因此造成它在血液中的堆积，导致化学物质过度反应和头痛。味精作为调味剂广泛用于加工食品中。味精不必在标签上分别列出。如果你对味精敏感，就应小心水解蔬菜蛋白质(HVP)、水解植物蛋白质(HPP)和海带提取物，这些成分都含有味精。

误区三：冰淇淋引发头痛。在喝冷饮、吃大块冰淇淋或冰冻酸奶时，口中迅速感到的冰凉感会突然变为前额部位的急剧疼痛，这就是冰淇淋引发头痛的现象。通常持续时间不长，20~30秒，有时可发生于鼻、太阳穴或脸颊后。当冰凉物体接触口腔顶部时，刺激了第五脑神经，神经分支将刺激由口腔表面传入头部。解决方法就是慢慢地食用和饮用冰冻食物。将这些食物放在口腔前端停留片刻以使口腔顶部逐渐冷却，可减轻引发头痛的冷刺激。

误区四：醉酒引发头痛。原因不仅是酒精可引发醉酒后头痛，而且其他成分如调料等也引发头痛。一些调料是天然的，如葡萄中的苯酚或在蒸馏或陈酿过程中产生的醛类物质。其他则是添加剂，如亚硫酸盐。含有以上各种调料的饮料有红葡萄酒、香槟。这正是这些酒通常被认为会引发头痛的原因。大脑中酒精太多导致代谢紊乱，引起“大脑血糖过低”或低糖所致。因此，专家建议睡前吃些富含果糖的零食，如果汁等。果糖有助于抑制代谢引起头痛和其他醉酒性症状的酒精化学产物。因为酒精会造成脱水，所以大量饮水也很重要。与其他类头痛一样，醉酒性头痛的敏感性也是可遗传的。

误区五：避开牛奶和小麦等食物治疗“头痛癫痫症”。患有偏头痛的儿童经常会出现癫痫症状，而这些症状也可通过避免食用某些食物得到控制。以下是最常引起癫痫的食物：牛奶、奶牛乳酪、柑橘类水果、小麦、鸡蛋、西红柿、猪肉、巧克力和玉米。但这只对同时患有偏头痛和癫痫的儿童产生影响，对只患有癫痫者不会有影响。癫痫和偏头痛的相互关系长期以来使神经学家感到迷惑。最新研究认为，两者以某种方式与大脑中神经递质的化学变化有关，反之这种变化又会受食物成分的影响。例如，类鸦片肽与癫痫症状和免疫学的改变紧密相关。许多食物尤其是牛奶和小麦，就含有类鸦片肽。

第二节 防治神经痛

通过饮食保持末梢神经功能正常

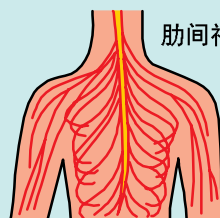
症状

- ◇ 患者某一部位突然发生刺骨的疼痛。
- ◇ 疼痛在任何部位都有可能发生,这取决于受到压迫的末梢神经所支配的部位。
- ◇ 疼痛会反复出现。

疾病根源

神经痛是由于神经受到刺激或压迫而引起。多在中年以后的人身上发生。根据产生疼痛的末梢神经的部位不同,可分为坐骨神经痛、肋间神经痛和三叉神经痛(又称面部神经痛)等。这是三种最有代表性的神经痛,占有所有神经痛的70%以上。导致神经痛的原因有很多,如神经患病、受压或受损(骨折和椎间盘突出)。其

几种不同类型的神经痛



肋间神经痛

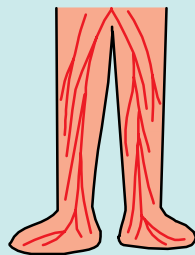
肋间神经痛: 大多是由于损伤诱发了肋间神经的炎症而引起的疼痛, 疼痛沿着肋间神经的走行分布, 有时表现为沿肋间隙的放射性。



三叉神经痛

三叉神经痛: 是一种神经失调, 是因脸一侧的感觉神经受到影响, 仅仅是咀嚼、微笑、谈话或触摸脸部就可使口、牙齿和鼻子周围出现疼痛。这种疼痛为阵发性, 在每天相近时间发作。

坐骨神经痛: 是指沿坐骨神经通路及分布区域内(臀部、大腿后侧、小腿后外侧和足外侧)的疼痛。多见于青壮年。疼痛多始于臀部或下腰部, 沿大腿后面向下扩散, 直到脚跟。疼痛先为酸痛, 逐渐发展为剧烈疼痛, 在持续疼痛的基础上还会有阵阵加剧的烧灼样或针刺样疼痛, 弯腰或活动下肢时会加剧。



坐骨神经痛

中带状疱疹是一个常见原因，会造成疱疹后神经痛，这种神经痛通常发生在长有带状疱疹的部位，在其他症状消失后，疼痛仍会持续。此外，糖尿病患者也可能发生神经痛。素食者有时因缺乏维生素 B₁₂ 导致神经受损，引发神经痛。

自我检查和防治

神经痛只是一种症状，而不是一种疾病，因此本身没有并发症。如果疼痛严重、持续或反复发作的话，最好去医院查明原因，病情特别严重的，医生可能会建议采用注射方法彻底破坏病变的神经，或者切断神经以缓解疼痛。如果并不严重，在家自我护理时，从饮食上进行科学地调整可以预防神经痛的发生。

有效的食物

食物	有效成分	功效
甲鱼、鲨鱼的软骨、纳豆、山芋、海藻	硫酸软骨素	缓解神经痛
猪肉、鲑鱼、鳗鱼、蘑菇	维生素 B ₁	保持末梢神经功能正常
牡蛎、动物肝脏	维生素 B ₁₂	保持末梢神经功能正常

食疗方案

◇ 食用富含硫酸软骨素的食物

应多吃甲鱼、鲨鱼的软骨、纳豆、山芋、海藻等食物以摄取硫酸软骨素。硫酸软骨素能减少对末梢神经的刺激，同时吸附、消除引起疼痛的物质。人体中的硫酸软骨素会随着年龄增长而不断减少，从而引发神经痛的各种症状，因此需要及时通过食物来补充。

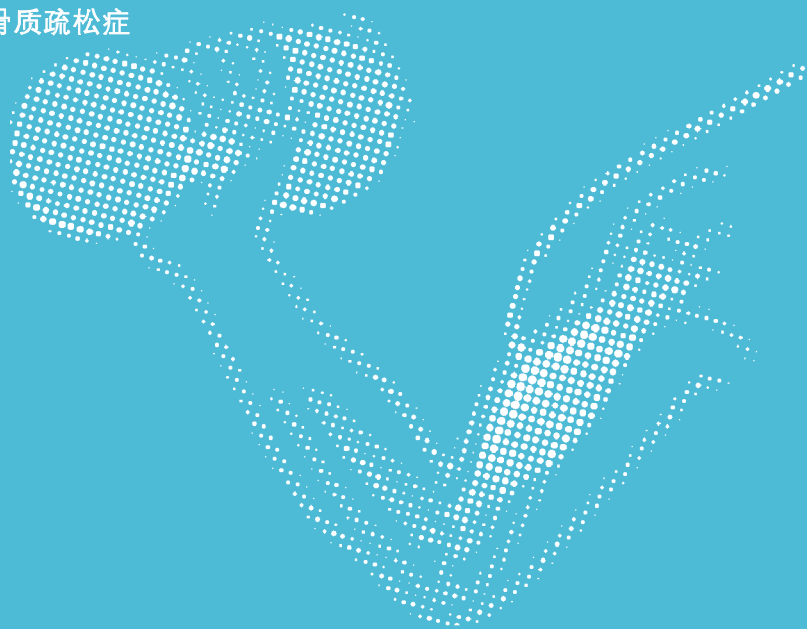
◇ 多吃富含维生素的食物

维生素具有一定的抗炎作用，有助于改善病况。富含维生素 B 族的食物，如全麦面包、豆类和绿色叶用蔬菜等，能有效缓解神经痛。柑橘类水果因富含丰富的维生素 C 和生物类黄酮（一种抗氧化剂，具有消炎作用），对缓解神经痛也很有疗效。

第六章

骨科及肌腱疾病 的食物治疗

- ◇ 第一节 防治关节炎
- ◇ 第二节 防治骨质疏松症



第一节

防治关节炎

平衡摄取营养，缓解炎症

症状

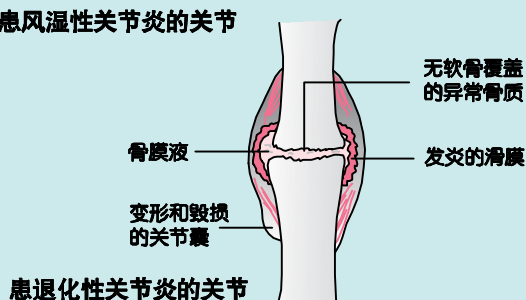
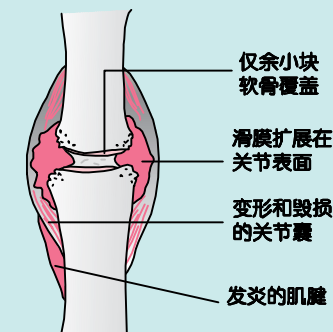
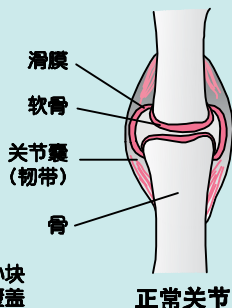
- ◇ 风湿性关节炎：关节肿胀，病变关节处皮肤发红发亮。
- ◇ 初期手脚感觉僵硬、麻痹，尤其是早晨起床后。
- ◇ 手指和手指关节出现疼痛和肿大，并向手腕、肩、膝、脚踝蔓延，甚至发展为关节变形，完全不能活动。
- ◇ 退化性关节炎：初期的症状有从椅子上起身时、走路时，关节疼痛。
- ◇ 逐渐可发展为上下楼梯时关节疼痛，膝盖中出现积水。
- ◇ 关节肿大，行动困难，患处四周肌肉出现萎缩。

疾病根源

关节是两块骨头相连的地方，正常情况下，软骨和润滑液可以承受压力，并能防止骨头两端发生摩擦，一

正常关节和患关节炎的关节

正常的关节靠软骨和滑膜液起缓冲作用。患骨关节炎时，骨质凹损，软骨消失。患风湿性关节炎时，滑膜扩展到关节表面之间。



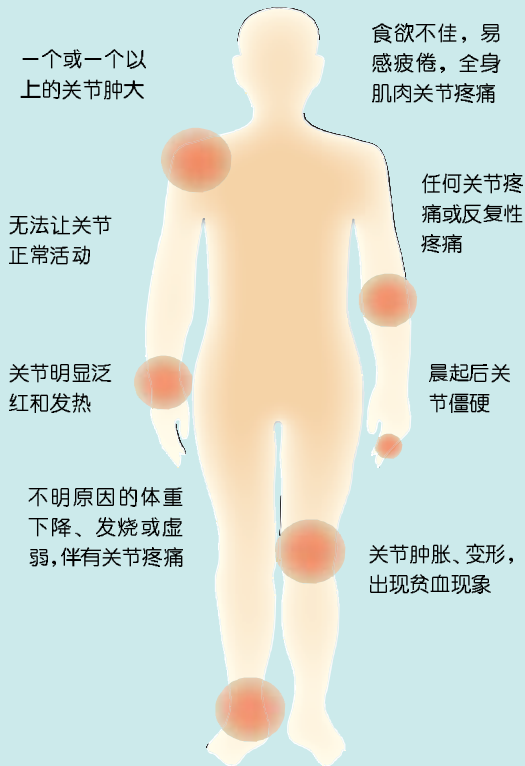
旦发炎,则会引起僵硬和疼痛。关节炎是关节部位发炎的总称,一般分为急性和慢性两种。典型的急性关节炎有化脓性关节炎,是由于关节感染葡萄球菌、淋球菌、伤寒球菌等病菌所引起。慢性关节炎有退化性关节炎(又名骨关节炎)、风湿性关节炎、结核性关节炎、痛风性关节炎和类风湿性关节炎。其中,最常见的是退化性关节炎和风湿性关节炎,发生退化性关节炎的主要原因是人体逐渐衰老,关节的软骨逐渐磨损变薄,关节出现变化而引起的。那些常承受重力的关节容易发病,如髋关节、膝关节和脊椎等。正是因为膝关节的磨损和变薄,所以老年人常常会发生膝盖疼痛。退化性关节炎多发于那些过去曾受过外伤或感染的部位,对于那些在儿童时代因患先天性髋骨节脱臼而接受过治疗的人、有罗圈腿的人、关节部位曾经骨折过的人、从事过重体力劳动过度使用关节的人来说,患上退化性关节炎的几率更高。从患病者的性别来看,女性高于男性。

风湿性关节炎也是最常见的一种关节炎,一般称之为风湿病。它是一种破坏作用缓慢的进行性关节肿胀。主要是因免疫功能异常而致使关节出现炎症,往往跟饮食有关,那些越是营养状况不好的越容易患上此病。

自我检查和防治

关节炎多发生在年龄较大的人身上,尤其是50岁以上的人更应该警惕,应常对自身进行检查。如果已患上关节炎,平时在家护理时要注意的几点分别是:调整生活和工作节奏,将计划中的工作分步进行,以减轻关节的负荷量。要尽量减少关节所受的压力。其次是进行适当的运动,但不要从事剧

患关节炎的信号



如果你有上述两项或两项以上的症状,并持续超过两个月,你应该请医生进行诊断和治疗。

烈运动，可选择游泳和走路等。此外，需要保持平静的心境，有时精神上的压力会造成肌肉收缩从而加剧疼痛。

关于关节炎的食疗法，新的医学发现揭示了食物确实可以加速或抑制关节炎的出现。确切而言，关节炎即是“关节中起火”。而饮食可以缓解关节炎的症状，并且在某些情况下，可能是唯一的或主要的致病诱因。因此，在日常饮食中也得注意，需要考虑哪些食物该吃，并知道哪些是容易引发关节炎的食物。医生建议患者应多吃低脂食物如脱脂牛奶、米、奶粉、麦等谷类，以及蔬菜、水果和蛋类。极易引发或加重关节炎的食物有玉米、肉类、 Ω 6 植物油（如玉米油、红花油和葵花子油）。

对于一些体重超标的关节炎患者而言，肥胖会加重关节疼痛，因此需要减肥。此外，因关节炎具有一定的遗传性，如父母患有风湿性关节炎，子女得病的可能性比其他人往往要高，这些易发人群更因注意预防。

有效的食物

（退化性关节炎）

食物	有效成分	功效
纳豆、山药、猪蹄	硫酸软骨素	保持软骨和韧带的弹性
虾、鲮鱼	胶原	保持软骨和韧带的弹性、有助于钙固定在骨骼中
猕猴桃、花椰菜	维生素 C	合成构成软骨的胶原
芝麻、牡蛎	锌	合成构成软骨的胶原
沙丁鱼	PA	抑制炎症
南瓜、鳎鱼	维生素 E	抑制炎症，缓解疼痛
沙丁鱼	钙	增加骨骼的强度

（风湿性关节炎）

食物	有效成分	功效
紫苏油、芝麻油	α 亚麻酸	消除炎症
橘子、猕猴桃	维生素 C	具有抗紧张的作用
鳎鱼	维生素 E	抗氧化作用，促进血液循环
胡萝卜、南瓜、菠菜	胡萝卜素	抗氧化作用
沙丁鱼	硒	抗氧化作用
金枪鱼	维生素 B ₆	调节免疫功能，使其保持正常
酸奶、乳酸菌饮料	乳酸菌	调节免疫功能，使其保持正常

食疗方案

◇ 生姜疗法

生姜要优于常用的抗关节炎药物类固醇类抗炎药。所有的类固醇抗炎药均有很大的副作用，包括引起胃溃疡，因此不宜长期服用。相比之下，生姜至少可通过两种甚至可能更多的机制来发挥作用。它可阻止前列腺素和其他发炎物质白三烯素的形成。生姜的抗氧化活性可分解关节滑液中的炎性酸性物质。

如果患有风湿性关节炎，不妨试试生姜疗法。在一组关节炎患者试验中发现，让他们连续3个月摄入少许剂量的生姜。大多数患者的疼痛、肿胀和晨起僵硬程度有所减轻，可活动性增强。其中，推荐的常规剂量是5克新鲜生姜或0.5克碾碎的生姜，每日食用3次。新鲜生姜或碾碎的生姜可以与食物一起烹饪，但是如果单独食用，最好将碾碎的生姜溶解于水中或与食物一起食用以避免烧伤口腔。专家指出，服用如此适当的治疗剂量，生姜不会产生副作用。

生姜在对抗退化性关节炎性炎症引起的疼痛和肿胀方面具有强大的疗效。在一项试验中，有3/4的患者连续两年半每日服用3次1/3茶匙姜末后，其症状得到了相当大的缓解。

尝试用生姜和菠萝一起榨汁食用，这对缓解关节炎症状有很好的作用。

◇ 姜黄和丁香抗关节炎的炎症

姜黄和丁香也可对抗炎症。实验证明，姜黄具有抗炎性，并且其中的主要化合物姜黄素可使风湿性关节炎患者的晨起僵硬、行走和关节肿胀状况有所改善。

◇ 鱼油抗类风湿性关节炎

有研究发现，鱼油对于类风湿性关节炎患者有极大的益处。因为鱼油中含有 $\Omega-3$ 脂肪酸，该脂肪酸能有效抑制诱发类风湿性关节炎发病的化合物的产生。 $\Omega-3$ 脂肪酸的高度不饱和脂肪酸EPA、DHA中构成体内膜组织不可或缺的营养素。在日常生活中不妨将鱼纳入饮食计划中，这样可以获得更多的 $\Omega-3$ 脂肪酸，特别是含丰富鱼油的深水鱼，如鲑鱼、大比目鱼和沙丁鱼。

此外，鱼油对退化性关节炎也具有抗炎效用。在对患者进行的试验中，研究者们发现常规药物中添加小剂量的鱼油可减轻疼痛，使身体活动更加容易。

◇ 大蒜抗退化性关节炎

印度医生在研究大蒜对心脏病的影

响时，注意到大蒜食用者的关节疼痛常常有所缓解，尤其是对骨关节炎患者而言。在试验中，受试者每日食用2~3瓣生大蒜或煮熟的大蒜。众所周知，大蒜可影响有助于控制炎症的前列腺素。

◇ 采用素食疗法

采用素食具有治疗作用，不仅仅是因为对肉类的过敏反应，也有动物性脂肪自身可引发关节炎症的原因。在试验中发现，受试的患者中约有90%通过素食饮食后，疼痛、关节肿胀、敏感度和晨起僵硬程度均有所减轻。如果打算尝试素食疗法，在计划的第一周，为了清除体内残留的致敏食物，可饮用一些素饮料，如花草茶、蔬菜汤和胡萝卜、芹菜、土豆等榨成的汁。之后的3~5个月，再采取更为严格素食饮食（没有动物性食物，包括肉类、鱼、牛奶和鸡蛋）。还避免食用面筋、白砂糖、柑橘类水果、有刺激性的调料和防腐剂，因为所有这些食物都可引发症状。然后开始逐一加回这些食物，首先是新的素食性食物，接着是乳制品和小麦制品。如果食用后的2~48小时内症状发作，便禁食这些食物，等待一周后再做尝试。如果第二次尝试时食物引发了症状，便可完全杜绝食用。

风湿性关节炎患者应戒食肉类，其原因分别是：一是肉类中含有刺激机体内炎症因子的产生；二是由于个体反应不同，可能受遗传因素影响，肉类可产生引发关节炎的过敏反应；三是一些肉类，特别是腌肉，如熏肉、火腿等，均含有防腐剂和和其他可使某些人发生过敏性的关节炎反应的化学物质。

✎ 其他疗法

◇ 冷热敷法

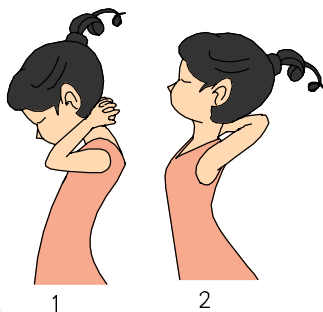
采用冷热敷交替治疗，可以缓解关节炎疼痛症状。进行冷敷时需制作一个冷敷袋。把毛巾浸在冰水里，拧干后用干毛巾或塑胶裹住冷毛巾，以保护皮肤免于受冻。也可用装满冰块的塑胶袋外面包上毛巾代替。

将一包冷敷袋放在膝上，另一包放在膝下，试着冷却及减轻疼痛。用毛巾把冷敷袋包住，放在膝盖处20分钟。你



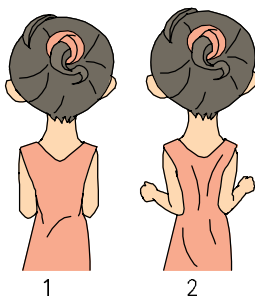
有效治疗关节炎的体操

肩膀



1. 把两手放在头后面。
2. 现在将肘关节尽量向后移，头部也同时向后转，持续几秒，再回到原位。

背部



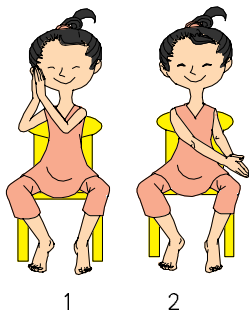
这个运动对上背部及中背部有好处。

1. 坐在椅边，背挺直，使肘部弯曲呈90度。把肩胛骨夹紧。
2. 使肘部往后面方向运动，轻轻地推，在不造成疼痛的情况下尽量往后。

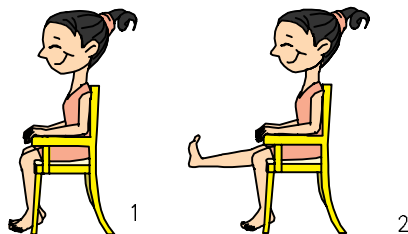
做此运动时，把自己想象成正在劈柴。

肘

1. 坐或站着，双掌合并，双肘弯曲使手碰到右肩。
2. 把双手朝下劈并碰到左膝盖。此时，你的双肘应伸直，轻轻把肘关节往前推一点。在身体另一侧重复此动作，即从左肩到右膝盖。

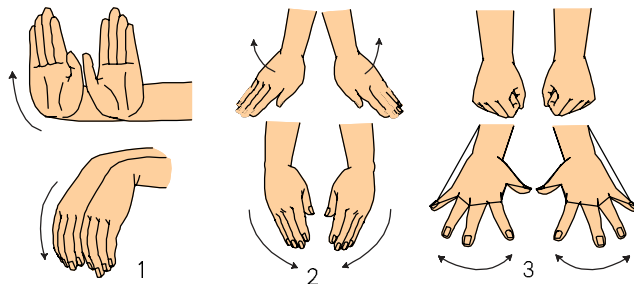


腿



1. 坐在高脚的椅子上，这样脚可以自由摆。
2. 使臀部大腿紧靠在椅上，然后将其中一条小腿伸直，停几秒钟，再把腿放下，放松。换右腿重复同样的步骤。

手



在关节能够活动的范围内做体操。稍微感觉疼痛也要坚持。

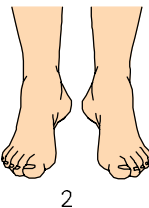
1. 手腕朝两个方向活动，上下弯曲。
2. 手指先向小指方向弯曲，再向拇指方面弯曲。
3. 手指握紧，张开。

脚



赤脚，坐在椅子上。

1. 脚跟着地，尽量提高脚尖。
2. 然后改成脚尖着地，把脚跟尽量抬高。



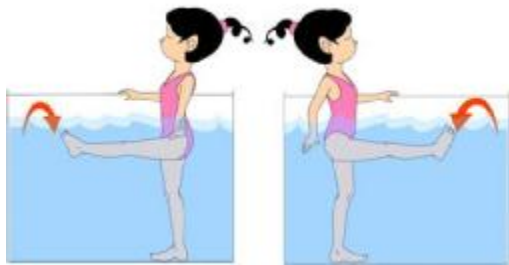
最初会觉得冷和带点灼热感。

采用热敷法也许更简便，把一条毛巾浸在热水中，拧干后，包在一条干毛巾内，放在疼痛处。

一只脚重复此动作。这是对踝部疼痛和僵直者最好的入门运动。

◇ 在水中运动

在游泳池中，站直，头朝上，手扶池边。把外侧的腿抬高，用踝关节运动做画圆圈状。然后换另一边站立，用另



✚ 医生释疑

饮食究竟是如何影响风湿性关节炎的？

现在我们知道，饮食至少可通过两种完全不同的方式来抑制风湿性关节炎。其一是：某些食物成分尤其脂肪，可以调节激素样机体物质类花生酸的功能，类花生酸有助于控制炎症、疼痛和其他关节炎性症状。其二是：风湿性关节炎对某些人而言表现为对某些食物的过敏反应是惊人且无法抵抗的。因此，一方面，可通过食用某些食物以充当药物来治疗关节炎性症状，以缓解因其引起的疼痛、肿胀、疲劳和僵硬。另一方面，避免食用一种或多种食物可通过永久克服紊乱情况而获得即刻、永久性的治愈。

对某些个体更易发生食物引起的关节炎的具体原因还不为人所知。一种推测是，一些关节炎患者的胃肠道出现异常可穿透性或“漏隙”，使食物或细菌抗原(即致敏物)更易流入血液中，并在此引发炎症和其他破坏。另一种理论是，肠中的细菌从某些食物中获得养分，从而产生引发症状的毒素。其次，这种食物性的突发风湿性关节炎可能不是典型疾病。有专家认为，过敏性关节炎是完全独立于常规性风湿性关节炎的一种失调病患。

牛奶会引发关节炎吗？

如果你患有关节炎，那就戒饮牛奶和乳制品一周以观察症状是否有所减轻。这是快速、简单的试验，可能会出现惊人的结果。已有大量证据表明，乳制品对某些人而言是关节炎的诱发食物。以色列的科学家们指出，关节炎会以某种方式与乳糖不耐受性或常见的“牛奶过敏症”有一定的联系，特别是对于女性而言。因此，如果你属上述情况，应格外注意你之所以发生关节炎，可能是因为与牛奶有关。

✚ 调养食谱

◇ 羊肉煨大蒜

用料：羊肉 500 克，大蒜 15 克，酱油，食盐适量。

制作：将羊肉洗净切片，入锅中加水适量，煮至将熟时放入大蒜，再煨 20 分钟，加食盐、酱油调味即成。

功效：羊肉益气补虚，温中暖肾。

◇ 木瓜生姜蜂蜜饮

原料：木瓜 10 克，生姜 10 克，蜂蜜 30 克，粳米 100 克。

制作：将木瓜片装入纱布袋中，与洗净后的粳米、生姜片一起放入锅中。加适量水，煮成稠粥，粥将成时取出纱布袋。趁热加入蜂蜜，调匀即可。

功效：祛湿舒经，散寒止痛。用于风寒湿型老年类风湿性关节炎。

◇ 鳝鱼辣汤

原料：鳝鱼丝 20 克，鸡丝 5 克，鸡蛋 1 个，面筋 5 克，水淀粉、胡椒粉、味精、酱油、葱、姜、麻油适量。

制作：锅中放入鸡汤、鳝鱼汤各 1 碗，烧开后放入鳝鱼丝、鸡丝、面筋条，加入酱油、醋、葱、姜、盐。烧好后倒入鸡蛋成花，加入水淀粉勾

芡，开锅后盛入碗中，加上胡椒粉、味精、麻油即成。

功效：常用于关节、肌肉疼痛和风湿性关节炎等病症。

◇ 姜葱辣椒面

原料：生姜、大葱、辣椒各 9 克，面条适量。

制作：前三味与面条同煮。

功效：适用于类风湿性关节炎寒湿偏盛者。

◇ 鳗鱼饺

原料：面粉 500 克，鳗鱼肉 500 克，葱、姜、麻油、精盐、味精、料酒等调料适量。

制作：鳗鱼肉加各种调料，拌成鳗鱼肉馅。面粉加水成面团，分成 30 小块，用擀面棒擀成圆皮，包入鱼馅，用双手合拢，捏成饺子。锅内水开后，下饺子、随即搅动，待饺子上浮后，再加凉水，待熟后捞起即可。

功效：补虚损，祛风湿。适用于风湿痹痛等。

第二节

防治骨质疏松症

饮食中加强钙的摄取和加强运动

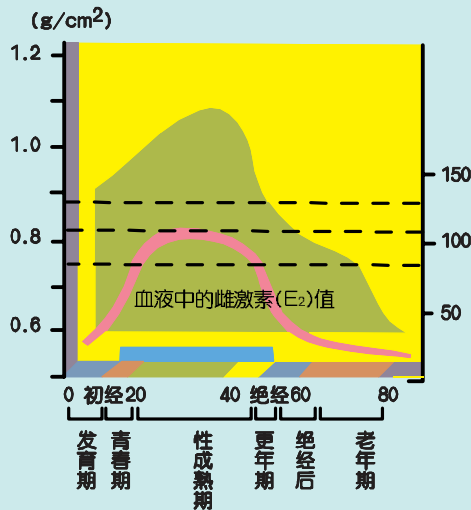
症状

- ◇ 患者常伴有持续性背痛。
- ◇ 驼背，身躯缩短。
- ◇ 骨质疏松的人很容易骨折。

疾病根源

尽管遗传是发生骨质疏松症的第一决定因素，但钙质的流失是造成骨质疏松的关键因素。骨质疏松症多发于女性和老年人身上。对于女性而言，因为女性本身体内能够积蓄的钙量少，在妊娠和哺乳时又要失去许多。更年期后，因雌激素分泌的减少，骨的密度更容易急剧下降，使骨头尤其是臀部的骨头易碎易裂。而年轻女性患上骨质疏松症，最根本的原因是体内构成骨的主要材料的钙的缺乏。究其根源，则主要因为饮食习惯发生变化，如在外吃饭和食用加工食品的

骨密度随雌激素的增加而增加



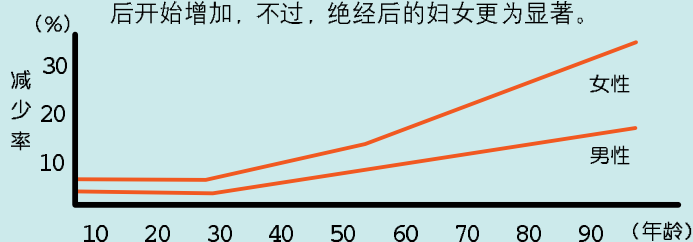
骨质疏松症最容易发生于绝经后的女性，主要原因是雌激素的减少。从上图中可以发现发育期间，骨密度会随着雌激素的增加而增加，而到了停止分泌雌激素的绝经期之后，骨量就会急剧减少。骨骼可以随时重新生成，而雌激素则具有抑制骨骼被破坏的功能。因此，如果缺乏雌激素，骨骼的破坏运动就会比生成运动强，骨量也就逐渐减少了。

机会增多以及节食减肥。对于老年人而言，这是一种常见的生理现象，随着年龄的增长，骨骼的重量不断减轻，骨骼中空隙越来越多，骨骼变脆，容易骨折。

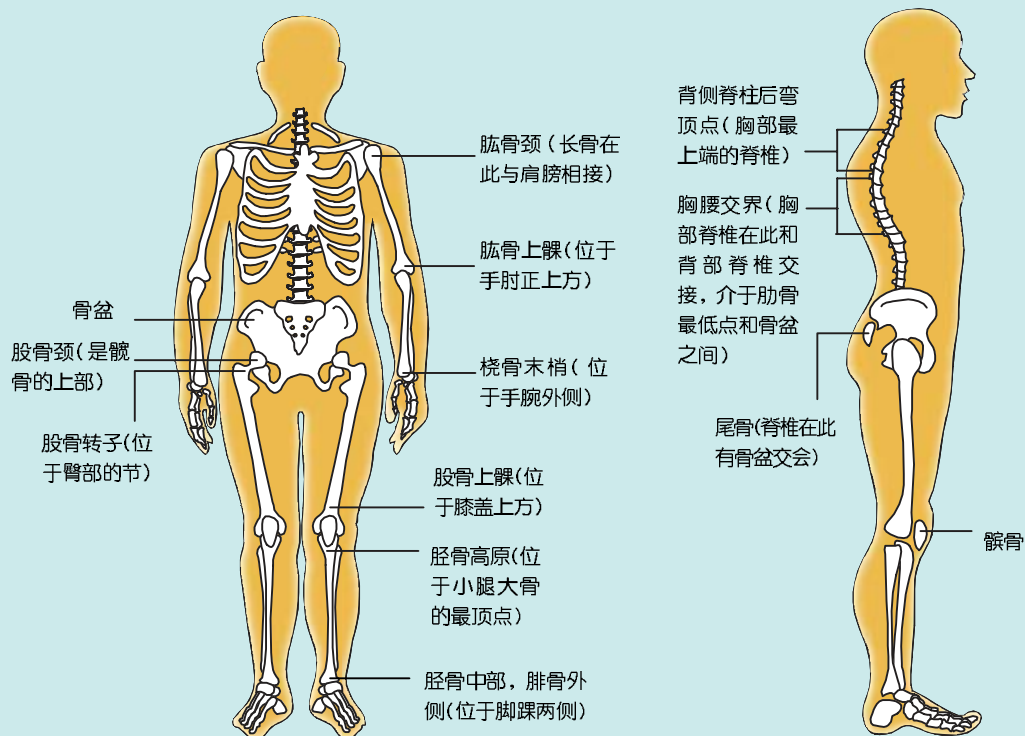
饮食和其他因素如锻炼等，也具有一定的引发骨质疏松的几率。有时，长期服用类固醇药物也会引起骨质疏松。

骨质随着年龄的增加而减少

骨质的流失，不论男女，都是从大约30岁以后开始增加，不过，绝经后的妇女更为显著。



易骨折之处



自我检查和防治

预防骨质疏松似乎不仅仅是老年人需要做的，对于年轻人而言，也必须打造强健的骨骼。这样你的骨骼越坚固，当年龄逐渐增长时患骨质疏松的风险也就越小。但不论是老年人还是年轻人，预防骨质疏松的重心都在于保持体内充足的钙。最好的预防方法，就是在一生中始终获得足量的可增强并维持骨密度的主要营养物，如钙、硼、锰和维生素D。落实到具体的饮食上，我们每天应摄取1200毫克左右的钙，女性应有意识地更多补充一些。此外，多补充维生素D，摄入量为每天200国际单位。避免摄入过量咖啡因、钠、酒精。此外，一定要加强运动。那些常年待在室内的人要多晒太阳，因为太阳有利于人体摄入充足的维生素D。

如果担心自己是否患有骨质疏松症，也可以去医院进行骨质疏松检查，检查骨密度，掌握自己的骨骼状况。

有效的食物

食物	有效成分	功效
牛奶、酸奶、沙丁鱼、虾米	钙	和镁同时摄入能增加骨骼强度
鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼	维生素D	有助于钙的吸收
纳豆、菠菜	维生素A	抑制钙从骨骼中流失
花椰菜、猕猴桃	维生素C	增加骨骼弹性，防止骨折
杏仁、干羊栖菜	镁	和钙同时摄入增加骨骼强度

食疗方案

◇ 从食物中补充硼

微量矿物质硼对骨质疏松症的发生有着重要影响，硼的摄入量不足会阻碍钙的代谢，使骨头更加易碎。硼还可明显提高血中雌激素水平和其他化合物的水平，以预防钙流失。换言之，硼可充当温和的雌激素替代治疗物。硼的摄入量不足，将会使机体无法获得急需的钙。低硼量饮食的绝经女性更易流失钙和镁等强化骨骼的矿物质。但当她们每日摄入3毫克硼(可从食物中轻易获取)后，其钙的流失率下降了

40%。硼可通过提高血中类固醇激素水平来发挥作用。在研究中发现，硼使雌激素的最活跃形式雌二醇的含量增加了1倍，达到雌激素替代治疗的女性血中的含量。雌二醇的前体睾丸激素在血中的含量增加了1倍多。

硼在苹果、梨、葡萄、葡萄干和桃子等水果中含量丰富；在豆类，尤其是大豆中含硼量很高；在坚果中，以杏仁、花生和榛子含硼量最为丰富。此外，蜂蜜也富含硼。为预防骨质疏松症建议多吃这些食物。

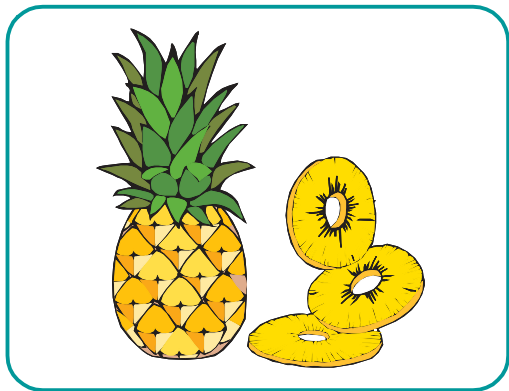
常见食物的钙含量

食物	每 100 克食物中所含钙的毫克数
黑芝麻	1241
炒南瓜子	235
干无花果	233
黄豆	216
枸杞	213
木耳	207
橄榄	170
牛奶	120
干核桃仁	119
干莲子	114
杏仁	110
花椰菜（带梗）	100

◇ 吃含锰量高的菠萝

研究发现，锰与硼一样也与骨代谢有关，是骨骼生长中不可或缺的矿物质，缺乏锰可发生严重的骨质疏松症。患有骨质疏松症的女性，其血中的锰含量比健康女性约少1/3。给她们补充锰时，其吸收量是健康女性的2倍，这表明她们的体内需要锰。

为了使骨骼强壮，不妨试试饮用菠萝汁或食用微量矿物质锰含量高的其他食物。菠萝的锰含量极高，一杯菠萝可提供2.6毫克锰。为补充体内的锰，可多食用菠萝或饮用菠萝汁。菠萝尤其是菠萝汁中的锰易于吸收。除菠萝外，锰的其他较好来源有麦片、坚果、谷类、豆子、全麦、菠菜和茶。



◇ 多补钙预防骨质疏松症

在已知的矿物质中，预防骨质疏松症最有效的就是钙。钙既可强化骨骼，又有助于预防晚年时发生骨质疏松。最好在年轻时大量补钙以打造强壮的骨骼。在30岁后补钙不会使骨骼发育，即不会增加骨的重量，但此时摄取足量的钙仍很重要，因为它有助于延缓骨质流失，预防骨折。女性应尽可能地在绝经时使骨骼达到最强壮、骨量最重的水平。那时，当雌激素停止分泌，钙就会

从骨中快速流出。建议摄入足量的钙以保持骨骼强壮，减慢钙的流失。绝经女性每日摄入900~1 000毫克钙可使骨质得到完全的保护。但由于其他因素的缘故，钙并没有神奇的特性可预防或逆转骨质流失和骨质疏松。也就是说，摄入大量的钙也不能克服遗传因素影响下骨质疏松症的发生。

牛奶是钙的良好来源。牛奶是促进钙吸收的食物，除含有乳糖外，还含有赖氨酸、精氨酸等氨基酸，这些成分都能提高钙的吸收。此外，牛奶中的酪蛋白在体内的分解物也能促进钙的吸收。但由于一些人有乳糖不耐受症，无法从牛奶中摄取钙，则可以从其他富含钙的食物中摄入，如豆腐等。具有保护骨骼作用的钙的来源绝大多数是来自非乳制品，如绿叶蔬菜和大豆。在摄入钙的同时，不要忘记增加镁的摄入，二者同时摄入能增加骨骼强度，其比例以1:2较为理想。

◇ 多吃鱼，补充维生素D

保证摄入足量的维生素D，尤其是对老年女性而言。维生素D摄入量不足可导致骨头变得脆弱。这些女性需要比推荐的日摄食量多10%的维生素D的量以预防钙流失。专家认为，老年女性至少需要220国际单位的维生素D。此外，

医生释疑

盐对骨质疏松有什么影响？

食盐过量可通过掠夺体内的钙含量而破坏骨骼，尤其是对老年人而言。新西兰的研究者们先让老年女性进行低盐饮食（即每日钠的摄入量为1 600毫克），然后进行高盐饮食（即每日钠的摄入量为3 900毫克）。结果发现两种饮食中钙的摄入量相同。但是，高盐饮食使大约30%的钙由体外排出，并从骨质中移除。研究者们指出，这种饮食对不同年龄段的个体均是有害的，尤其是对于骨质疏松症和骨折处于高发风险的老年女性而言。

饮酒会导致骨折吗？

会。摄入过量酒精可直接攻击和破坏骨质细胞，从而引发骨质疏松症。尤其是啤酒和烈性酒，饮用后会提高髋骨和前臂骨发生断裂的几率。酒精摄入得越多，骨折的风险就越大。研究者发现，每日饮用2~3杯啤酒的女性，相较非饮酒者而言，其髋骨骨折的发生率高了1倍多。每日烈性酒的饮量超过4杯可使髋骨破裂的几率高出7倍！使骨骼安全的剂量与保证其他健康状况所推荐的剂量大致相同，即每日饮酒量仅为1~2杯。

一些研究者们发现，连续两三年摄入维生素D的女性比仅摄入钙的女性较少发生骨折。维生素D对那些早期骨质疏松症患者比晚期患者更有疗效。

维生素D的极好来源是多脂鱼。100克的罐装沙丁鱼含有300国际单位的维生素D；鳗鱼的维生素D含量特别高，每100克可含500国际单位；1杯牛奶含有100国际单位的维生素D。冬季情况更糟，因为阳光是维生素D的较好来源，所以在冬季人体中维生素D水平会降低。多吃鱼，除了能补充大量的维生素D外，也能补充丰富的钙，它所含的钙的吸收率也比较高，可以摄取连鱼骨都能食用的沙丁鱼及虾米等。

其他疗法

为了更好地锻炼骨骼，不妨采用些行之有效的运动，如步行、跳舞、做体操，但运动量要适度。近期才骨折过的人，应慢慢开始运动。所有的运动都需要坚持，才能收到成效。

患骨质疏松症的危险因素	
低危险因素	高危险因素
 不抽烟	 抽烟
 不喝酒	 酒瘾大
 适量的摄取钙质	 钙摄取不足
 骨架大	 骨架小

调养食谱

◇ 排骨豆腐虾皮汤

原料：猪排骨 250 克，北豆腐 400 克，鸡蛋 1 个，洋葱 50 克，蒜头 1 瓣，虾皮 25 克，黄酒、姜、葱、胡椒粉、精盐、味精各适量。

制作：排骨加水煮沸后去掉浮沫，加上姜和葱数段、黄酒，文火煮烂。熟后加豆腐块、虾皮煮熟，再加入洋葱和蒜头，煮几分钟后熟后调味，煮沸即可。

功效：经常食用，强筋壮骨，润滑肌肤，滋养五脏，清热解毒。

◇ 茄虾饼

原料：茄子 250 克，虾皮 50 克，面粉 500 克，鸡蛋 2 个，黄酒、生姜、酱油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。

制作：茄子切丝用盐渍 15 分钟后挤去水分，加入酒浸泡过的虾皮，并加姜丝、酱油、白糖、麻油和味精，拌匀成馅。面粉加蛋液、水调成面浆。植物油六成热时舀入一勺面浆，转锅摊成饼，中间放馅，再盖上半勺面浆，两面煎黄。

功效：可活血补钙、止痛、解毒。

◇ 萝卜海带排骨汤

原料：排骨 250 克，白萝卜 250 克，水

发海带 50 克，黄酒、姜、精盐、味精各适量。

制作：排骨加水煮沸去掉浮沫，加上姜片、黄酒，文火炖熟。熟后加入萝卜丝，再煮 5~10 分钟，调味后放入海带丝、味精，煮沸即起。

功效：有效补钙，强健骨头。

◇ 羊肉木瓜汤

原料：羊肉 100 克，苹果 5 克，豌豆 300 克，木瓜 1 000 克，粳米 500 克，白糖、盐、味精、胡椒粉适量。

制作：将羊肉洗净，切块。粳米、苹果、豌豆淘洗干净，木瓜取汁待用。将羊肉、苹果、豌豆、粳米、木瓜汁及清水适量放入锅，用武火烧沸后，转用文火炖，至豌豆熟烂，肉熟，放入白糖、盐、味精、胡椒粉即成。

功效：补中益气。

◇ 韭菜炒蚌肉

原料：鲜蚌肉 500 克，韭菜 200 克，香油、精盐各适量。

制作：将蚌肉洗净，用开水略焯。韭菜切段，旺火炒至变色，加入蚌肉，略炒，加入香油、精盐调味即可。

功效：补肝肾，暖腰膝，强筋骨。

第七章

眼耳鼻咽喉口腔科疾病的食物治疗

- ◇ 第一节 消除眼疲劳
- ◇ 第二节 防治白内障
- ◇ 第三节 防治青光眼
- ◇ 第四节 防治牙周炎



第一节

消除眼疲劳

避免用眼过度，补充营养

📌 症状

- ◇ 眼睛充血，视物模糊，视力下降。
- ◇ 眼睛产生疼痛或疲劳感，严重者会头痛、肩酸、腰痛、反胃、身体不适等。

📌 疾病根源

人的每一只眼睛都由6条肌肉拉着，来调控它上下左右运动，若长时间近距离注视某物，眼部肌肉便会变得疲劳。围绕在瞳孔外面的虹膜本身也是条肌肉，它的开合能调节光线进入瞳孔的量。睫状肌也可能产生疲劳，因为这些肌肉负责掌控着晶状体的形状，调节焦距。眼睛疲劳通常发生在那些工作上需要长时间近距离用眼的人身上，尤其是现代人长时间用电脑进行各种工作，更加重了眼疲劳。此外，在电灯下工作、在光线不足的地方看书以及在黑暗的环境中长时间看电视，也可导致眼疲劳。

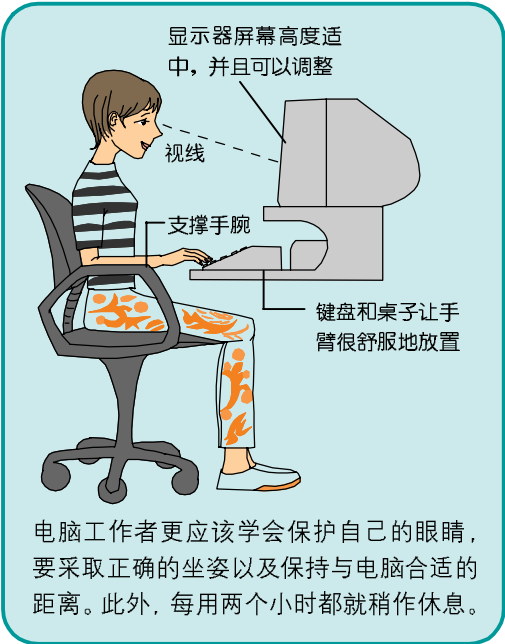
📌 自我检查和防治

眼睛是心灵的窗户，应该学会保护和正



工作或阅读时的理想照明方式：要有一盏灯在身后，这样才不会投射阴影，另外还要一盏有遮蔽的灯在前面。

确地使用，避免长期疲劳，最好的处方就是让眼睛从工作中及时放松，看看远方。



用电脑工作的人，注意每隔两小时就应暂时离开电脑一段时间，做其他工作。做精细的工作，如刺绣，应每隔20分钟左右让眼睛休息一下。在户外工作的人，刺眼的阳光会使得眼睛疲劳，需要戴上一副质量较好的偏光太阳眼镜，减少太阳强光对眼睛的伤害。阅读时，要确保光线的充足和柔和。晚上看电视时，不要把灯全部关掉。此外，无论看书还是看电视，最好半个小时就要让眼睛放松数秒。

通过饮食疗法可以补充眼睛所必需的营养，消除疲劳，恢复活力。含有维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C和花色的食物对改善眼睛疲劳有效。

有效的食物

食物	有效成分	功效
动物肝脏、鳗鱼、奶酪、蛋	维生素A(维生素A醇)	保持眼睛健康
胡萝卜、南瓜、菠菜	维生素A(胡萝卜素)	保持眼睛健康
猪肉、鲶鱼、纳豆	维生素B ₁	提高视神经的能量代谢
鳗鱼、鲑鱼、纳豆	维生素B ₂	防止眼睛充血，消除疲劳
猕猴桃、山芋、莴苣、草莓、花椰菜	维生素C	防止眼睛充血，消除疲劳
黑芝麻、蓝莓	花色甙	促进为视网膜输送营养的毛细血管的血液循环

食疗方案

◇ 花椒有益眼睛

花椒是对眼睛有益的食物，可每日食用花椒面大杂烩（什锦煮）或是盐渍花椒子，也可以与胡萝卜汁并用，效果更加明显，可有效消除眼睛疲劳，并有助于眼睛

花椒煮汁的做法

1. 选用花椒刚熟时的果实适量。用热水以小火煮1分钟除去臭味及苦味。



2. 倒在筛子上滤去水分。



3. 做好汤汁后再加入花椒，慢慢熬煮至气味全无。若想要花椒煮汁较为可口，可以加入一些调味料。

疾病的预防和治疗。

◇ 早晚一杯胡萝卜汁

胡萝卜是治疗眼睛疲劳最有效的食物。胡萝卜中含有丰富的维生素A，维生素A能有效保护眼睛的黏膜，保持视网膜健康。在一项试验中发现，胡萝卜中的维生素A形成了11个顺式黄醇，这是视网膜紫质的一个必要组成成分，是见于杆状体（在人眼中，这种细胞能使

人在昏暗的灯光下看清东西）的一种蛋白质。将胡萝卜榨汁饮用，有利于人体对维生素A的吸收。单喝胡萝卜汁时，汁中的胡萝卜素能消除疲劳，有益眼睛健康。但注意不要混入其他蔬菜，只要每天早晚饮用一杯胡萝卜汁即可。

为充分摄入胡萝卜素，也可以将胡萝卜炒食，用油炒或加入芝麻凉拌，有利于提高吸收率。需注意的是胡萝卜素通常集中在皮的附近。食用时不用削皮或最好少削皮。

◇ 常饮菊花茶有益眼睛

菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效，平时常泡菊花茶喝，能使眼睛疲劳的症状消除。如果每天喝3~4杯的菊花茶，对恢复视力也有帮助。此外，在泡菊花茶时加入枸杞效果更好，因为二者都是中药护眼的药材，泡出来的茶就是有名的“菊杞茶”。尤其适合过度使用眼睛而出现疲劳者，如学生和电脑工作者。

◇ 多吃红薯

维生素C能有效防止眼睛充血，消除疲劳，可以通过食用许多蔬菜水果中来获取维生素C。由于维生素C易溶于水，且在受热中易流失的特性，在食用大部分蔬菜时，摄入的维生素C并不充

分。但红薯中所含有的淀粉能形成膜保护维生素 C 的流失，使之在加热时不易流失。此外，红薯中含有花色甙，这是多酚中的一种，它能够促进视网膜的视紫质再生，使得给视网膜输送营养的毛细血管更加结实，促进血液循环。因此，食用红薯能很有效地摄取维生素 C，对防止眼睛疲劳有极好的疗效。

✎ 其他疗法

◇ 手掌按摩法

坐在桌前，将手肘靠在桌上，快速地互相摩擦双手，然后将手掌做成空杯状，将它们覆盖在眼睛上，同时轻轻地将眉毛推起。

不要施加任何压力在你的眼球上，手腕处的骨头部分应该放置在脸颊的骨头上，短暂地睁开眼睛，以确定眼睛被包围在黑暗中，然后闭上眼睛，并想象正看着令人愉悦、轻松的风景。这一手掌按摩法在工作学习中随时可用，建议每天花 15 分钟来按摩眼睛，尤其是感觉

眼睛疲劳时。

◇ 指压法

在相应的穴道上做指压，能促使眼睛恢复血液循环，而达到消除眼睛疲劳的功效，也能消除疲劳。在早晨、劳累的工作前后、晚上各做一次。做指压时，将手肘靠在桌上，并让头往前靠，力量要轻柔适度，并随时小心指甲碰伤眼睛。压着每一点，直到你觉得在眼睛附近区域有重压的感觉 约需 10 秒钟，接着再压下一点。

指压法



1. 将手肘靠在桌上，两手大拇指放在两眼眉毛内端的下面，朝单一方向按摩。



2. 将左手大拇指和食指分别放在两眼侧眼角处，先往上再往下按摩。



3. 将双手中指和食指放在紧靠鼻尖的两侧，然后抬起中指，用食指按摩。



4. 将大拇指放在太阳穴上，然后用食指的侧面，依次在眼眶四周按摩。



第二节

防治白内障

多摄取抗氧化作用的食物

 症状

- ◇ 视觉变得模糊不清，尤其是在望远处时。通常一只眼的病情会比较严重。
- ◇ 最初晶状体的一部分变得浑浊，逐渐可能会发展至全部浑浊。

 疾病根源

白内障主要因年老而引起，步入老年后，为眼球晶状体供血的功能也逐渐衰弱，其透明度降低。大多数60岁以上的老年人，或多或少都有点白内障，但多数人并不严重，对生活的影响并不大。此外，也可由一些疾病引起，如糖尿病也可能引起白内障。虹膜炎、青光眼或视网膜脱落等眼疾也可能引致白内障，但其概率很低。

 自我检查和防治

虽然老年人多患白内障，但因此而必须去看医生的可能只有15%，而且必须进行白内障摘除手术的也只有极少数。一般情况下，患白内障时一只眼睛较为严重，此时不需要马上做手术。医生的建议是做手术的时间越晚越好。两眼的晶状体只要一只还能视物便无大碍，因为即使一只眼因白内障几乎完全看不清，也总比其中一只眼没有晶状体要好。但是需要经常检查病情的变化。白内障通常无法预防，但糖尿病患者如任由病况恶化，不加控制，可能会导致白内障。

正确的饮食可以有效地改善白内障的病情。晶状体变浑浊被认为是存在活性氧，

因此，保持晶状体获得大量具保护性的抗氧化剂似乎可抵消或延迟白内障发生。许多研究显示，那些很少食用水果和蔬菜的人更易发生白内障。有研究者发现，每日食用低于 3.5 份水果和蔬菜的人发生白内障的几率增加 4 倍；低于 1.5 份水果和蔬菜的食用量可使白内障的发病率增加 6 倍；而且，那些血液中胡萝卜素水平最低者随着年龄的增长，发生白内障的几率增加了 7 倍。那些血液中维生素 C 不足者发生某种白内障的几率增加了 11 倍；低水平的叶酸也可导致白内障。饮用富含抗氧化剂的茶也可预防白内障。

白内障患者在日常生活中要避免强光直接照射，这样会保持眼睛舒适。在阅读时，光线应从肩上射下；看电视时前方不应有光源；在户外，应戴帽子或太阳镜会有所帮助，驾车时可使用遮阳板。

 有效的食物

食物	有效成分	功效
猕猴桃、橘子、草莓	维生素 C	防止晶状体氧化
花椰菜、葵花子、杏仁	维生素 E	保护细胞膜不受活性氧损伤
胡萝卜、南瓜	胡萝卜素	具抗氧化作用，保护黏膜健康
苹果、樱桃、红洋葱	槲皮素	保护眼睛不受阳光有害射线的伤害
动物肝脏	维生素 B ₂	有助于分解过氧化物
牡蛎	锌	如果缺乏容易引起白内障，改善视力

 食疗方案

◇ 吃些菠菜

吃些蔬菜特别是菠菜，可使你免于因年龄增长而发生白内障。据新的研究发现，菠菜在预防老年女性发生白内障的食物中表现最为突出。可能的原因是菠菜富含抗氧化物质，包括β 胡萝卜素。此外，菠菜还含有叶黄素，叶黄素能够阻隔阳光中损伤眼睛细胞的光线，保护眼睛免受紫外线的伤害。

◇ 多吃富含维生素C的食物

白内障患者的晶状体变浑浊被认为是存在活性氧，维生素C有预防白内障和阻止白内障加深的作用。多摄入维生素C含量高的食物，有利于改善白内障的病况，因为维生素C在为晶状体运输营养的眼房水中浓度很高，所以晶状体就能免受活性氧损伤。维生素C在猕猴桃、橘子等水果中含量极高。

◇ 多吃芦笋等含有谷胱甘肽成分的食物

补充谷胱甘肽，也可以增加眼球晶体的抗氧化性。因为几乎所有形式的白内障都严重缺乏谷胱甘肽，可以通过饮食的方式来补充人体所缺乏的谷胱甘肽。芦笋、鳄梨、西瓜和橘子等蔬菜水果中便富含谷胱甘肽。



+ 医生释疑

婴儿会不会患白内障？年轻人会患上这种眼疾吗？

婴儿生来就患有白内障的情况很罕见。假如有，往往是由于其母亲在妊娠期间曾患德国麻疹。年轻人也可能患上继发性白内障，但很少见。这种白内障和衰老无关，可能由辐射、药物、眼外伤、感染以及某些疾患如糖尿病等引起。

一只眼患上白内障，另一只眼也会随之罹病吗？

大多数白内障患者的情况的确如此。白内障是衰老的结果，多半一同发病，只是恶化速度往往两眼不同。假如患上继发性白内障，眼科医生会先给病情严重的一只眼睛做手术。这样，即使有必要摘除另一只眼睛的白内障，在手术前也有时间让前一只眼睛保持在相对较佳的状态。

为什么一些白内障患者突然获得“视力再生”？

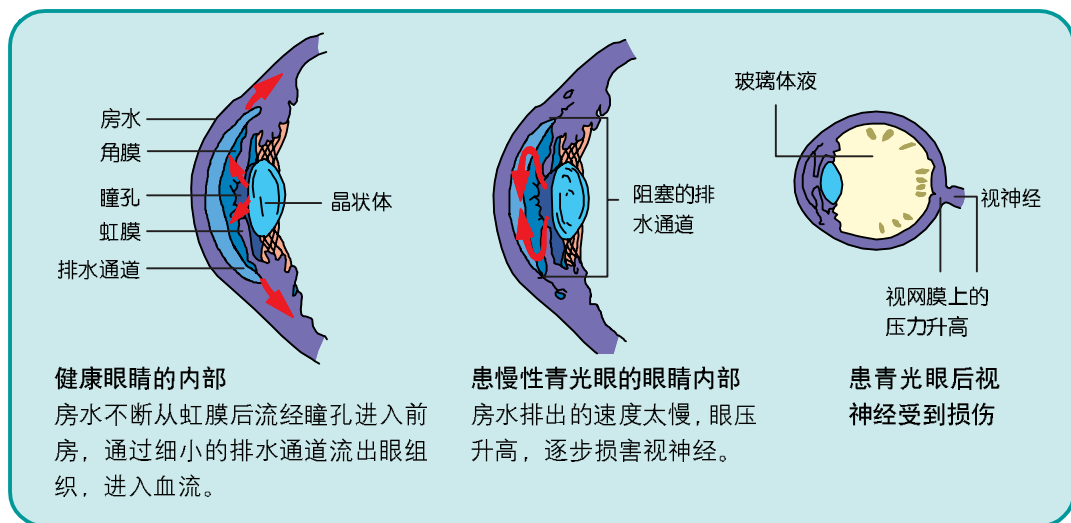
“视力再生”是经常误用的说法，指白内障恶化至某一阶段患者的视觉反而比发病初期更加清晰。这是因为在白内障恶化过程中，晶状体起了变化。晶状体的某一点突然能更有效地曲折射入的光线，使之聚焦于视网膜上，产生正常的物像。发生这种情况，患者视物更加清楚，但这仅是暂时的，通常为期短暂。一旦白内障进一步恶化，视力就会减退。

第三节 | 防治青光眼

降低眼压，防止恶化

🏠 症状

- ◇ 急性青光眼：眼睛里及四周剧痛，情况严重时引起呕吐。
- ◇ 视线模糊，发作前可能出现视力障碍，经过睡眠后，情况能有所缓解。
- ◇ 往往傍晚时发作，并可能因兴奋或激动而诱发。
- ◇ 有时在夜间看见灯光四周有彩虹似的光环，最初只持续一段短时间，以后持续时间会加长。
- ◇ 慢性青光眼：病情进展较缓慢，患病过程中没有使人警惕的显著症状，在数月或数年间，患者视野边缘的视力会逐渐消失。



疾病根源

眼睛虹膜内沿其边缘有一条细管，可排去眼睛前部晶状体和角膜之间的液体。如果这条细管受到阻塞，便会引起眼球内的压力增加，导致眼睛疼痛，最后压迫眼球后方的神经纤维，对视网膜也会产生破坏，从而影响到视力。在黑暗中或情绪激动时，瞳孔自动扩大，这会导致阻塞的情况更加严重。青光眼有急性和慢性两种。其中，急性青光眼较为少见，患者多为老年人，尤其是老年妇女。慢性青光眼是眼球内部压力升高损伤视神经所引发的一种疾病。眼液循环中，从眼球前部排液的部分若发生故障，便使得眼球内部压力增加。人的逐渐衰老是引起故障的原因之一。此外，也带有一定的遗传因素。这种慢性青光眼最终会严重影响双眼视力，视野会渐渐变小，最终导致失明。患者多为老年人。糖尿病和高血压会使青光眼恶化，因此糖尿病和高血压患者更需警惕。

自我检查和防治

如果出现急性青光眼的症状，在不能立即治疗时，应保持患者的情绪镇定，并将其安置在光线充足的地方。由于慢性青光眼在前期不会有令人警惕的症状出现，年岁递增的人最好定期检查眼睛，尤其是家庭中有人患青光眼的，更须小心。如发现视野的边缘逐渐模糊，要及时去看医生。

通过饮食，多补充维生素 C、维生素 B₂、维生素 B₁₂ 和类黄酮。这些对改善青光眼的病况都极为有效。除了饮食，要养成健康的生活习惯，消除紧张、避免过度疲劳、戒烟，少喝咖啡，因为这些都会减少血液流量，对身体无益。

有效的食物

食物	有效成分	功效
蛤仔、牡蛎、动物肝脏	维生素 B ₁₂	增强视神经的功能
脐橙、橘子、猕猴桃	维生素 C	加固毛细血管
杏子、橘子、荞麦	类黄酮	加固毛细血管

✚ 食物疗法

◇ 食用鱼和鱼油

可通过食用鱼和鱼油来预防青光眼。研究者在对爱斯基摩人的调查中发现他们青光眼的发生率非常低，这是因为爱斯基摩人的饮食结构中以海产品为主，食物中富含鱼油的缘故。专家指出，有规律地食用多脂鱼有助于抑制青光眼。

◇ 蜂蜜治疗青光眼

治疗青光眼以蜂蜜为上乘。蜂蜜能改变血液渗透压，使血液内渗透压增高，以吸收眼内水分而使眼压下降。蜂蜜可与甘油混合使用。治疗急性青光眼，口服蜂蜜100毫升，数日后可缓解症状。慢性而眼压持续偏高者，可用50%蜂蜜或甘油，每次口服50毫升，每日2次。

◇ 维生素A对眼睛的重要性

维生素A对保持眼睛健康有着非常重要的作用，有助于提高视力，尤其是夜视能力。缺乏维生素A可能导致失明。可以通过饮食来补充维生素A，维生素A以视黄醇的形式存在于鱼油、动物肝脏、蛋黄、全脂奶之类的动物性食物中。水果和蔬菜中存在的 β -胡萝卜素也是维生素A的重要来源。 β -胡罗

卜素和其他类胡萝卜素在黄色和橙色的蔬菜和水果含量极为丰富。补充维生素A最好食用新鲜的水果和蔬菜，而且最好生食。因为 β -胡萝卜素是安全的，视黄醇却有潜在的毒性。

◇ 多吃润肠的水果

青光眼患者常有便秘症状，这会引发自体中毒，能溶解血管内壁及细胞间质，影响正常的血液循环，可促使眼内房水分泌增加而致眼内压升高。可多食用如香蕉、萝卜、生梨、柠檬、西瓜、西红柿等瓜果与富含食物纤维的蔬菜与粗粮等。

✚ 医生释疑

外伤会导致青光眼吗？

会。当眼受到撞击或损伤时，也可能引发青光眼。这种情况称之为继发性青光眼。此外，患上眼炎、白内障或某些类型的糖尿病，接受某些外科手术，长期服用皮质类固醇药物都可能导致青光眼。

患上青光眼要忌口或限制活动吗？

患有青光眼的患者，不可以一下子饮用大量的液体，因为在短时间内喝下大量饮料，可能引起眼压升高。青光眼患者的眼压已经很高，再上升就更麻烦。尽管运动对身体有益，但是要避免做任何倒立或俯首的动作。

第四节

防治牙周炎

清洁牙齿，补充营养

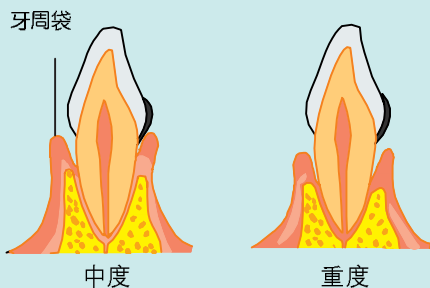
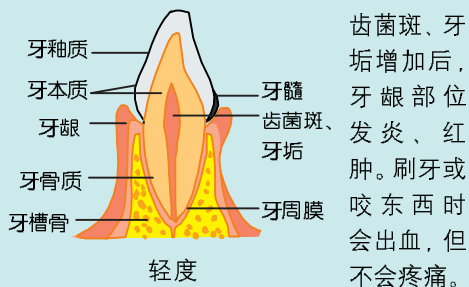
症状

- ◇ 牙龈出现炎症，呈鲜粉红色。
- ◇ 牙龈中积血、积脓，刷牙时极易出血。
- ◇ 发炎处疼痛。

疾病根源

牙周炎曾经被称为龈脓肿，原因是牙龈出现炎症，从而损伤了支撑牙齿的组织。牙垢是引发炎症的罪魁祸首，而形成牙垢主要是齿菌斑的聚积。人自出生后，口腔中就不断积聚着各种各样的细菌，大部分的细菌有保护作用，抵挡其他可致病的细菌，防止发炎。但其中一部分有害的细菌在牙齿和齿龈部位形成一层黏性薄膜，称为齿菌斑。当齿菌斑在齿龈缘（牙齿和齿龈相连处）的四周和下方大量聚积，它可以和钙、磷结合，逐渐形成一层坚硬粗糙、黄色的牙垢。这层牙垢会使齿菌斑更容易依附在牙齿上，从而引发齿龈

牙周炎的进展



炎症恶化，出现牙周袋。虽然很容易出血，但牙槽骨尚未被破坏、吸收。

炎症进一步恶化，牙周袋更为深入。用手指按压就会出血、流脓。牙槽骨与牙周膜都被破坏，此时须接受治疗。

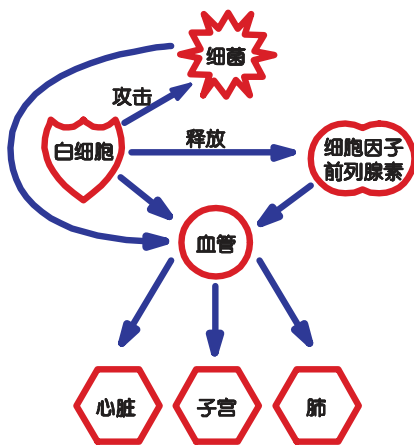
发炎，它的发炎还会导致那些使牙齿依附在颌骨上的纤维受损。最后，牙齿因此而松动，甚至自行脱落。除了细菌感染外，引起牙周炎的另一原因是构成牙齿坚硬组织的磷缺乏。

自我检查和防治

这一疾病可源自孩童时代，但在成年后才发病。在某种程度内，牙周炎是可以转变的。正确的治疗可以消炎、消肿，使牙齿长得结实，疏松的牙齿也会变得较稳固。其治疗的关键在于控制齿菌斑，刷牙是最好的办法，应该从小养成刷牙、保持口腔清洁的习惯。最好做到每天早晨和晚上睡前用含氟化物的牙膏刷牙。因为去除一层齿菌斑后，24小时内又会形成新的齿菌斑。

在饮食上，注意减少甜食和高淀粉物质的食物，因为细菌会在甜食及高淀粉物质的食物中迅速繁殖。不要吃甜的零食。对于婴儿的饮食，不要在食物中加糖。对于喜吃糖果的幼儿一定要很好地控制他们吃糖的

牙周炎对全身的影响



因为牙周发炎，白细胞在牙槽中聚积，此时，白细胞释放出大量的细胞因子和前列腺素等生理活性物质，这些物质扩散到血液中后，会对心脏、肺、子宫等器官造成不良影响。

刷牙的正确方法



刷牙应从口腔的左上方开始，应上下移动牙刷，先将一部位反复刷，清除牙齿中的细菌和食物残屑。而不要左右拉锯似的横着刷。然后再换成另一侧。注意不要光刷牙齿的前面，牙齿里面也应好好刷。

量，一些治疗儿童疾病的药中可能含有大量糖分，在睡前服用后，要指导儿童刷牙。

多补充磷、维生素C、维生素D和维生素K，摄取这些成分含量高的食物有助于牙齿和牙龈变得更加结实、坚固。

有效的食物

食物	有效成分	功效
肉类、蛋黄、沙丁鱼片	磷	促进牙齿的健康
大豆、花椰菜、菠菜、牛奶、酸奶、奶酪	钙	使磷有效发挥作用
鲑鱼、旗鱼	维生素D	有助于钙的吸收
草莓、猕猴桃、橘子、卷心菜、花椰菜、土豆	维生素C	生成胶原
纳豆、菠菜、茼蒿、芹菜	维生素K	具有止血作用

食疗方案

◇ 积极摄取含维生素C的食物

为了使牙龈健康，应食用富含维生素C的水果和蔬菜。如青菜、花椰菜、卷心菜、芹菜、草莓、橘子等。如果你的维生素C摄入量不足，那么你的牙龈就会发炎。因为维生素C摄入量低可产生牙龈出血和牙龈炎的其他症状。研究者指出，维生素C从生化角度来看会刺激牙龈，牙龈出血减少，白细胞增加，产生胶原质的纤维原细胞增加，牙龈表现出更健康的生物特征。

◇ 鲜芦根治疗牙周炎

自古以来，人们就认识到芦根的消热作用，常用芦根与麦冬煎汤来保护咽喉和口腔。芦根性寒味甘，含薤苢素及蛋白质、木聚糖、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、碳水化合物，具有凉润爽口、消热生津、止渴、止呕、除烦的作用，对牙周炎有良好的疗效。芦根麦冬汤的制作方法是取鲜芦根100克（干品30克）、麦冬20克，煎汤。

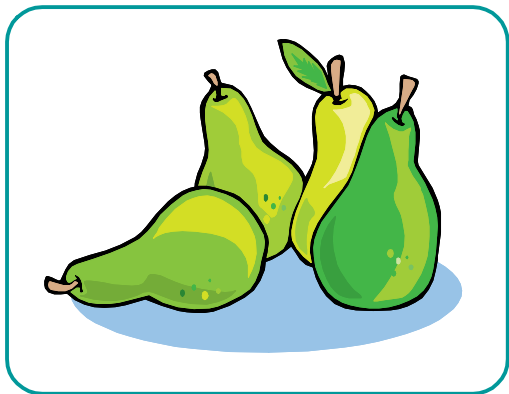
◇ 食用含纤维多的蔬菜

富含不溶纤维的食物如芹菜、西兰花等能有效清除牙龈缝隙中的食物碎屑，对牙

齿健康也有帮助。爽脆而多纤维的食物如胡萝卜,能刺激牙龈组织和清洁牙齿。

◇ 鸭梨能有效洁齿

饭后吃些鲜梨,通过细嚼慢咽洗刷齿面、按摩牙龈来消除牙缝中的食物残渣,防治牙龈充血、萎缩,改善口腔末梢血液循环。尤其对牙床红肿和风火牙痛有辅助治疗作用。



◇ 吃些核桃有益

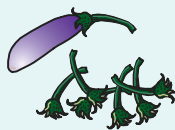
有的人牙齿洁白而坚固,外表完整无缺,但一遇到酸、甜、冷、热食物便酸痛起来,这就是牙本质过敏症。常吃核桃,可起到防治作用。核桃仁中含有丰富的脂肪酸、蛋白质、维生素、钙、镁等成分,其中油和酸性物质能渗透到牙本质小管内,起隔离作用。蛋白质、脂肪和钙也可通过化学变化辅助治疗。核

桃仁可生嚼,或稍加温后用患牙反复咀嚼,每天3~4次。

◇ 枸杞既补肾也补齿

枸杞有补益肝肾的功效,常吃能强健筋骨,所以中医将其当做补肾固齿的良药。药理研究表明,枸杞有促进牙周膜或纤维细胞增殖及附着作用。对老年性牙周炎的防治效果甚佳。建议每天吃

烘烤茄子蒂



1. 取5~6个茄子蒂。



2. 阴干后,放入陶锅或珐琅锅内,用文火焖煎煮。



3. 在尚未冒烟前,取出并以研钵研磨,加入等量粗盐混合。



4. 再以手蘸取涂抹牙龈上,轻轻按摩片刻。长期坚持能有效增进牙龈健康。

30克枸杞，嚼碎后用温开水送服。

◇ 牙龈出血时试试纳豆

当牙龈出血时，在饮食中尽量多摄取一些纳豆。纳豆能有效止血，因为纳豆中含有维生素K，这是形成凝血酶原（促进血液凝固的化学物质）不可缺少的物质。由于维生素K的稳定性易受到高温的影响，且冷冻、或者污染物都会破坏维生素K，食用纳豆时应尽量避免高温和冷冻等情况。纳豆是日本代表性的食品之一，它是把大豆完整加工的食

品。在热腾腾的米饭上拌上纳豆加葱花，味道不错，营养也丰富。

✋ 其他疗法

◇ 使用牙线清洁牙齿

即使经常刷牙，也不可能将牙缝中的齿菌斑完全去除干净，使用牙线是一种很好的补救方法。使用过程中，如果牙龈出血，有可能是方法不正确，也可能是已经患上牙周炎。

+ 医生释疑

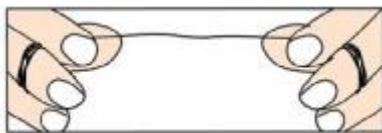
牙膏或牙粉对预防牙周炎有什么作用？

预防牙周炎之所以要刷牙，是因为要清除牙垢。即使不挤上牙膏、仅用牙刷刷牙，也可以清除牙垢。不过，如果不用牙膏，来自食物的颜色可能会渗入牙齿表面的蛋白质薄膜，造成牙齿变黄、泛黑。而牙膏就是有祛除颜色、保持牙齿洁白的功效。

口臭与牙周炎有关吗？

除了明明没有口臭，却总是觉得自己口气熏人的精神性因素外，约有8成的口臭原因与牙周炎有关。收集口腔内气体分析的结果显示，挥发性硫化物是造成口臭的原因之一。当被炎症破坏的细胞或死亡的细菌分解时，就会产生挥发性硫化物。

如何使用牙线



取约45厘米的牙线，缠绕于左、右手各一根指头上。

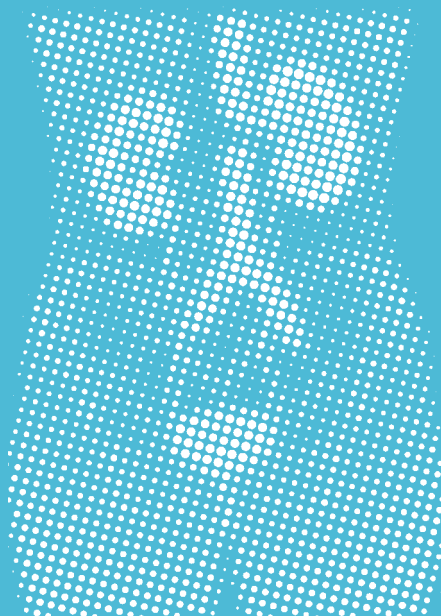


拉紧牙线，轻轻地放进两齿之空隙，直到接触到牙龈。上下移动，清理两齿的齿面，以去除齿菌斑及卡在此处的食物残渣。然后用另一段清洁的牙线清理另一个空隙。

第八章

泌尿、生殖系统疾病的食物治疗

- ◇ 第一节 防治泌尿系统结石
- ◇ 第二节 防治肾炎
- ◇ 第三节 防治膀胱炎
- ◇ 第四节 防治男性不育
- ◇ 第五节 防治前列腺疾病
- ◇ 第六节 防治月经紊乱
- ◇ 第七节 防治阴道炎



第一节

防治泌尿系统结石

限制食盐的摄入是最有效的预防方法

症状

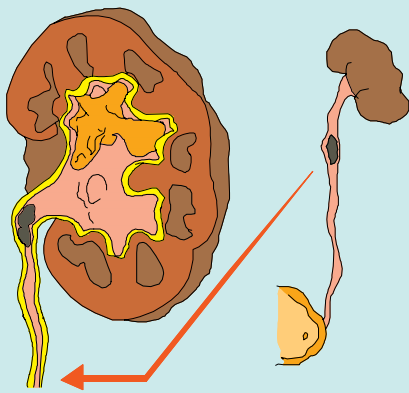
- ◇ 背部一侧肾的部位开始出现剧痛，疼痛逐渐扩展到腹部前面。
- ◇ 疼痛达到高峰，约持续1分钟，然后减轻，但几分钟后疼痛又发作。
- ◇ 排尿时疼痛，尿中带血。

疾病根源

泌尿系统结石是自古以来就有的一种疾病，根据结石产生的部位不同，可以分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石等。结石是因为血液中所含过多的盐类在尿中结晶而形成的。此外，也可能是泌尿道受感染后形成的，尤其是如果感染引致尿液流通受阻。结石的发病原因很多，如遗传因素、代谢异常、感染、药物和饮食。

饮食对于泌尿系统结石有很重要的影响。含有钙和草酸盐的晶体颗粒在经过肾脏的尿液中可溶解，当尿液过饱和和浓度较高时，这些晶体被离析出来，堆积到一定

肾结石的形成



钙结石或尿酸结石一旦在肾脏里形成后，在排尿时会阻塞输尿管，妨碍尿液流出。

富含草酸盐的食物

食物	量	所含草酸盐的毫克数
菠菜	1 杯	1350
大黄	1/2 杯	1092
甜菜叶	1 杯	1000
花生	1 杯	288
韭菜	1 杯	89
红薯	1 个 中等大小	63
南瓜	1 杯	40
巧克力	30 克	35
茶	1 杯	25

有效的食物

食物	有效成分	功效
西瓜、西红柿、冬瓜	钾	利尿作用
黑麦面包、柿饼、扁豆	食物纤维	防止吸收过剩的钙
杏仁、羊栖菜、大豆	镁	防止钙的沉积

食疗方案

◇ 古老的水疗法

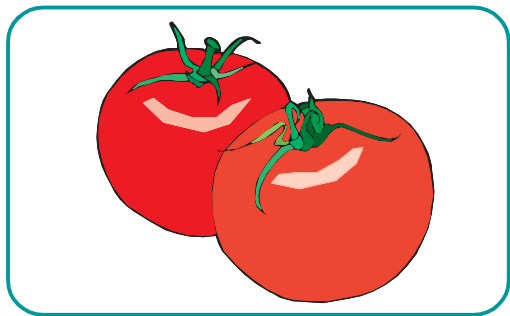
早在2000年前，希腊名医希波克拉底就指出，无论是什么原因引起的任何类型的泌尿系统结石，大量饮水仍是首选的治疗方法。大量饮水可降低尿中钙、草酸盐和其他可形成结石的矿物质的潜在危害，因为水分可稀释形成结石的矿物质的浓度。大量饮水对那些不是由于食用过量蛋白质、食盐、草酸盐和钙，而是由于尿中高浓度的矿物质特别敏感的肾结石尤为有效。

医生建议，除每日常规的其他饮料外，每隔2小时至少要喝1杯水，每日最低的饮水量应达到8杯，特别情况下，如夏天多汗季节饮水量应达到每日16杯。饮用

水、稀释的苹果汁或一些食用苏打水，但作为药用的只有水。在进行限制钙或草酸盐摄入的饮食时，茶、热巧克力、橙汁和高糖软饮料不应大量饮用。患者最好少喝酒，因为酒精可使尿钙和尿酸的含量升高。而啤酒，特别是生啤酒则含有草酸盐。

◇ 多吃西瓜和西红柿

小的泌尿系统结石在大多数情况下会随着尿液自然排出来，所以应大量摄取富含水分以及钾的食品，促使尿液将结石排出来。西瓜和西红柿中含钾较多，且含有充足的水分。泌尿系统结石患者应多吃。



◇ 黑木耳可防治泌尿系统结石

黑木耳除了是心脑血管疾病患者的食疗佳品外，对各种结石也具有辅助治疗作用。这是因为黑木耳中的发酵素和植物碱能够促进消化系统及泌尿系统各

种腺体的分泌，使结石易碎变小，因而可起到辅助排石的作用。

未经炖、煮的黑木耳较难消化。因此，黑木耳在食用时还应以熟食为宜，特别是消化功能相对减弱的老年人更应格外注意。

◇ 多吃富含镁的食物

多吃些富含镁的食物，如杏仁、大豆等。这是因为镁对预防泌尿系统结石和结石的复发有效，尿中的钙增多容易形成结石，镁可以防止钙沉积在泌尿系统的软组织上。

+ 医生释疑

减少钙的摄入能预防结石的形成吗？

减少钙的摄入可以预防结石的形成。医生一般都会告诫结石患者停止食用乳制品，因为形成结石的钙来自食物。但过度限制高钙食物的摄入可能毫无意义甚至会造成负面影响。事实是，过度限制钙的摄入会导致尿中草酸盐含量增加，从而引起泌尿系统结石复发。同时，摄入钙并不会使尿钙的含量增加，摄入蛋白质也是如此。因为钙阻碍了肠中的草酸钙进入血液再经过肾脏，在此形成晶体直到变成结石。钙结石患者不必限制食用高钙食物，每日2~3份乳制品或其他高钙食物(即每日钙的摄入量约为800毫克)不仅不会引发结石，而且还会有益于健康。

第二节

防治肾炎

减少血液中的尿酸

 症状

- ◇ 急性肾炎的主要症状有：尿呈茶色或红色，量少，脸部水肿，剧烈头痛及背痛。儿童多突发疾病，成人发病较为缓慢。有时在喉部急性发炎后约10天发病。
- ◇ 慢性肾炎的主要症状有口渴，排尿量多而色浅，嗜睡，四肢肿胀。

 疾病根源

肾炎是肾小球急性或慢性发炎，肾小球的主要作用是过滤血液，产生尿液，一旦出现炎症，血液就会从受到破坏的滤器床涌漏流失。肾炎的发生通常不是细菌侵袭所致，而是由于身体自己产生的抗体袭击本身的组织。

急性肾炎是上呼吸道感染溶血性链球菌等细菌后产生抗体，细菌和抗体的结合物通过动脉进入肾脏，使肾小球产生障碍，从而引发肾脏的炎症。急性肾炎若没得到治愈，一部分会转化为慢性肾炎。

 自我检查和防治

慢性肾炎一般自我感觉不到症状，多在进行健康检查时，通过尿检时发现。在肾炎初期必须住院安静休养，并对饮食进行严格控制，通常需要限制蛋白质和钾的摄取。因为出现水肿，所以需控制水分的摄取。这时尿量减少，钾不能完全排出，会在血液中堆积，因此要多吃蔬菜、水果等，少吃食用含钾量高的食品。肾炎患者

还必须控制盐分的摄取。为预防肾炎，可定期进行尿检和测量血液以及早确诊。因为肾炎会引发其他并发病，严重时还可导致尿毒症或肾衰竭。

 有效的食物

食物	有效成分	功效
沙丁鱼	PA	抑制肾脏炎症
大豆、豆制品	大豆球蛋白	降低尿中蛋白质的浓度
胡萝卜	维生素 A	提高免疫力
糙米、小麦粉	维生素 B 族	有助于能量的代谢
花椰菜、番石榴、草莓、樱桃、柠檬	维生素 C	防止细菌感染
糙米、沙丁鱼、葱	硒	有解毒作用
牡蛎、纳豆	锌	促进解毒作用

 食疗方案

◇ 黄瓜有利于治疗肾炎

黄瓜皮中含有一种叫做异槲皮甘的成分，它有利尿作用，自古就被用在膀胱炎和急性肾炎的应急治疗中。若将黄瓜连着藤蔓一起干燥后煎水喝，能获得更好的利尿效果。

◇ 西瓜是治疗肾炎的灵丹妙药

西瓜富含维生素 A、维生素 B 族、维生素 C 等多种维生素，营养价值很高。它对于治疗肾炎有很好效果，主要因为它含有的瓜氨酸成分，这一物质具有很强的利尿作用，能有效消除水肿。此外，西瓜皮也含有对治疗肾炎的有效成分，可用皮来煮水饮用。

◇ 多吃富含维生素 C 的水果

多吃草莓等富含维生素 C 的水果，因为维生素 C 具有防止病毒入侵肾脏的作用，对治疗肾炎有效。

调养食谱

◇ 鲤鱼冬瓜汤

原料：鲤鱼1条，赤小豆30克，冬瓜1500克，大葱5棵。

制作：鱼去鳞及内脏并洗净，加水5碗与赤小豆、冬瓜、大葱共同煮至3碗汤。每日1剂，连服7~8天，吃鱼喝汤后盖被发汗。

功效：适用于恶寒发热、头晕、咽喉肿痛、排尿不利、色黄或赤等，以利水为主。

◇ 鸭汁粥

原料：鸭汤1000克，粳米50克。

制作：粳米洗净。粳米、鸭汤(撇去浮油)放入锅内，用武火烧沸后，转用文火煮至熟即成。

功效：益肺肾，消水肿，用于肺肾亏损，水肿等症。

◇ 绿豆冬瓜汤

原料：冬瓜500克，绿豆60克，砂糖少许。

制作：冬瓜洗净切块，绿豆洗净，与冬瓜一齐放入砂锅里，加清水适量，用

文火煲2小时，用砂糖调味服用。

功效：此汤有清热利水、解毒消肿之功。适用于急性肾炎早期。

◇ 荠菜蛋汤

原料：鲜荠菜250克，鸡蛋1个。

制作：荠菜洗净，放入锅内，加3大碗水，煮至一碗时，加入鸡蛋(去壳打匀)煮沸，加盐调味食用。

功效：此汤有清热止血、消肿利尿之功。适用于急性肾炎水肿消退之后。

◇ 枸杞炖牛肉

原料：牛小腿肉250克，淮山药10克，枸杞20克，桂圆肉6克。

制作：将牛肉放入沸水锅中氽约3分钟捞起，洗后切成片。铁锅烧热下花生油，倒入牛肉片爆炒，喷黄酒10克，炒匀后放进装有洗净的淮山药、枸杞、桂圆的大碗中，放姜、葱，加适量白开水、盐、料酒，隔水蒸2小时至牛肉软烂取出。

功效：益气补肾。

第三节

防治膀胱炎

多喝水、保持清洁是降低膀胱炎的关键

 症状

- ◇ 排尿时感觉疼痛，或排尿后一段时间下腹部疼痛。
- ◇ 有残尿感或时常觉得有尿意，尿频。
- ◇ 尿浑浊，血尿。

 疾病根源

膀胱炎是膀胱内膜发炎，常见于女性（尤其是新婚妇女）和儿童（以女童居多），且大多为急性，通常是由细菌感染所引起，是大肠杆菌和葡萄球菌从尿道口侵入，到达膀胱后导致内膜发炎。膀胱炎在成年女性身上较为常见，男性也会发生膀胱感染，但并不频繁。主要是因为女性尿道周围的外阴部分泌物较多，易滋生细菌，且女性尿道短，尿道括约肌作用较弱，细菌易于达到膀胱内。有时，膀胱受到刺激，即使没有感染也可能出现膀胱炎的症状。此外，一些生活习惯及环境因素如强忍尿意、疲劳、睡眠不足、便秘、寒冷等都可能是膀胱炎的致病原因。对于儿童来说，出现膀胱炎也有可能是服用止喘药等抗过敏药物所致，停药后症状会自行消失。

 自我检查和防治

若膀胱炎症状较轻，只要大量摄取水分，增加尿量，通过自我净化即可达到不治而愈。在饮食上，多吃一些具有利尿、消炎作用的食物。在感染期间，避免食用

含咖啡因的食物和巧克力，因为这些食物可能对发炎组织有刺激作用。除饮食调节外，还需要注意外阴卫生，保持身体特别是下腹部温暖。

有效的食物

食物	有效成分	功效
红豆、大豆、纳豆、黄豆面	皂角甙	利尿作用
荞麦	芸香甙	利尿作用，使血管结实
藕、红茶	鞣酸	很强的利尿作用和止血、消炎作用
金枪鱼	PA	消除炎症
动物肝脏、胡萝卜、南瓜	维生素A(维生素A醇、胡萝卜素)	加固黏膜

食疗方案

◇ 液体疗法

由于大肠杆菌繁殖迅速，尿液在膀胱中停留的时间越长，其所含的细菌就越多，膀胱炎的各种症状如疼痛、灼热感表现得就越强烈。饮用包括水在内的大量液体(咖啡、汽水除外)，能预防和治愈膀胱感染。因为液体可稀释尿中细菌的浓度，并促使频繁排尿以使细菌排除体外。医生建议，每天饮水或喝其他液体至少2~3升。如果觉得喝水无趣，不妨多吃些西瓜和冬瓜，因为它们的含水量高达90%。

◇ 多吃红豆

红豆中所含有的皂角甙具有利尿作用，因此红豆是很好的利尿剂。将红豆熬成粥食用能收到很好的解毒和利尿作用。红豆煮出来的汁能利尿，但剩下的豆馅没有利尿作用。注意不要将红豆与糯米一起食用，因为糯米会阻碍排尿。在年糕红豆汤等食品中，尽管含有许多红豆，但由于与大量糯米掺杂在一起，建议膀胱炎患者不要食用。

◇ 不妨多吃一些藕

新鲜藕含有一种叫鞣酸的食物成分，它有很强的利尿作用以及止血和消炎作用。膀胱炎患者在感到排尿疼痛严重或出现血尿时，将藕榨汁喝下比较有效。

第四节 | 防治男性不育

摄取足够的锌并保持身心健康

症状

◇ 男性精子不正常或数量过少，不能使卵子受精。

疾病根源

精子是在睾丸内产生的，一个健康男性自青春期起都能产生精子，延至60多岁或以上。一个正常男性若不育，可能是因为精子数量过少或体积太小，功能异常，质量差或活动性太低。它们会聚集在一起，形成一种凝聚状态，因此无法快速移动。所有这些问题会随着年龄的增长而不断恶化。若制造精子的细胞受损，这样不仅使精子数量减少，也可能使得精子缺乏活力，甚至畸形或死亡。影响精子不正常的因素有很多，如患上腮腺炎、精索静脉曲张、肥胖病、衣服过紧、酒精以及睾丸温度过高(如在过热的环境下工作)等。此外，精神紧张或激素失衡，也会影响精子产生。

自我检查和防治

身体健康有助于生育，为了要一个健康的宝宝，夫妻双方都应吃营养均衡的饮食，运动量要合理，睡眠充足，心情愉快。倘若在双方未采取避孕措施的情况下一年左右仍未怀孕，则夫妻双方均需要进行检查。精子不正常是导致男性不育的常见原因，检查出根源后需要从多方面进行调理。其中，科学合理的饮食显得十分重要。在饮食中多摄取含锌量高、富含黏蛋白和维生素的食物，并结合运动等多方面的调

理达到改善健康的目的。医生建议那些精子数量过少的男子，每天用冷水冲洗睾丸数次，入浴时避免用太热的水。

有效的食物

食物	有效成分	功效
动物肝脏、豆子、贝类	锌	促使性激素的合成，产生健康的精子
杏仁、葵花子、芝麻、榛子、鳗鱼	维生素E	促使性激素的生成
山药、鳗鱼、纳豆	黏蛋白	滋补身体
鳕鱼的鱼白	精氨酸	增加精子数量
西红柿	番茄红素	增加精子数量和活性
芦笋、菠菜、豆子	叶酸盐	增加精子数量

食疗方案

◇ 饮食中多摄取维生素C

摄入足量的维生素C可使精子恢复活力，赋予其新生和敏捷性。研究发现，维生素C缺乏会严重伤害睾丸，从而导致精子不足。其原因是维生素C是一种抗氧化剂，可保护精子受到氧自由基的攻击时免受损害。例如，引起不育的常见原因是精子凝集或粘连在一起，发生这种凝聚现象似乎是由氧化性的破坏所致。

需要多少维生素C才能保持精子功能正常，这极大地取决于男性受到如空气污染、重金属、石化产品和吸烟等有毒化合物污染的程度。这些毒素会在分泌精液的精囊腺组织中积聚，从而使得男性生育能力降低。因此，在炼油厂工作或每日吸两包烟的男性比没有受到化学物质污染的男性，需要更多的维生素C以给精子解毒。医生建议，过度吸烟者每日至少摄入200毫克的维生素C，可改善其精子的质量。男性一旦受到有毒化学物质的污染，应连续两个月每日摄入1000毫克的维生素C，以清除精子中的有毒化学物质，从而加速恢复生殖能力。之后饮食中含有维生素C较低剂量可以维持精子的质量。但维生素C只对没有阻止受精的其他生理疾病的男性具有恢复其生殖力的作用。

富含维生素C的食物能促使精子活跃，仅仅200毫克的剂量即可使精子恢复正常功能，可对照下表进行选择：

富含维生素 C 的食物

食物	量	所含维生素 C 的毫克数
冰冻的混杂水果	3 杯	234
甜瓜	1 个	226
猕猴桃	3 个	222
红辣椒	1.5 个	212
橘子	3 个	210
生的草莓	10 杯	210
橙汁	500 克	208
新鲜的煮熟的花椰菜	2 杯	196

◇ 食用含锌量高的食物

锌在男性前列腺中大量存在，与性激素合成密切相关，而且能促进产生精子。含锌较多的食物有牡蛎、牛腿肉、动物肝脏、鳗鱼等。其中牡蛎中含锌量特别高，每 100 克牡蛎中含有 13.2 毫克锌。

◇ 一天一个橘子防止缺陷精子

精子细胞会不断受到氧自由基的破坏，而抗氧化剂维生素 C 可阻止其受损。同时，细胞不断地修复受损精子。但是如果机体的修复系统超负荷运行，部分原因是没有足量的对抗性的维生素 C，则往往导致婴儿缺陷。缺乏维生素 C 的男性更易将受损的精子遗传给下一代。研究发现，每日仅食用 1 个橘子，即可获得足量的维生素 C 以保护精子免受遗传性的破坏。

◇ 食用绿叶蔬菜、芦笋和鳄梨

研究显示，绿叶蔬菜、芦笋和鳄梨等食物中富含的谷胱甘肽有助于防止精子受到破坏。谷胱甘肽也具有抗氧化作用，其抗病机理与维生素 C 相似。此外，芦笋和一些绿叶蔬菜如菠菜所含有的叶酸盐对增加男性精子数量也有裨益。

第五节

防治前列腺疾病

增加锌的摄取量促进男性激素代谢

 症状

- ◇ 排尿时尿道疼痛，下腹疼痛，往往在排尿后，疼痛还持续一段时间。
- ◇ 排尿次数增多，往往突然有尿，难以控制。
- ◇ 尿液浑浊、带血，有鱼腥味。
- ◇ 发热。

 疾病根源

前列腺位于膀胱下方，中间通过尿道相连，是产生前列腺液的器官。前列腺发生炎症通常是由于细菌感染所致，是肠道内的某种细菌进入尿道，感染前列腺。此外，便秘也可能导致。还有观点认为若在膀胱充满尿液时缓跑，迫使尿液进入尿道和前列腺，引起刺激，也会导致前列腺发炎。这种疾病多见于中老年男性身上，年轻人也有可能患上，多和前列腺肥大一起出现。患急性前列腺炎若没有治愈，会引发慢性前列腺炎，还有可能引发膀胱炎，若感染扩散到睾丸及附睾，会引起睾丸及附睾发炎。

 自我检查和防治

如患上前列腺炎，需要好好休息。热敷、冷敷或坐浴是治疗前列腺炎的关键。此外，需要多喝水（但要少喝浓茶、酒、咖啡），增加排尿量。饮食中有意识地多摄取含锌食物。避免便秘。膀胱胀满时不要缓跑。

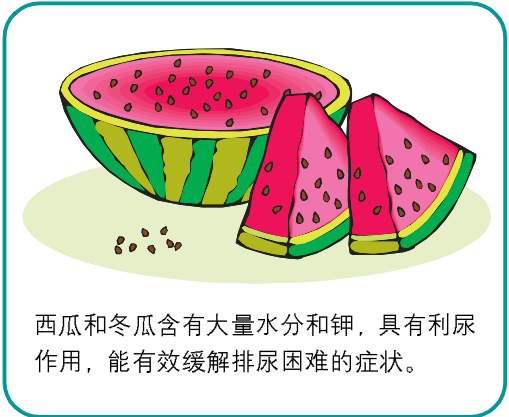
 有效的食物

食物	有效成分	功效
牡蛎、动物肝脏、鳗鱼、南瓜子、全谷类	锌	促进男性激素代谢
西瓜、西红柿、柿子、鳄梨、冬瓜	钾	利尿
沙丁鱼、金枪鱼	PA	抑制炎症

 食疗方案

◇ 多补充含锌量高的食物

锌在身体的前列腺中存在最多，是男性激素代谢所必需的矿物质。一旦前列腺发生炎症，锌与前列腺细胞的结合就会减少，这时为了平衡雄性激素的分泌，需要充分摄取含锌量高的食物，如贝类、红肉类、坚果类、谷类等。如果打算通过食用谷类来达到补锌的目的，就应该尽量保留其外层，因为谷类中锌主要存在于谷粒的外层，在多次碾磨加工后，外层多被抛掉。



◇ 南瓜子治疗法

如果你出现这种常见的男性疾病——前列腺炎，那么食用南瓜子或许有益。世界上许多国家尤其是保加利亚、土耳其和乌克兰均用每日一把南瓜子这种民间药方来治疗该病，这一偏方符合基本的科学原理。因为南瓜子富含丙氨酸、甘氨酸、谷氨酸等氨基酸。这些纯粹的氨基酸减少了前列腺肥大的主要症状。此外，还可用黄瓜子、西瓜子、芝麻子、大豆、亚麻子、杏仁、核桃和花生来治疗。这些食物可与南瓜子一起磨制成类似花生酱的食品，每日30克或约2汤匙的量，即可提供氨基酸和其他有用成分的治疗剂量。

第六节

防治月经紊乱

通过饮食调节激素的平衡

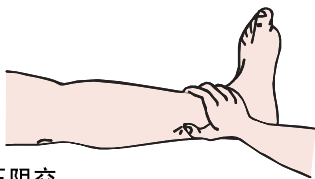
症状

- ◇ 月经紊乱有以下几种情况：经闭、功能障碍性子宫出血、痛经、月经过多。
- ◇ 经闭的症状：没有月经或月经停止；月经非常稀少。
- ◇ 功能障碍性子宫出血的症状：月经不规则，次数较频繁、量多或持续时间较长；正常月经的情况有所改变。
- ◇ 痛经的症状：下腹部疼痛，通常是间歇性绞痛；腰背痛；有时恶心或呕吐；感到头晕。
- ◇ 月经过多的症状：经常经血量过多或月经时间延长；经血量比平时多；疲惫。

疾病根源

经闭对于妊娠和更年期妇女而言是正常现象。排除这两种原因，正常女性如果发生经闭则应引起注意，可能是患有某种疾病，可能是因服用避孕丸，神经性

按摩特效穴位



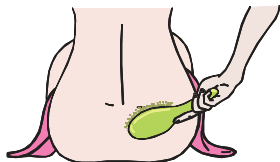
按摩三阴交

找到脚内踝，在其3根手指宽的上方、胫骨边缘的凹陷处即是三阴交。用拇指指肚按压。



按摩次髎

骶骨上方第二个凹陷处即是次髎。用两个拇指缓缓揉捏。在次髎的上下方也有促进腰部血液循环的穴位，同样可用手指按压。



用发梳按摩次髎

用发梳刺激次髎穴两分钟，也能缓解疼痛。

厌食症，过度焦虑担忧，某些慢性疾病如贫血、黏液水肿或结核等因素所致。此外，若是女孩子到了十六七岁还没有来月经，则很可能是先天性生殖器官畸形，这是极罕见的成因。

功能障碍性子宫出血的原因可能是激素分泌不平衡所致。

痛经多见于女孩子和年轻妇女，其原因可能是子宫颈过紧所致。对于年长的妇女而言，有可能是子宫内膜异位或慢性输卵管炎所致。情绪和精神紧张也会导致痛经。

月经过多可能是激素分泌不平衡、子宫肌瘤、稽留流产、子宫环所致。

自我检查和防治

就女性而言，如果发现闭经，在排除妊娠和更年期的原因之外，则可能是其他方面的疾病，建议做一次全身检查。对于尚未有过初潮的少女尤需进行检查。

对于痛经的女性而言，排除疾病的可能后，可视个人情况而选择合适的方式进行护理，注意休息，洗热水澡或用热水袋热敷痛处，保持心情愉快，注意经期卫生。

患有各种月经疾病的女性，也可通过饮食使其症状有所减轻。月经紊乱与激素的平衡有密切关系，可以通过食物调节雌激素的平衡。新的研究揭示了某些食物和营养物，包括钙、锰，尤其是脂肪和胆固醇对月经都会造成影响。减肥的女性尤其需要注意的是，如果锻炼过度、摄取脂肪过低，也会导致月经不正常。

有效的食物

食物	有效成分	功效
牛蒡	精氨酸	促进性激素的分泌
动物肝脏、牛奶、鸡蛋	蛋白质	促进生殖器官发育成熟
裙带菜、海带、羊栖菜、紫菜	碘	调整代谢功能

食疗方案

◇ 钙可抑制月经前后的情绪波动

女性在月经前的一周内通常易出现较大的情绪波动，表现为易怒、焦虑、哭泣和

沮丧。而在月经期间会发生更多的头痛、背痛、腹绞痛和肌肉僵硬症状。建议每天多喝1杯脱脂牛奶，因为牛奶中富含钙，这种矿物质有助于预防和治疗月经前或月经期出现的情绪波动和身体疼痛。

◇ 红花有助于治疗月经不调

中医认为，红花有活血通经、祛瘀止痛的功效。自古以来它就被用于治疗月经不调、痛经和更年期障碍等妇科疾病中。简单的食用方法是取红花雌蕊10枝左右，用开水冲泡成红花茶，澄清后即可饮用。红花茶对痛经有很好的疗效，但平时月经量很大的人最好不要饮用。此外，孕妇尤其要禁用。

◇ 富含硼的水果和坚果可提高雌激素水平

食用富含矿物质硼的食物可极大地提高更年期女性的雌激素水平。硼可提高血中类固醇激素的水平。摄入足量硼的女性，达到了与服用雌激素替代物的女性相同的雌激素水平。高含量的

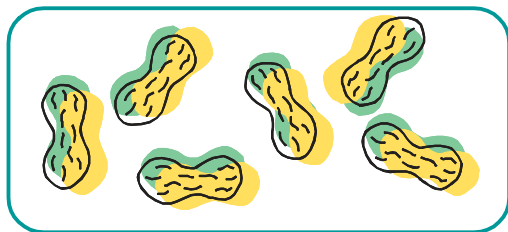
硼见于水果（尤其是苹果、梨、葡萄、葡萄干和桃子）、豆类（尤其是大豆）、坚果（包括杏仁、花生和榛子）和蜂蜜中。医生建议，可以通过每日食用两个苹果和100克的花生来获得每日所需的剂量。

◇ 含锰食物治疗月经量过多

新的研究发现，饮食对月经量可产生影响。月经过多很大程度上是因为极少食用富含锰的食物所致。为了预防这种异常的月经过多，应多吃些富含锰的食物，如水果（尤其是菠萝）、蔬菜、全谷类食物、坚果和种子。此外，茶也含有大量的锰。

◇ 多吃大豆和亚麻子

大豆中含有的异黄酮、亚麻子中含有的木酚素属于植物雌激素，食用后可提高雌激素水平及其活性，这有助于减少女性经期的情绪波动。但只有高蛋白质的豆食品才有雌激素活性。这些食品是指大豆、豆腐和豆奶，而不是酱油和豆油。此外，对于更年期妇女缓解症状也有很大的裨益。因为当女性停止分泌雌激素时，那么她们便开始进入了更年期，此时会出现如潮热和情绪波动的症状。若缺乏雌激素也会提高心脏病和骨质疏松症的发生风险。



◇ 肉桂改善痛经症状

肉桂的药效成分主要是肉桂醛，它除了对治愈手、脚、腰和腹部的寒冷有效，还有活化胃部功能、杀菌等作用。多种妇科病的中药处方也加入了肉桂。

由于肉桂有使子宫充血的作用，妊娠中的妇女不可多用，但是尝一尝肉桂糖倒不用担心。

✚ 其他疗法

选择合适的瑜伽姿势，进行适量运动，可以消除经期疼痛，对月经不调和卵巢机能低下也很有效。

在月经期之前三四日至经期结束坚持进行穴道按摩，可缓解经期出现的疼痛和不适感。改善经期疼痛的最有效的穴位是三阴交、次髂。

✚ 医生释疑

减肥和低脂饮食会影响月经吗？

减肥往往导致一些女性的体内脂肪缺乏，从而破坏了月经周期，暂时没有生殖能力，甚至在晚年易发生骨折和骨质疏松症。这是由于脂肪是整体雌激素水平的重要来源。雌激素可调节月经，使月经正常并具有规律性。为保证雌激素的平衡，体内需要一定比例的脂肪，还需要必需量的LDL胆固醇，因为LDL胆固醇的前体可合成形成雌激素。

促进骨盆内血液循环的瑜伽姿势



1. 在床上坐下，脚底正对着合在一起，两手握住大脚趾，将脚跟引向耻骨，挺直上身，同时吸气。



2. 将下颌向前伸，一边吐气身体一边缓缓向前弯曲。



3. 肘贴着地面，接着把额头也贴近地面。自然地呼吸并保持这一姿势10~20秒。



4. 将下颌缓缓抬起向前伸，逐渐还原准备状态1，重复这一过程3次。

调养食谱

◇ 羊肉当归汤

原料：羊肉250克，当归18克，生姜15克，调味盐少许。

制作：将羊肉洗净后，放入汤锅中，加水。先开武火烧开，再转文火慢慢炖2个小时，待羊肉煮烂，加入调味盐。将羊肉捞起后，把当归、生姜放入汤中，再煎1个小时后即可关火。

功效：有补血调经的功效。适合体质虚弱的女性。

◇ 枸杞炖羊肉

原料：羊腿肉1000克，枸杞50克，调料适量。

制作：羊肉整块用开水煮透，放冷水中洗净血沫，切块；锅中油热时，下羊肉，用开水煮，姜片煸炒，加料酒炆锅，翻炒后倒入枸杞、清汤(2000毫升)、盐、葱，烧开后，去浮沫，文火炖约1~1.5小时，待羊肉熟烂，去葱、姜，入味精，食肉喝汤。

功效：补肾养血。适用于肾阳亏虚而致月经少或点滴不净，色淡红或黯

红，质稀，腰膝酸软，头晕耳鸣，或小腹冷等症状。

◇ 姜枣红糖粥

原料：取干姜10克，大枣20个，红糖、粳米各30克。

制作：先将干姜加水煎煮30分钟，取药汁与大枣和粳米共同煮粥，待粥熟时，加入红糖。

功效：暖宫散寒。适用于寒凝痛经，小腹疼痛而冷，经少色黑者。

◇ 牡蛎海带汤

原料：鲜牡蛎肉250克，海带50克。

制作：将鲜牡蛎肉洗净，切成片。将海带用冷水泡发，漂洗干净，切片，放入砂锅，加适量水，用文火煮沸。待海带熟软后加进鲜牡蛎肉，并加适量植物油，煮沸后加入黄酒，加葱花、姜末、精盐、五香粉适量，再煮至沸，淋入麻油适量即成。可当汤佐餐，随意食用。

功效：滋阴降火。适用于阴虚火旺引起的经行口疮。

第七节 | 防治阴道炎

摄取抗菌作用强的食物并保持个人卫生

症状

- ◇ 瘙痒，往往夜间加剧。
- ◇ 疼痛不适。
- ◇ 白带异常，带有气泡，颜色和气味发生变化，伴有出血。

疾病根源

大多数女性都有可能患上阴道炎，感染细菌是主要原因。可能是通过性交传染，但也可能是阴道受到刺激或损伤的结果。如果只是瘙痒，有可能是出汗过多、挠抓，或对香水、肥皂、粉剂或卫生巾等用品产生过敏性所致。此外，月经棉塞遗留体内也可能引发阴道炎，少数病例可能是因为糖尿病所引起。根据致病原因可分为念珠菌阴道炎、滴虫性阴道炎和萎缩性阴道炎。

自我检查和防治

如果出现症状，首先排除出汗过多、挠抓、对卫生巾等物品过敏的原因，参照下页表格，自我判断是否患上阴道炎或其他病症，最好通过医院确诊。注意个人卫生是非常关键的，应经常洗澡，保持外阴清洁。此外还需要性伴侣注意卫生。同时，应停止穿着紧身内裤和长裤。大便后，应用手纸由前向后擦净肛门，以免感染。

若用饮食治疗，需注意以下饮食原则：

白带异常时可能出现的病症

共同的症状	特殊的症状	可能疾病
瘙痒	白带带脓，黄色，并混有白色小泡，感觉瘙痒，由肮脏的澡盆和男性带菌者感染。	阴道滴虫
	白带呈酒糟状、酸乳状，颜色发白。附在阴道口附近，并带有强烈的瘙痒。患感冒和大量服用抗生药物后易出现。	阴道念珠菌
突然白带增多	更年期到老年期的女性，带脓和呈黄白色的白带增多，并经常带血。	老年性阴道炎
有恶臭味	性交后4~5日突然出现大量黄色白带。下腹疼痛，或者排尿时疼痛。	淋病
	白带呈脓状，进而呈肉汁状，有强烈恶臭味，同时感觉腰痛和下腹疼痛。	子宫癌

宜进清淡而有营养的饮食，例如牛奶、豆类、鱼类、蔬菜、水果等。

饮食宜稀软清淡，可选用粳米、糯米、山药、扁豆、莲子、红枣、桂圆肉、栗子、黑芝麻、黑大豆、蚌肉、核桃仁、动物肝脏、蛋类等补益脾肾的食物。

老年性阴道炎症，可选用鸡冠花、车前草、芹菜等食品。忌食葱、姜、蒜、辣椒等辛热刺激性食物，以免诱发阴道瘙痒。

忌海鲜及腥膻食物，如桂鱼、黄鱼、带鱼、黑鱼、虾、蟹等水产品可助长湿热，食后能使外阴瘙痒加重，不利于炎症的消退，故应忌食。

忌甜腻食物。油腻食物如猪油、肥猪肉、奶油、牛油、羊油等，高糖食物如巧克力、糖果、甜点心、奶油蛋糕等，这些食物有助湿增热的作用，会增加白带的分泌量，并影响治疗效果。

忌烟酒。吸烟能使炎症加重，原因是烟草中所含有的尼古丁会使动脉血与氧的结合能力减弱，酒能助长湿热，故应当禁忌。同样，含酒饮食如酒酿、药酒等均不宜饮用。

有效的食物

食物	有效成分	功效
葱、大蒜	大蒜辣素	具有抗菌作用，抑制炎症
牡蛎、猪肉（瘦肉）、牛肉（瘦肉）	锌	提高免疫力

食疗方案

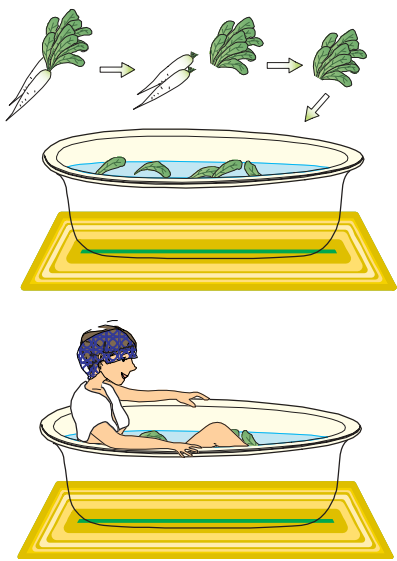
◇ 喝酸奶有益于治疗念珠菌感染的阴道炎

在科学实验中，研究者曾让一组患阴道炎的女性每日饮用1杯普通的酸奶，另一组不饮用酸奶。6个月后，酸奶饮用者阴道炎发病率比不饮用酸奶者低1/3。一般在6个月内发病3次的女性在饮用酸奶后仅发病1次或没有发病。如果要试用此方案，必须确定所购的酸奶中含有活性有效的嗜酸细菌培养菌。因为这些嗜酸性乳酸菌正是研究者所确定的酸奶中的活性抗炎成分。培养菌也必须是活性的才有疗效。加热酸奶会杀死培养菌，从药理上看使酸奶失去了抗阴道炎的活性。

◇ 食用紫苏并充分利用其种子

中医认为，紫苏具有很强的抗菌作用，对于治疗因炎症引起的白带异常有很好疗效。在日常饮食中，可将紫苏生吃，或做成汁液，或与油烹饪，充分摄取其营养，紫苏的种子也有抗菌作用，可将种子煎汁饮用。

其他疗法



洗个温热舒适的萝卜叶浴
将萝卜茎和叶干燥后收入棉布袋中，投入温度适中的热水中。干叶沐浴，对消除炎症很有疗效。

+ 医生释疑

阴道炎是一种怎样的病？没有性经验的少女也会患阴道炎吗？

阴道炎即阴道发炎，发痒肿痛，排出分泌物。阴道炎分为两个基本类型：一是通过性交传播的；二是阴道受到刺激或损伤的结果，与性行为并无关系，完全没有性经验的少女也可能患上阴道炎。

阴道炎可以由病菌、病毒和其他真菌引起，所有这些微生物平常都存在于阴道里。既然如此，为什么不是每个女子都患有阴道炎呢？一个主要原因是，阴道分泌物有助于控制阴道里微生物的生长，保持这些微生物数量平衡。这种平衡是颇为脆弱的，一旦遭受破坏，一种或多种微生物就会迅速繁殖，引起炎症，迫使患者接受药物治疗。

阴道炎久治不愈是怎么回事？

阴道炎是指由细菌、淋球菌、梅毒螺旋体、支原体、衣原体或因卵巢功能衰退、雌激素水平降低等引起的一系列的生殖系统炎症。

如果不是由于卵巢功能而引起的阴道炎，一般在医生的指导下用药治疗都可治愈，而有部分经过较长时间局部甚至全身用药治疗后，仍无明显改善，导致久治不愈，即使本疗程治愈，而短时间后再次复发。其原因可能有：

1. 治疗用药不规律、疗程不够、剂量不足，未能定期复查、未确定病愈就停药，不能完全杀灭病原体，残存病原体在局部可以继续繁殖，使症状无法缓解导致反复发作，不能痊愈。

2. 炎症为混合感染而引起，单用针对一种病原体的药物不能杀灭混合感染的病原体，可能会导致阴道内菌群严重失调，耐药菌株产生，为治疗带来困难。

3. 有些阴道炎可以通过性交、直接或间接接触途径感染。如滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎，男方如果已有感染，可通过性交传播给女方，所以，在治疗时，其配偶或性伴侣也需同步治疗。

4. 长期应用广谱抗生素或激素治疗的患者，易造成机体抵抗力下降，菌群失调，可使阴道炎难以治愈。

5. 治疗期间，应保持阴道清洁，勤洗外阴，勤换内裤，避免性交。内裤和毛巾应煮沸消毒，放在日光下曝晒。

6. 有其他疾病的存在。对久治不愈的真菌性阴道炎应警惕糖尿病的可能，因为血糖高，阴道内糖的水平也增高，经过乳酸菌的作用，阴道内的酸性大，适合真菌繁殖生长。若糖尿病得不到控制，真菌性阴道炎就难以控制。

因此，对久治不愈的阴道炎，要从多方面考虑，去除各种不利因素，以达到最佳治疗效果。

第九章

精神科疾病的 食物治疗

- ◇ 第一节 防治抑郁症
- ◇ 第二节 消除焦虑
- ◇ 第三节 防治失眠

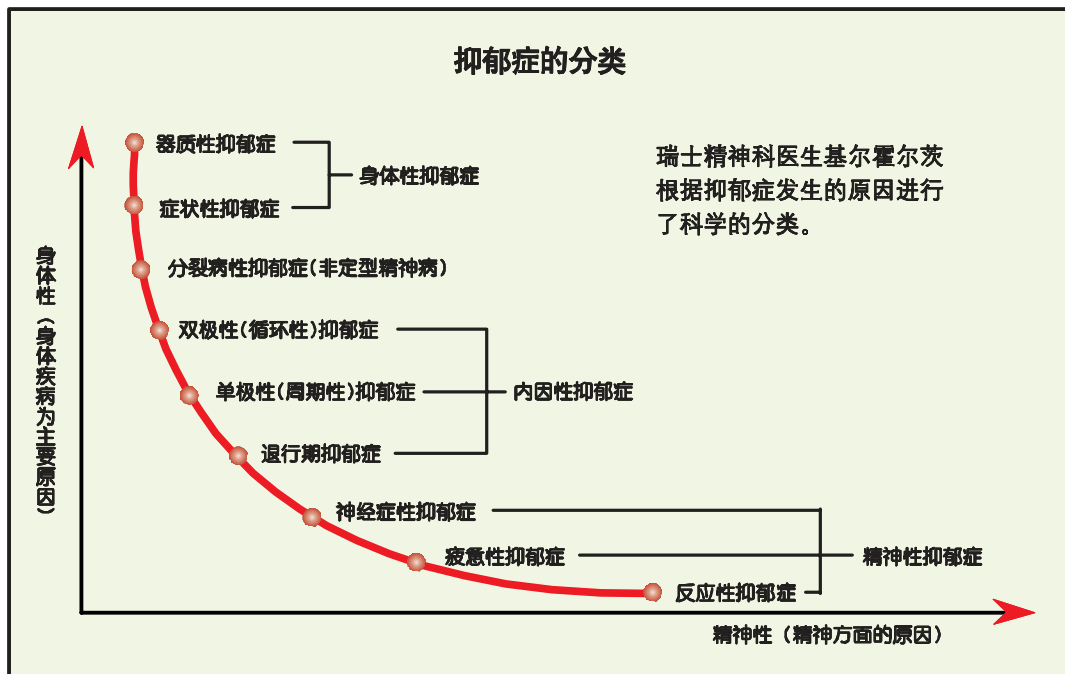


第一节 防治抑郁症

积极乐观的生活态度和平衡膳食

🌿 症状

- ◇ 情绪低落，且变化无常。
- ◇ 干任何事情都失去兴趣。
- ◇ 食欲不振，不能集中精神，记忆力减退。
- ◇ 头痛、便秘、心悸、腹泻、肩酸。



- ◇ 焦躁不安，失眠。
- ◇ 严重时甚至有自杀倾向。

疾病根源

大多数人在其一生中，总难免会有沮丧或情绪低落的时候，但若长期如此，便形成一种病态。也有一部分人生来就容易患上抑郁症，这是由于大脑的生化物异常所致。有些还与贫血、激素变化、甲状腺功能、缺乏维生素或药物成瘾有关，一些妇女在生完孩子后会患上“产后抑郁症”即是跟激素变化有关。根据心理学家的分类，前者是属于精神性抑郁，由外在因素所引起，如离婚、失业、亲人去世等。后者是身体性抑郁，由体内的生化作用所引起。任何一个年龄的人都有可能患上抑郁，妇女尤甚。

自我检查和防治

抑郁症患者常常感到孤独和绝望，对生活失去信心，感觉自己毫无价值，家人和朋友应该给予患者多一些鼓励和安慰，让患者感受到爱。严重者需要找心理医生做专门的心理治疗。对于患抑郁症的人来说，健康、积极向上的心态很重要。

此外，也可以通过适当的饮食疗法来改善。关于食物影响心情，这一事实没有学术上的争议。人们对食物的选择通常是基于口味或其他主观上的标准，但如果人们有意识地选择对具有抗抑郁作用的食物能改变大脑的化学特性，保持较好的心情。另外，慢性抑郁可能是身体长期缺乏某种营养成分，通过摄取有益的食物可以有效地补充相关的营养成分。

除咖啡因和糖外，食物中的其他成分对情绪也产生一定的影响。如食物可以影响大脑中的神经递质。与抑郁和暴力有关的一种神经递质就是5-羟色胺，增加更多的5-羟色胺可改善心情，这对一些有抑郁倾向的人改善作用更是明显。

有效的食物

食物	有效成分	功效
牛奶、奶酪、香蕉、杏仁	色氨酸	构成神经传递物质的成分
大豆、蛋、肉类、鱼类、贝类	苯丙氨酸	构成神经传递物质的成分
金枪鱼、鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、泥鳅、扇贝、动物肝脏	维生素B族	促进神经传递物质的合成

食疗方案

◇ 冬季抑郁症的食疗法

随着冬天昼短夜长的日子的到来，许多人便进入一种被称为季节性情绪紊乱（SAD）的抑郁之中。理论上讲，对于生物性敏感的个体，光缺乏会改变大脑的化学特性。这些抑郁个体常喜欢食用糖果和淀粉性食物。专家指出，碳水化合物是治疗冬季抑郁症的大脑所需量最大的物质。原因是对于SAD患者而言，碳水化合物则是抗抑郁剂，使他们充满活力，心情更佳。原因是抑郁患者大脑中的化学物质表现异常，包括抗抑郁性的5-羟色胺的代谢异常。而食用碳水化合物可通过提高5-羟色胺的水平或活性来克服抑郁症。

不管是何原因，如果你患有冬季抑郁症，不要使大脑缺乏碳水化合物。碳水化合物的缺乏会使你陷入更深、更严重的恐惧之中，因为对糖果和淀粉的迫切需求需要一定的生物学强度。建议该类型抑郁患者不要食用高蛋白、低碳水化合物的食物，尤其是在黑暗的冬季更要避免这种饮食方式。

为缓解季节性情绪紊乱，你可以食用甜食，但是食用些富含复杂碳水化合物的食物，如干豆、蔬菜、谷类、面包和薄脆饼干会更有利于健康。这些食物也会发挥作用，只是作用较慢些。但是，人们不要过量饮酒或摄入咖啡因（即每日饮用咖啡超过2杯）以对抗冬季抑郁症。这两种物质太多会增加焦虑感和一些情绪问题。

◇ 一天一个坚果赶走抑郁症

饮食中的硒大多来自谷类、海产品和肉类。研究者指出，每日食用一个坚果可保证绝不会缺硒。食用5~6个坚果可迅速使血中硒的水平提高100%~350%，但每日坚果的食用量不应超过这个量，因为硒也具有毒性。

◇ 菠菜治疗抑郁

菠菜富含叶酸。叶酸是最先从绿叶蔬菜中分离出来的一种维生素B，是一种抗抑郁剂。研究者指出，各种精神紊乱患者，尤其是抑郁症患者，叶酸缺乏的几率比普通人要高，而且叶酸水平低的精神患者紊乱病情会更严重。原因就是叶酸的缺乏会引起大脑中5-羟色胺水平的下降。

研究者们认为，每日仅服用200毫克的叶酸（即约3/4杯煮熟的菠菜的量）即可。建议某些对叶酸敏感的个体，每日保证200~500毫克的叶酸摄入量以对抗抑郁，这样的剂量很容易从食物中获得。同时也得警惕，大剂量的叶酸可能具有毒性。

◇ 食用香蕉

香蕉对治疗抑郁症有一定的疗效，这是因为香蕉含有维生素B₆，这种维生素能够协助人体合成数种酶，这些酶影响某些调控情绪的化学物质的代谢。

◇ 食用富含Ω-3脂肪酸的鱼

Ω-3脂肪酸主要来自鱼油，尤其是以海鱼的含量最为丰富。这一营养成分对维护正常的脑功能必不可少，有助于减轻抑郁症状。

◇ 大蒜改善心情

在新的科学研究中发现，大蒜能有效改善心情。实验中，大蒜食用者在大蒜食疗后感觉心情更好了，明显感觉疲劳、焦虑、敏感、易怒和烦躁得到相应地减少。大蒜改善心情的药用性很重要，并且与许多药物的副作用形成了鲜明的对比。因此，如果你的心情抑郁，不妨在你的饮食中加强大蒜的分量。

◇ 辣椒的兴奋作用

辣椒中的辛辣物质——辣椒素实际上可以诱使大脑中内啡肽的升高，使人暂时兴奋。人们在食用了辣椒后，辣椒素就会“燃烧”舌和口腔内的神经末梢，使其向大脑传递虚假的疼痛信号。为保护机体免受可感知的损伤，大脑会做出应激性的反应，分泌天然的止痛剂或类似吗啡的内啡肽，引起兴奋。继续食用辣椒可诱发更多的内啡肽，不断累积达到令人愉悦的激情状态。

◇ 海产品中的矿物质给你好心情

食用海产品可改善心情。原因是海产品中矿物质硒的含量特别高，研究者们认为，硒的缺乏虽不足以致病，却会影响心情。因此，适量补充硒可使心情正常化，但摄入更多的硒不会进一步改

善心情。硒影响心情与它的抗氧化能力有关。在研究中，给老年受试者服用了硒和维生素E或其他抗氧化剂后，发现他们的心情与智力情况都有了显著改善，

脑部血流量也明显增加。在对老年性痴呆症患者进行的研究中发现，包括硒在内的抗氧化剂可改善心情和精神表现。

其他疗法



做运动：打网球、骑自行车、慢跑或游泳等运动既可增强体能，还能使人在运动中排除抑郁。



按摩或指压：舒适和松弛的按摩能使人的抑郁得到缓解。



写日记：将心中的不愉快在日记中写出来，这是发泄的好方法，尤其是在觉得生活压力太大时。



艺术创作：抑郁时，可借助绘画、舞蹈、歌唱等方法来解除抑郁。



向朋友倾诉：与知心朋友聊聊天，向他们倾诉你心中的烦恼。



深呼吸：瑜伽式深呼吸，能有效克服悲伤和绝望。悲观的时候，不妨想象自己正在一个安静、舒适的地方，这样也能驱散一些悲观的念头。

乐观：积极乐观地面对自己和现状，大声对自己说“我能克服”、“明天会更好”。



第二节

消除焦虑

色氨酸能有效消除情绪的紧张和焦虑

 症状

- ◇ 情绪紧张、易激动和发怒，有时情绪低落，不时长吁短叹。
- ◇ 头晕目眩，头痛、脑胀、心悸或张皇失措。
- ◇ 无精打采、倦怠、衰弱无力。
- ◇ 无故疼痛，多发生在头、胸、腹、背部。
- ◇ 恶心、呕吐、腹泻、尿频。

 疾病根源

感觉紧张、心绪不宁、有压力和焦虑是很自然的，每个人都时有发生。这些焦虑能引起身体的反应，身体便相应地多分泌出一些肾上腺素（一种促使人兴奋的激素），使人能尝试挑战困难。但对一些人而言，焦虑可能是慢性、严重的，不仅会引起恐惧感、不自信，还会突然发作心动过速（即快速的心跳）、流汗和颤抖。强烈、持续的焦虑甚至可导致可怕的恐慌感和无能的恐惧症。正常的焦虑几乎总有一个已知的原因，如一次重要的考试或人际关系的处理，但如果没有明显原因而感到焦虑，或焦虑的程度超过实际情况，焦虑就会成为一种病态。此外，饮食结构方面也是引发焦虑的一个重要因素。如过多摄取含咖啡因的食物和饮酒，都可引发焦虑。

自我检查和防治

经调查,在因为紧张、焦虑而患病的人中,大多有偏食、饮食生活没有规律、缺食、少食的倾向,所以每日三餐一定要按时吃,养成规律的饮食习惯很重要。此外,当发觉自己心情紧张、焦虑时,可以通过摄入能够抵抗紧张和焦虑的食物,来缓解因此而产生的各种症状。食物对于人产生焦虑有一定的影响,某些食物和饮料可作为镇静剂或焦虑引发剂,使神经系统兴奋或镇静。饮食中最需要警惕的是两类食物:含咖啡因的食物和酒。如果你患有焦虑症,那么应戒除咖啡因或严格限制咖啡因的摄入至少一周,观察焦虑是否开始消除。含有咖啡因的饮料包括较少或不含咖啡因的咖啡、茶、可可、巧克力或可乐等。对戒除咖啡因之后出现的症状应做好准备,如通常会在戒除咖啡因后的19小时内出现头痛,在第一、二天会加重,然后逐渐减弱并消失。如果你想确认咖啡因会导致焦虑,之后可做个试验,再次饮用咖啡因以观察焦虑是否会重新发生。如果你有恐慌症,应戒除咖啡因或减量饮用。每日两杯可能不会引发恐慌,但超过此量就会导致恐慌发作。如果你饮酒后感觉更加焦虑或恐慌,那么应减量饮酒或完全戒酒。

自我消除焦虑的方法

1. 作息要有规律:制订一个作息时间表,让自己的工作、饮食和休息都变得有规律起来。



2. 经常活动:让自己的生活更充实,用各类活动如做运动、搞搞园艺等填补空闲时光。



3. 采取积极态度:面对困难或挫折,不要一味苦恼,应该积极地想办法去解决。

4. 帮助别人:自己的问题会立刻显得不那么重要了。

5. 全神贯注于正在做的事情:不管工作多么乏味,也应学会珍惜现状,而不是总担心未来。



6. 出现任何生理症状及时求医:当身体出现一些生理症状时,及时求医,这样免去自己毫无意义的担心和焦虑。

有效的食物

食物	有效成分	功效
花椰菜、橘子	维生素C	具有抗紧张的作用
香蕉、牛奶、奶酪、冻豆腐	色氨酸	构成具有镇脑作用的神经递质的原料
豆类、豆制品	维生素B族	促使精神稳定

食疗方案

◇ 最甜蜜的焦虑疗法

最近对大脑生物学的研究显示,包括糖和淀粉在内的所有碳水化合物对大多数普通的正常人而言,是典型的镇静剂,能使人放松并且昏昏欲睡。一系列试验表明,碳水化合物是焦虑的抑制剂,而不是促进剂。只有少数个体包括女性和40岁以上的人,对糖的镇静作用较为敏感。对这些人而言,食用碳水化合物则会变得筋疲力尽,诱发一些人所谓的“糖抑郁症”。糖之所以可以作为镇静剂,是由于大脑中发生的几种复杂的生化反应。最广为公布的理论是,食用碳水化合物可产生更多的色氨酸(一种氨基酸),并进入大脑,从而转化为众所周知的神经递质5-羟色胺。因此,当你想平静下来时,最好食用富含碳水化合物的食物,包括像土豆、面包、豆类、谷类等复杂的含糖食品。要想获得最快的镇静作用,那就食用天然的甜食,如蜂蜜或糖。人工增甜剂如糖精并不会使大脑镇静,但需要提防摄入糖分过多。

具体方案如下:糖和淀粉都是镇静剂,但糖发挥的作用更快。含糖饮料5分钟就会发挥作用,而像谷类和面包一类的淀粉食品,则需要30~45分钟才发挥作用。

对大多数人而言,最佳的镇静剂量是120~180克的纯碳水化合物,相当于60克软糖或250克非饮食性可乐,无需过量服用。刚开始吃几口糖果、小甜饼、谷类或软饮料后,诱发镇静作用的大脑化学变化就开始发生了。

不要将蛋白质与碳水化合物混合食用。应单独食用碳水化合物,这就意味着在食用高碳水化合物的谷类时,不要同时饮用高蛋白质的牛奶,即使是少量蛋白质也会减弱碳水化合物的镇静效果。

食用低脂的碳水化合物食品。富含脂肪的糖果和甜点需要较长的时间才能发挥

作用。几乎是纯糖的软糖、焦糖、薄荷糖和棒棒糖比较高脂肪的巧克力块发挥作用要快得多。

为了最快速度地缓解压力，可饮用含糖饮料，因为液体可更快地通过胃。建议饮用一杯含有两汤匙糖的花草茶或一杯用水而非牛奶稀释的速溶可乐，或慢慢饮用220克无咖啡因的普通(非饮食性)软饮料。用吸管慢慢吸吮，直到感觉更加放松为止。

如果你预计有一段长时间会充满压力，那么应食用些低脂高碳水化合物的食品如爆玉米花、米糕、小果汁软糖和其他干谷类早餐食品，也可食用些含糖食品如棒棒糖和酸味球糖以使压力得到控制。

◇ 每天喝一杯牛奶

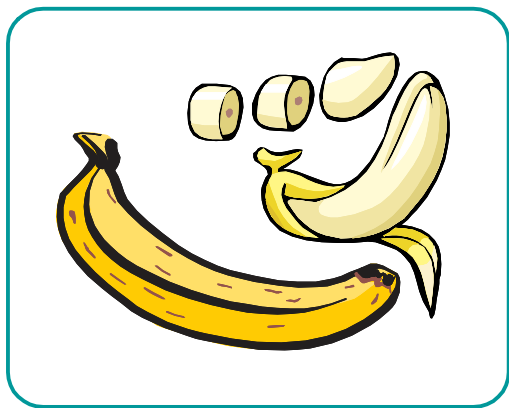
牛奶对于消除焦虑具有很好的疗效，这主要因为牛奶中含有能降低神经兴奋的色氨酸，色氨酸被运送到大脑后，成为构成血清素、多巴胺、去甲肾上腺素等神经传递物质的原料。其中的血清素能起到催眠、镇痛、安定神经的作用。此外，摄取色氨酸时最好和维生素B族一起摄取，这样在体内的利用率较高。

◇ 食用洋葱

古埃及人用洋葱来帮助身体放松，促进睡眠。黄色和红色的洋葱都是化合物槲皮苷的最佳来源，槲皮苷是一种抗氧化剂、抗炎物质和温和的镇静剂。据最新研究，槲皮苷至少可以作用于老鼠的中枢神经系统，以使其昏睡。

◇ 香蕉疗法

香蕉因能解除抑郁和焦虑而被欧洲人誉为“快乐水果”，这主要因为香蕉含有一种特殊的氨基酸，这种氨基酸能帮助人体制造“开心激素”，减轻心理压力，解除抑郁，令人快乐。此外，香蕉具有镇静大脑的作用，因此睡前食用香蕉，还能有助于睡眠。



✦ 医生释疑

咖啡因是怎样引起人的焦虑的？

咖啡因是咖啡、茶和可乐中的精神药物。对大多数人而言，普通剂量的咖啡因是安全的，可改善心情和表现。但是对于脑细胞对咖啡因特别敏感的人而言，每日饮用5~6杯咖啡可诱发公认的精神疾病症状。根据个体对咖啡因的敏感性，进一步增加咖啡因的剂量，可压倒性地控制更多普通的精神正常者的焦虑。实际上，美国精神病学协会将“咖啡因中毒”归为一种精神错乱，其症状包括神经质、兴奋、烦躁、心动过速、失眠、精神运动性激动、思维和语言混乱等。这些“慢性咖啡中毒”的症状与焦虑神经症的症状在本质上难以区分。

恐慌是一种频繁发作的可导致恐惧症的无能恐惧，由此咖啡因的危险性就更加大了。由于遗传原因，这类人的大脑与普通人的不同，对压力和其他包括咖啡因在内的刺激更加敏感。他们对焦虑的反应超出了预料的正常范围，是一种生理上的独特状态。

咖啡因可对精神失调患者诱发过度焦虑和恐慌，对普通个体也是如此。研究者发现，那些精神失调患者在每日摄入了480毫克咖啡因，相当于4~5杯咖啡所含的咖啡因量后，引发了恐慌。恐慌症患者只饮用较少的咖啡因也许就会丧失自救能力。但是剂量不同的咖啡因也有可能使许多非可疑个体，包括有发生恐慌症倾向的儿童，产生恐惧感和焦虑。当然，在敏感的神经系统中，咖啡因只是诱发焦虑和恐慌的几种因素之一（有压力的生活事件很关键），但是咖啡因也是唯一较容易消除的因素。

饮酒能不能解决焦虑？

酒精通常与焦虑息息相关，但人们可以用饮酒来消除焦虑吗？或者某些较敏感而又大量饮酒的人，戒酒后可消除病理性的焦虑吗？有研究者指出，一些患者即使饮用了少量酒精后，6~12小时内会发生恐慌或频繁发生恐慌，这一现象被称为戒酒后的“小戒除综合征”。一些权威人士也推测恐慌患者只能饮用较少的酒精，通过少量酒就会像正常人饮用较多量酒一样，同样可获得大脑神经递质活性。但不管情况如何，建议任何恐慌症患者应该戒酒或每日饮酒量不超过1~2杯，以试验观察酒精是否促发恐慌。如果发现即使极少量酒精也使焦虑增多或更加频繁地产生恐慌感，那么就应该完全戒酒。

第三节

防治失眠

规律的作息，结合饮食和运动

 症状

- ◇ 难以入睡，一直清醒，或睡眠很浅。
- ◇ 浑身乏力、疲倦不堪。

 疾病根源

失眠是指持续睡眠不充分的一种状态，这在生活节奏快的现代人身上常有发生。失眠可发生在各个年龄阶段，甚至是小孩。随着年龄增长，失眠发生的几率更高。导致失眠的原因有很多，最常见的是焦虑，这会使人在上床睡觉时难以入睡，或在半夜醒后无法入睡。抑郁也易导致失眠。此外，环境因素也是引起失眠的原因，如卧室内有噪音、光线太强、温度太高等。对于旅游者来说，在一个新的环境下入睡往往也很难。改变睡眠时间，即打乱了生物钟，也会让人难以入睡。有时，工作压力太大，精神过于紧张，过度疲劳也会导致失眠的发生，这往往还会造成恶性循环，常常失眠，使得工作时精力不足，效率降低。

 自我检查和防治

睡眠对于人非常重要，经常失眠会对正常的工作、学习和生活造成很大的影响，对身体也会造成一定的危害。如果你正在为失眠而苦恼，你应该首先找出引发失眠的原因，以便做适当的调整，因为规律的生活作息是保证充分睡眠的关键之一。此

外,还可以通过饮食来调整自己的睡眠质量。如食用含少量或不含蛋白质的低脂食物,可对大脑产生镇静作用。饮食中最大的睡眠对抗剂是咖啡因。几乎人人皆知,当你想要打瞌睡时,咖啡因可使你保持清醒,尤其是当你不习惯咖啡因或年老时其效果更加明显。

✚ 有效的食物

食物	有效成分	功效
大豆、香蕉、牛奶、奶酪、冻豆腐	色氨酸	生成促进睡眠的神经递质
牛奶、干的小沙丁鱼、芝麻	钙	具有镇静作用
鲑鱼、鲈鱼、鲱鱼、旗鱼	维生素D	有助于钙的吸收
蛤仔、蚬、动物肝脏	维生素B族	促进白天大脑的能量代谢

✚ 食疗方案

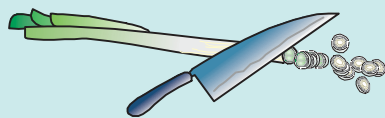
◇ 睡前喝一杯温牛奶

喝一杯温牛奶有助于睡眠,这是因为牛奶中含有能降低神经兴奋的色氨酸,色氨酸被运送到脑后,成为构成血清素、多巴胺、去甲肾上腺素等神经递质的原料。其中的血清素能起到催眠、镇痛、安定神经的作用。此外,摄取色氨酸时最好和维生素B族一起摄取,这样在体内的利用率较高。

◇ 葱使人安心入睡

葱可以作为脑神经的镇静剂,在睡前不妨闻一闻葱的独特味道,这能使你安心入睡。对于那些因手脚冰冷症而失

葱嗅药的用法



1. 取2~3根葱切成小段。



2. 临睡时,将葱段放置于枕头旁。

葱花粥的制作方法



取葱白部分切碎，加入稀饭内一起煮开，再滴入少许柠檬醋即成葱花粥。睡前服用一碗，身体立即就会暖和起来。葱花粥对于那些由于手脚冰冷症而无法入睡的人十分有效。

眠的人，不妨将葱放入粥中煮熟，做成葱花粥，睡前吃一碗，使得身体暖和起来，很快就会入睡。

◇ 食用蜂蜜

蜂蜜是食物中最好的安眠药之一，长期被民间作为催眠药物。这主要因为蜂蜜中含有的葡萄糖、维生素及镁、磷、钙等物质能滋润神经，调节神经系统，从而起到促进睡眠的作用。因此，如果你入睡困难，那么在睡前的大约半小时食用1汤匙左右的蜂蜜。对大多数人而言，蜂蜜的功效与安眠药一样，更有优势的是，蜂蜜没有副作用。

✚ 其他疗法

呼吸新鲜的空气，做适量的有氧运动。

白天尽可能放松，作息时有规律，晚上按时睡觉。

营造适合睡眠的氛围，如卧室通风、温度、光线等，床铺舒适。

睡前听轻音乐。

睡前洗热水澡，放松肌肉。

将薰衣草或有同样功效的药草放在枕边。

沐浴时加入薰衣草精油。

睡前保持良好的心情，如想象自己在沙滩上漫步。

睡前不要饮酒、喝茶或咖啡等有兴奋作用的饮料。

睡前不要进行复杂的智力活动，比如攻数学难题等。

睡前不要过度刺激神经，如抽烟或观看情节紧张的电视剧。

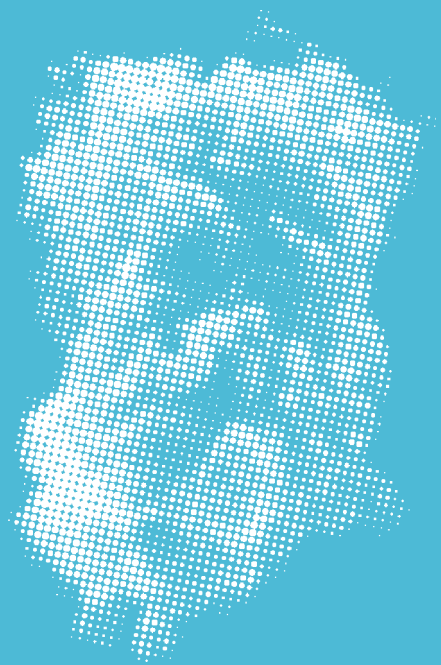
睡前3个小时不要吃得过饱。

常常失眠的人白天不要睡午觉，下午做适当运动。

第十章

癌症的食物治疗

- ◇ 预防癌症的十二条健康法则
- ◇ 第一节 防治胃癌
- ◇ 第二节 防治肺癌
- ◇ 第三节 防治肝癌
- ◇ 第四节 防治结肠癌
- ◇ 第五节 防治胰腺癌
- ◇ 第六节 防治乳腺癌



预防癌症的十二条健康法则

人们受到饮食习惯、生活环境等身体之外因素的影响，从而导致患上癌症。即使非常注意，也无法将日常生活中的致癌因素百分之百地清除。但是，预防总比不预防好。如果能积极地按照这十二条健康法则去做，至少能减少 60% 的致癌机会。这些做法在日常生活中简单易行。为了保证身体的健康，应该养成良好的生活习惯，在日常生活中注意加强对癌的预防。

平衡膳食营养

食物对于构成和维持身体组织是不可或缺的，所以食物会对身体产生巨大的影响。近年来，人们非常容易购买到快餐店的盒饭、罐头食品等便利的食品。但是考虑到这些食品中含有的食物添加剂、盐分以及缺少蔬菜，食用上述快餐食品容易使营养失去平衡，这也是导致癌症发生的一个因素。所以要尽可能从多种食品中充分摄取必要的营养。

饮食内容要富于变化

人们都有喜欢吃和不喜欢吃的食品。如果只吃自己喜欢的食品的话，营养结构就会失去平衡，因为不喜欢吃的食品中也含有人体必需的营养。从多种食品中摄取必需的营养非常重要。为了避免偏重摄取某种营养，要克服挑食的习惯，使用多种食品进

行烹饪非常重要。

避免过量饮食，控制脂肪的摄取

可见适量的饮食有益于长寿，也能够预防癌症的发生。含食物纤维和水溶性维生素丰富的蔬菜类食品即使摄取过量，也不会导致出现重大问题。但是，如果过量摄取脂肪会促使乳癌和大肠癌的发生。

多吃含维生素和食物纤维多的食物

维生素能使人的代谢功能正常发挥作用，而且还能预防癌症的发生。另外，废物在体内蓄积是患癌的原因之一。食物纤维对把肠内积蓄的废物排出体外非常有效。食用蔬菜类食品，特别是绿色蔬菜能够摄取到充足的维生素A、维生素C、维生素E和食物纤维。饮食结构不要以肉、鱼等动物蛋白质为中心，而应偏重于多摄取蔬菜。

不要吃太咸和太烫的食物

盐分摄取过量与患食管癌和胃癌有密切关系。另外有报告说，在喜欢喝热茶的地方患食管癌的人很多。据说热的食物会制造出利于癌发生的环境。过量摄取盐分不仅会致癌，而且还会引起各种生活习惯病。注意每日盐摄取量应该控制在10克以下，热的食物尽量凉后再吃。

不要吃发霉的食物

通常情况下，没有人会吃发了霉的食品，但是，花生等果仁类食品即使发霉也很难看出来，在不注意的情况下就有可能吃了发霉食品。这些果仁食品和玉米上的霉具有很强的致癌性，所以食用前一定要认真检查，同时要十分注意食品的保管。

不要吃烧焦或油炸的食物

加热后碳化的食物会产生引起细胞发生突然变异的物质，另外还会产生数种致

癌物质。稍微烧焦不用特别介意，但是如果怕浪费，经常吃烧焦的食物，或者吃锅巴米饭不是好事。

适量饮酒

饮酒过量不仅会对肝脏产生不好的影响，还会导致口腔肿瘤、咽喉癌、食管癌等癌症的发生。如果在日常生活中饮酒过量，会使营养失去平衡，出现某些部位癌变的恶性循环。饮酒时保持心情愉快，并切记健康第一。

不要吸烟

吸烟会对致癌产生影响，不仅对死亡率，对癌症的发生率也会产生巨大的影响。吸烟除了会损害自己的健康外，还会损害周围人的健康。如果一旦吸烟上瘾是很难戒掉的。难以戒烟的人至少要注意减少每天的吸烟量。

坚持每天适当运动

营养、运动、休养是保持身体健康的三大要素，保持健康的体魄也可以预防癌症的发生。定期进行适度的运动，能使身体的生理功能更加活跃。另外，紧张也是导致癌症发生的一个因素。所以通过运动放松心情，消除紧张非常重要。

不要过多接受太阳照射

东方人由于皮肤中黑色素较多，能防紫外线，所以患皮肤癌和恶性黑色素瘤的人比欧美人少。不要过多接受太阳照射，因为紫外线会将皮肤烧伤。如果炎症持续，遗传基因遭到损伤，癌的发生率就会升高。适度地晒太阳是必要的，但是过多受到紫外线照射则有害健康。

保持身体清洁

身体上容易脏的部位如果不保持清洁的话，容易患皮肤癌、阴茎癌和子宫癌。如果经常洗澡，保持身体清洁，可以减少患癌的发生率。注意在泡澡或者淋浴时要洗净皮肤上的污垢。

预防各种癌症的最佳水果和蔬菜

肺癌：胡萝卜和绿叶蔬菜

结肠癌：十字花科蔬菜和胡萝卜

食管癌、口腔癌和咽癌：水果

喉癌：水果和蔬菜

胃癌：一般水果、莴苣、洋葱、西红柿、芹菜、南瓜等，特别是生食蔬菜

胰腺癌：水果和蔬菜

膀胱癌：蔬菜（特别是胡萝卜）和水果

甲状腺癌：十字花科蔬菜

✚ 调养食谱

◇ 大蒜豆腐

原料：嫩豆腐 400 克，青大蒜 100 克，调料适量。

制作：菜油烧热，待降温至六成热时，放入蒜段煸炒至软，加入豆腐块，边炒边加适量的黄酒、酱油、精盐、白糖等调味品，再加少许水煮沸，勾薄芡，调入味精。

功效：补虚解毒。可作为一切恶性肿瘤及白血病患者膳食。

◇ 海带炖鲫鱼

原料：海带 20 克，鲫鱼 1 尾(约 300 克)，生姜、葱、花椒、油、料酒、味精各适量。

制作：水发海带切成丝，将活鲫鱼去鳃和肠杂，留鳞，油锅煎至略黄，加入少许食盐、生姜、葱、花椒、料酒，加入海带丝炖煮 40 分钟，加味精调味即可。

功效：消痰软坚，健脾利水。可用于胃癌。

◇ 糟茄

原料：紫茄子 2 000 克，精盐 200 克，酒精 250 克。

制作：将紫茄子洗净，切块，与酒糟、精盐共置于瓷罐中，拌匀，封好，约 1 个月左右即可。

功效：清热解毒，散血消肿。对食管癌有一定疗效。健康人食用能防止癌变。

◇ 绿茶杏仁汤

原料：绿茶 1~2 克，甜杏仁 5~9 克，蜂蜜 25 克。

制作：先将甜杏仁入锅，加适量水煎汤，待煮沸片刻后，加入绿茶、蜂蜜再煎沸数分钟即可。

功效：清热润肺，解毒祛痰。具抗癌作用，可用于肺癌、乳腺癌等的辅助治疗。

◇ 香菇薏苡仁饭

原料：粳米 250 克，生薏苡仁 50 克，油豆腐 3 块，青豆半小碗，油、盐各适量。

制作：取生薏苡仁洗净，浸透心。香菇用温水发透，香菇浸出液沉淀滤清备用。香菇、油豆腐切成小块。将粳米、薏苡仁、香菇、油豆腐、香菇浸出液等加入盆中混匀，加油、盐调味，撒上青豆上笼蒸熟即可。

功效：健脾利湿，理气化痰，是肝癌患者常用食物。

第一节

防治胃癌

健康的饮食结构是关键

 症状

- ◇ 初期症状为胃消化不良。胃部难受，食欲不振，体重减轻。
- ◇ 胃出血、呕血。
- ◇ 上腹部疼痛。
- ◇ 胃部肿胀。

 疾病根源

胃癌是一种恶性肿瘤，常见于40岁之后，患者以男性居多。胃癌是对人类生命的最大威胁之一，在世界的一些发达国家像日本、美国，胃癌是导致人口死亡的主要疾病。胃癌的发病原因主要在于饮食结构和生活习惯。饮食中过多摄取盐分导致胃癌发生几率大大增高。盐之所以致癌，是因为它对胃部有刺激性，引发胃炎，导致癌前细胞增多，从而加速了致癌过程。幽门螺旋杆菌也是患胃癌的一个重要原因，这种细菌会伤害胃黏膜，从而导致胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病。此外，恶性贫血、萎缩性胃炎、息肉病、胃溃疡等疾病以及吸烟这种不良生活习惯，都可增加患胃癌的风险。

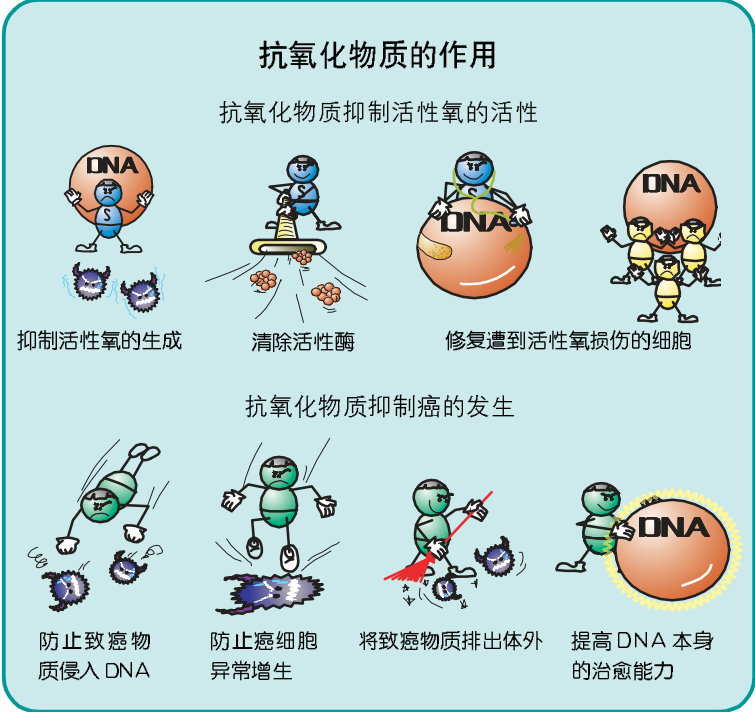
 自我检查和防治

胃癌在早期仍有治愈的希望，但由于症状往往不明显，难以被人察觉引起警惕，

因而贻误治疗良机。发觉后通常在1~4年后就可能死亡。采用饮食疗法对于预防或控制胃癌的病况有很好的功效。根据美国许多权威机构对近年来美国人患胃癌几率极大下降进行的原因分析得出,这主要归功于食用可常年冷藏的水果和蔬菜。这些食物中的维生素C成为抗癌的重要成分,它具有无可争议的中和胃中的致癌物质——亚硝胺的能

力,而在腌肉中添加维生素C也是出于此目的。此外,水果和蔬菜中还含有其他的抗癌化合物,如类胡萝卜素、吲哚和硫化物。

可预防胃癌的食物:卷心菜、茶、大蒜、洋葱、大豆、富含维生素C的水果和蔬菜,而引发胃癌的食物则有盐、腌肉和熏肉。在饮食中,应避免食用过多的盐,因为盐可导致胃癌,特别是当它与其他致癌物质,如烧烤肉类后的残余物和烟一起食用时,更易对胃部造成癌变的威胁。此外,腌肉如热狗、火腿、冻猪肉和熏肉中钠的含量也很高,也被认为是致癌的高风险食物,应少食。



有效的食物

食物	有效成分	功效
芥末、咖喱粉	姜黄素	降低活性氧的作用, 提高免疫力
猕猴桃、草莓	维生素C	具有防癌作用

✚ 食疗方案

◇ 食用姜黄

姜黄的根茎可用于制作香料，姜黄粉末是咖喱粉中的重要成分，约占 20%~40%。此外还常用于芥末、咸菜等食品的色素。姜黄所含有的这种独特的色素被称为姜黄素，是一种黄色的成分，它具有有效降低活性氧的作用，能抑制癌症的发生，提高免疫功能，控制癌症的恶化，尤其对胃癌有效。可通过食用咖喱饭来摄取适量的姜黄素。

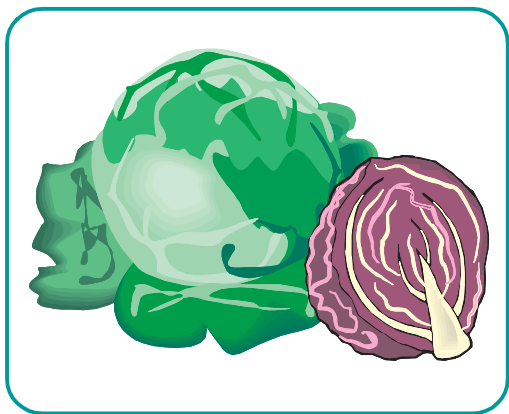
◇ 沙拉的抗癌作用

水果和蔬菜对胃具有保护作用，担心患胃癌的人应该多食用些沙拉。据日本、英国和波兰的研究表明，没有食用水果习惯的人，其胃癌的发病率可升高 1 倍甚至 2 倍。大量研究表明，不同种类的生蔬菜都具有强大的抗胃癌的作用，其中保护作用尤为明显的是生芹菜、黄瓜、胡萝卜、青椒、西红柿、洋葱和莴苣，抗胃癌作用较强的是十字花科蔬菜和绿色蔬菜，而其中卷心菜又是抗癌效果最强的。将这些水果和蔬菜制成沙拉食用，大大降低患胃癌的风险。

卷心菜的抗胃癌作用高居蔬菜榜首，每日仅食用 1/3 杯生卷心菜沙拉或仅是 2

癌的种类和出现的部位

种类	相应的细胞	出现的部位
鳞状上皮癌	鳞状上皮细胞	食管、皮肤、口腔、肺、阴道、子宫颈、阴茎、阴囊等
腺癌	腺上皮细胞	胃、肠、乳房、肝脏、肾脏、肺、卵巢、甲状腺、子宫体、前列腺
未分化癌	相应的细胞不明	任何部位
肉瘤	肌细胞、纤维细胞	骨、肌肉、软组织
白血病	骨骼细胞、淋巴细胞	骨髓
恶性淋巴瘤	淋巴细胞	淋巴结、脾、扁桃体
多发性骨髓瘤	浆细胞	骨髓



汤匙煮熟的卷心菜，就有降低胃癌患病率的作用。

◇ 花椰菜抗胃癌

长期食用花椰菜可减少直肠癌和胃癌等癌症的发生，据美国癌症协会报道，在众多蔬菜水果中，花椰菜、大白菜的抗癌效果最好。其中，绿色的花椰菜（即西兰花）对杀死导致胃癌的幽门螺旋杆菌具有神奇的疗效。

◇ 葱蒜的惊人作用

在一项研究中科学家们发现，那些每日食用90克大蒜和洋葱的人，其胃癌的发病率仅为食用量只有30克的人的40%。此类食物包括大蒜、大蒜梗、大

葱、韭菜和洋葱。抗胃癌效果最强的是大葱，其次是大蒜和韭菜。食用的大蒜和洋葱越多，癌症的发病率就越低。洋葱和大蒜具有抑制癌症的作用，是因为含有硫化物。

◇ 多吃猕猴桃

猕猴桃被认为是抗癌的明星食物，其主要原因是它含有丰富的维生素C，维生素C是一种抗氧化剂，能够有效控制致癌物质损伤细胞中的DNA，防止癌的发生。此外，它还含有抗突变成分谷胱甘肽，能有助于抑制癌症基因的突变，对肝癌、皮肤癌、前列腺癌等多种癌细胞病变有一定的抑制作用。如果你抵挡不住对烧烤美食的诱惑去吃烧烤，在吃完后一定要吃几个猕猴桃。

◇ 适当食用茄子

茄子含有一种叫做绿原酸的多酚，这种物质能抑制活性氧和过氧化脂肪的生成，具有防止老化和癌症的作用。茄子的抗癌作用对于癌症患者或处于康复期的患者十分有效。

防治肺癌

防止废气和香烟的污染

症状

- ◇ 初期有干咳，喉咙发痒，有黄痰。
- ◇ 一周内咯血一次以上，可能是一大摊血，但多半是痰中带鲜血或褐色血丝。
- ◇ 气促，体重减轻，胸部和肩部有持续隐隐作痛感。

疾病根源

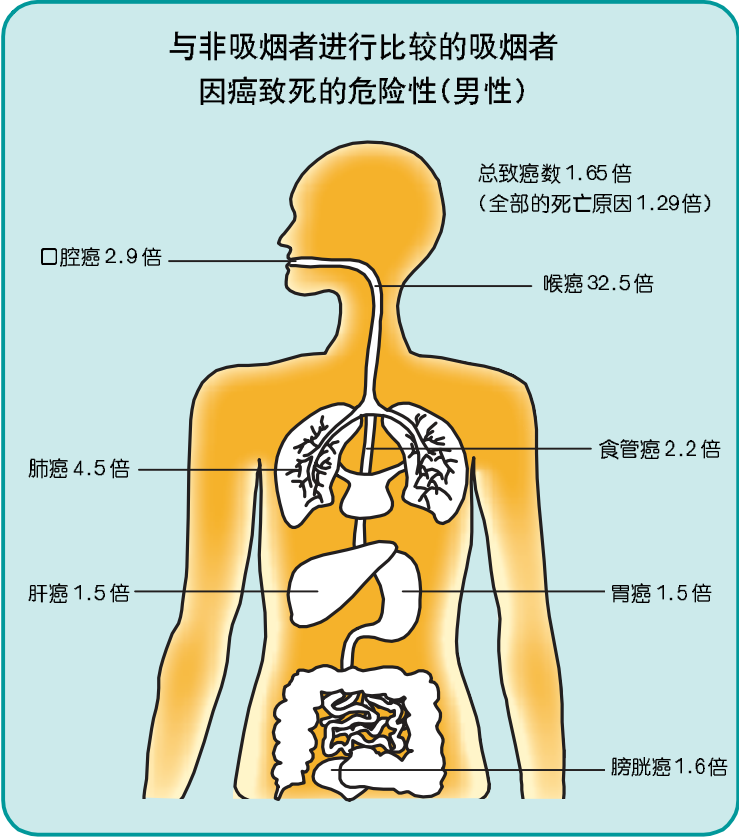
肺癌是一种恶性肿瘤，发生在一侧或两侧的肺叶上，常常在支气管处开始发病。众所周知，吸烟是导致肺癌的罪魁祸首，也有研究表明，被动吸烟者吸入他人吐出来的烟，也容易患上肺癌。据调查，每天吸10支烟的人肺癌死亡率约是非吸烟者的2倍，每天吸20支烟的人肺癌死亡率是非吸烟者的6倍。除吸烟外，汽车排放的尾气也是导致肺癌的凶手，因为这些废气中含有苯并芘以及亚硝酸胺等致癌物。近年来，研究者还发现焚烧垃圾时所产生的二恶英也具有很强的致癌性。

自我检查和防治

如果你现在是或曾经是吸烟者或是被动吸烟者，或是其他原因使你成为肺癌的易感人群的话，应该立即开始正确的饮食，通过饮食来预防肺癌所能起到的效果是各种癌症中最明显的。肺癌的发生不仅是由于吸烟和当今的环境污染所致，也有蔬菜水果的食用量匮乏的因素，这些天然的可食用性植物的化学保护作用可使肺部细胞免受致

癌物质的损害。有专家指出，水果和蔬菜是抗癌尤其是抗肺癌的必需营养。因此，保证每日食用水果和蔬菜，特别是胡萝卜、花椰菜和其他的绿叶蔬菜等。

专家指出，可预防肺癌的食物有：深色绿叶蔬菜(颜色越深越好)、橙色蔬菜或水果(橙色越深越好)、胡萝卜、花椰菜、菠菜、深绿色莴苣、南瓜、红薯、绿茶、豆类、低脂牛奶。可延长肺癌患者寿命的食物有：蔬菜，尤其是花椰菜和西红柿。每日甚至每周超过1次多吃1根胡萝卜、1杯深色绿叶或橙色蔬菜榨成的汁、1片水果或1杯果汁，情况就会大不相同，它可使你患肺癌的风险率下降一半甚至更多！食用蔬菜可通过减慢致癌的过程和推迟患病时间来对抗肺癌。而水果和蔬菜食用量不足的人，患有这些与吸烟有关的癌症的风险相应地较高。吸烟会加速那些饮食不合理者体内形成致癌物质。



有效的食物

食物	有效成分	功效
绿茶、红茶、乌龙茶	儿茶素	抑制癌的发生，防止癌的恶化
胡萝卜、菠菜	维生素 A	抗氧化作用，有效防癌
葵花子、麦芽、豆类、蛋类	维生素 B ₆	抑制癌细胞的生长
番木瓜	维生素 C	抗氧化作用

肺癌的种类

小细胞癌病情发展比较迅速，占肺癌的20%~30%。它是由内分泌细胞引起的一种癌症，有时临床表现中会有类似于激素紊乱的症状。非小细胞肺癌病情发展缓慢，包括：

鳞状细胞癌

大细胞癌

肺泡细胞癌

腺癌 石棉肺易引发腺癌，这也是不吸烟的患者最常发作的一种肺癌



食疗方案

◇ 多吃西红柿和卷心菜

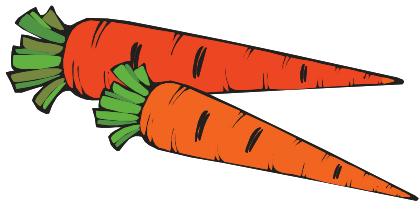
西红柿和卷心菜等蔬菜具有抗肺癌的作用，蔬菜中并不仅仅是 β 胡萝卜素和叶酸可以对抗肺癌。它们可通过多种机制来破坏人体中的肿瘤细胞。有研究表明，所有蔬菜包括深绿色蔬菜、十字花科蔬菜和西红柿等都可大幅度地降低肺癌发生的风险，疗效甚至比单纯的 β 胡萝卜素还要高。食用各种蔬菜，可使女性肺癌的发病率下降1/7，男性则下降1/3，而单纯的 β 胡萝卜素仅使女性患癌的几率下降1/3，男性则是1/2。这些数据表明，除了 β 胡萝卜素外，其他的类胡萝卜素，如叶黄素、番茄红素、吡咯和其他成分等均对抗肺癌有效，这些成分也可从蔬菜中轻易获得。

◇ 饮绿茶防肺癌

多饮绿茶可以保护你的肺。将日本和美国的吸烟者进行对比，发现日本吸烟者肺癌的发病率没有美国的高。美国纽约健康基金会的研究者给出的一个原因是，日本人饮用大量的绿茶。绿茶中含有儿茶素，这是绿茶中功效最强的化合物，专家经研究发现它对各阶段的癌症都有疗效，它具有抑制癌细胞生长的一种酶，并有令癌细胞死亡而不伤害健康细胞的能力。绿茶的保护作用是惊人的，饮绿茶是目前大众预防癌症的最简易的方法。

◇ 能抗肺癌的胡萝卜素

在所有蔬菜和水果中，抗肺癌作用最强的是那些富含 β 胡萝卜素的蔬菜水果。从理论上讲， β 胡萝卜素的抗癌作用来自两个方面，一是它的抗氧化能力，另一个是它可以提高防治癌症的免疫功能。研究发现，食用量不同作用也不同， β 胡萝卜素的摄入量越高，肺癌的发病率就会越低。橙色和深绿色的蔬菜中（叶绿素遮盖了橙色使蔬菜呈现绿色） β 胡



萝卜素的含量较高,而且颜色越深,其含量越高。有研究表明,每周超过1次食用富含 β 胡萝卜素的蔬菜,可以显著降低肺癌的发生率。每周至少食用2根胡萝卜可使肺癌的发生率下降60%,相比之下,每周饮用2杯生花椰菜榨成的汁,可下降70%,生食菠菜则可下降40%。

每天吃点胡萝卜、红薯、菠菜和其他绿叶蔬菜,即使一天吃一口也比不吃要好,但是最好保证至少半杯或一整杯的食用量。摄入多少胡萝卜素才能达到抗肺癌的效果,往往取决于诸如遗传性、吸烟对肺部造成的损害程度以及个人对 β 胡萝卜素的吸收性等因素。平均每根胡萝卜含有大约6毫克的 β 胡萝卜素。

◇ 绿色蔬菜和豆类的抗癌作用

为你的肺部补充些增强细胞抵抗力的化学物质吧,如叶酸,它是一种维生素B,是绿叶蔬菜中富含的另一种具有有效保护作用的成分。研究者发现叶酸有预防肺癌的巨大作用。通过测量肺癌患者与正常人肺部组织中的叶酸水平,还发现肺癌患者的肺部组织更易发生局部维生素B匮乏。缺乏维生素B会导致更多的细胞染色体遭到破坏,从而更易形成肿瘤。因此,吸烟者血中的叶酸水平较低也不足为奇了,再次证明了易患肺癌的体质部分是由蔬菜食用量不足所致。菠菜、萝卜、甜菜和花椰菜都含有大量的叶酸,各种干豆包括大豆中的含量也较高。

✦ 医生释疑

饮食对吸烟者防止肺癌的作用有多大?

不论对于现在仍在吸烟,或是过去吸烟的人,还是对于从不吸烟的人来说,食用更多具有抗癌作用的蔬菜和其他食物,都可以达到不同程度的预防肺癌的效果。一些研究显示,通过食用蔬菜获益最大的竟是那些继续保持吸烟习惯或最近才戒烟的人。研究发现,食用蔬菜对那些目前吸烟严重或最近戒烟的男性和较少吸烟、有着很长吸烟史的戒烟女性有着最明显的降低肺癌发病率的作用。其他研究也发现,蔬菜和水果对曾经吸烟者的抗癌效果更强,甚至对目前吸烟者的保护作用更是显著。显然,这并非意味着你可以在吸烟的同时,指望食用大量蔬菜来避免肺癌的光临,这种期望通过天然的药物来防治肺癌的想法是徒劳无用的。戒烟是见效最快的方法。饮食并不是万能的,它不能解决由吸烟对肺部造成的所有癌变影响。有专家指出,即使是食用大量抗癌性蔬菜的吸烟者,其肺癌的发病率至少是非吸烟者的1倍。

因此,如果你继续吸烟,只有借助蔬菜和水果尽可能地降低患肺癌的风险。而戒烟者通过饮食可加快治愈肺部疾病,更及时地清除肺部组织中的致癌隐患,食物中的抗癌成分可以阻止长期形成肺癌的漫长过程。研究发现即使是30年烟龄的吸烟者也可借助蔬菜来防治肺癌。那些 β 胡萝卜素摄入量最少者,其肺癌的发病率是那些摄入量最多者的7倍。

第三节

防治肝癌

从提高肝功能，控制肝炎、肝硬化做起

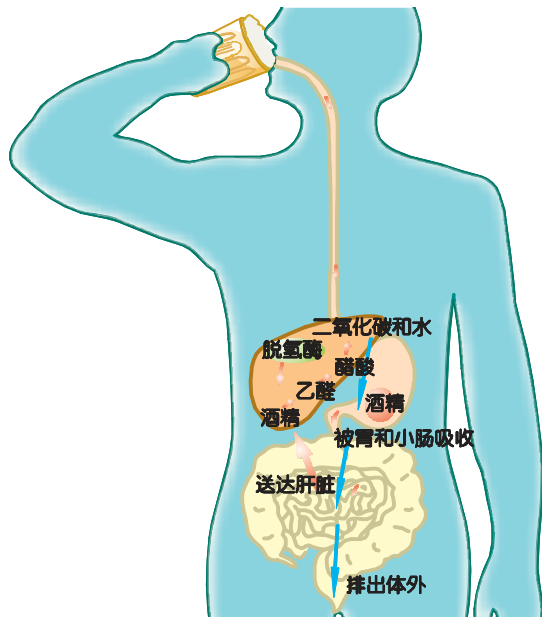
症状

- ◇ 偏右上腹部出现肿块，且呈进行性肿大。
- ◇ 肝区间歇性或持续性钝痛、胀痛或刺痛。
- ◇ 食欲减退、食后胀闷、消瘦乏力。
- ◇ 黄疸、腹水、发热、尿黄等。

疾病根源

肝癌是一种恶性肿瘤，部分是原发性的，大多数是继发性（转移性）的，即从其他部位扩散而来。在亚非地区，原发性肝癌发病率很高。肝癌的发病与肝炎、肝硬化密切相关。乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒是引发的重要原因。资料显示，我国肝硬化患者中20%有既往肝炎病史；56%可查出乙型肝炎（简称乙肝）和丙型肝炎（简称

酒精的代谢



1. 饮酒时，酒精首先被胃和小肠吸收，之后再运送到肝脏。运送到肝脏的酒精被肝细胞中的乙醇脱氢酶或微粒体氧化酶分解，然后变成乙醛。
2. 乙醛再被乙醛脱氢酶分解成苹果酸、草酸乙酸，最后变成二氧化碳与水，排出体外。
3. 如果乙醛不能被分解，这种有害物质便堆积在肝脏，会严重伤害肝脏和其他内脏。

丙肝) 病毒感染的阳性指标; 而肝硬化患者中, 16.5%~51.5% 可发展成肝癌; 肝癌高发区有 26% 的人群可能是乙型肝炎患者或长期乙肝、丙肝病毒携带者。除此之外, 黄曲霉素、饮水污染、某些微量元素缺乏、遗传等因素也是引发肝癌的原因。如果只有一个肿瘤, 通常可以进行手术切除。此外, 嗜酒也是引发肝癌的重要原因之一。酒精是肝脏的杀手, 导致肝功能低下, 引发肝炎并促使肝硬化或发展至肝癌。对于酒精性肝炎, 通过控制酒精的摄取, 再生能力强的肝脏能够恢复正常的功能。

自我检查和防治

肝脏被称为“沉默的器官”, 有时出现症状并不容易被人发觉, 所以需要定期检查。对于患者而言, 通过健康的饮食来调理和改善肝脏的状况是十分重要的。

不吃或少吃刺激性食品, 包括油炸食品。可经常吃些大蒜。

此外, 养成良好的生活习惯和饮食习惯, 如戒烟和戒酒。定期检查身体, 及时诊断和治疗, 就能够延长生命。

对于需做手术的患者而言, 更要保证良好的营养。因为如果患者营养状况较差, 很难耐受手术的创伤, 术后愈合慢, 易感染, 对手术康复极为不利。只要患者无吞咽困难, 可自由择食。术前半个月, 除一日三餐外, 应供给要素饮食, 大量补充含有人体必需的各种营养素, 这些要素膳不仅营养素齐全可满足机体的需要, 而且不需消化即可在小肠上端吸收。同时增加机体的免疫力, 能够耐受手术。术后要根据病情来确定饮食, 有的患者在手术后第二天就可以进食, 由于手术创伤会引起消化系统的功能障碍, 此时宜吃清淡、细软、易消化吸收的食物。若胃肠道无不良反应时, 可逐渐过渡到半流食、普通食物。

有效的食物

食物	有效成分	功效
蚬、牡蛎、蛤仔	蛋白质	促进肝细胞的再生, 使肝功能具有活性
蚬、蛤仔	牛磺酸	对肝脏有解毒作用
橘子、柠檬、西兰花、西红柿、青椒	维生素 C	从因肝功能低下的疲劳中恢复, 使肝功能具有活性

🍴 食疗方案

◇ 食用章鱼

吃章鱼对于治疗肝病有积极作用，因为它富含具有提高肝功能、强化肝的解毒作用的牛磺酸。这种成分虽然能在体内合成，但由于量非常小，因此要注意积极地从鱼贝类等牛磺酸含量较高的食物中摄取。食用章鱼前注意挑选新鲜的章鱼，新鲜优质的章鱼为黑色，足整齐地卷在一起，吸盘能吸附。将章鱼洗净后与萝卜泥同煮半小时左右直至变软即可食用。章鱼也不可食用过量，食用过量后人体会出现瘙痒症状，过敏体质需加以注意。

◇ 多吃富含维生素C的蔬菜水果

如果肝功能低下，肝脏中贮存的维生素C的代谢功能跟着下降，从而导致人更易感觉疲劳。此时应比健康人补充更多的维生素C，通过维生素C使得肝脏具有活性。推荐食用的富含维生素C的水果有柠檬、橘子等，蔬菜可以选择花椰菜、西红柿、圆辣椒等。

◇ 蚬对于肝脏的好处

自古以来，民间便有“得了肝病要吃蚬”的说法。蚬对肝病有益，这主要

归功于蚬所富含的矿物质和维生素，其中的蛋氨酸成分还具有增强肝脏功能的作用。蚬所含的蛋白质都是氨基酸均衡的优质蛋白质，易于吸收，因此不会加强肝脏的负担。蚬含有能促进肝脏活动的骨胶原和维生素B₁₂。另外，还含有维生素B₂，它具有解毒作用。蚬的精华易溶于水，所以最适合做汤（清汤和酱汤皆可）。与酱一起做汤时，能提高肝脏的功能。

蚬贝汤的做法

1. 用3杯水加3杯等量的蚬贝。



2. 煮至1/3的量。



3. 加入酱油调味，每日饮用3次。



第四节

防治结肠癌

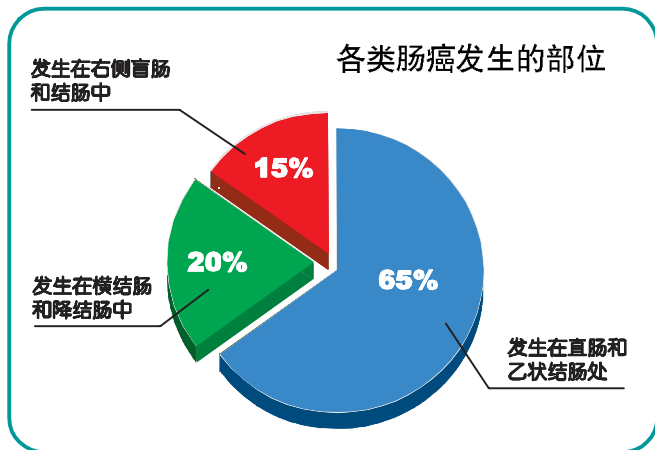
减少动物性脂肪的摄入

📌 症状

- ◇ 大便带血，为深红色血液。
- ◇ 大便中带有黏液或黏滑物质。
- ◇ 容易便秘、腹泻等。
- ◇ 腹痛，可能是整个腹部，也可能只限于左下腹，腹中有膨胀感。
- ◇ 不明原因的贫血，体重减轻，食欲不振。

📌 疾病根源

结肠癌是肠癌的一种，发生在结肠处，其癌肿呈扁平或疣状，表现为溃疡流血，或形如圆环，绕肠而生。结肠癌是典型的欧美型癌症，这主要跟西方人的饮食习惯有关，是大量地摄取肉类等动物性脂肪所致。随着我国人们生活水平的提高，对肉类等动物性脂肪的摄入量也在大大增加，相反的，那些具有促进排便作用的食物纤维太少，这直接导致结肠癌发病率的上升。此病还



会引发肠梗阻、肠穿孔、腹膜炎等并发症，若不及时控制，癌细胞还会蔓延至胃、肝及膀胱。

此外，还有一些难以控制的危险因素会导致结肠癌，包括一种罕见的遗传倾向，使得结肠内长出许多大大小小的赘生物。这些赘生物称为息肉，有些息肉会变成癌。

自我检查和防治

那些过量摄取肉类等动物性脂肪的人，尤其是35岁以上的人，则更需要警惕。要远离结肠癌，这一切似乎都需要从其致病根源——饮食开始。所有的研究都表明，预防结肠癌最重要的两点是：有规律地吃高纤维麦麸；少吃牛肉、羊肉和肉类脂肪，即使吃肉，最好用微波炉烹饪而不用烧烤。

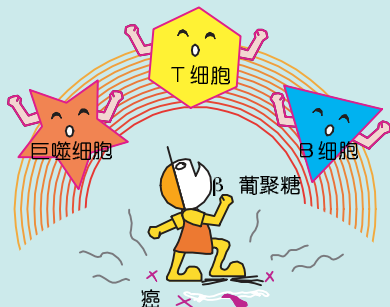
遵循以上两点，任何人都可以收到相应的成效。即使你有结肠癌家族史，即使你已步入中年，但只要通过正确的饮食就可避免致命癌症的侵袭。许多对人体进行的研究都表明，食物可以降低肠道中具癌变倾向的细胞的增殖率，甚至可以抑制或缩小结肠中的息肉以避免其膨胀为恶性肿瘤，从而引发结肠癌。如果抑制了如此快速、不受控制的细胞生长，或防止息肉后期继续膨胀扩展，就可避免结肠癌的发生。正确的饮食可以避免良性肿瘤转化为恶性肿瘤，也可在结肠癌的手术后避免新发肿瘤。

因为早期息肉形成时发生的大多

食物纤维能有效控制癌变的发生

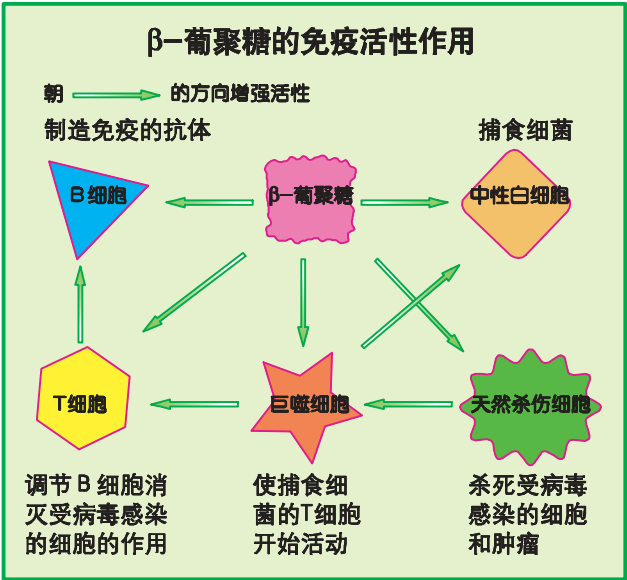


β 葡聚糖是不溶性食物纤维中的一种，它能够通过刺激肠道，有效防止和改善便秘，增加肠内的有用菌，吸收和排出多余的脂肪，促进肠内有害物质和废弃物。



β 葡聚糖能有效预防和改善癌症，它能够增强负责免疫功能的巨噬细胞及天然杀伤细胞、T细胞、B细胞等的活性，并促进干扰素的生成，因此能够有效抑制癌细胞的生成。

数变化会在 40 岁、50 岁和 60 岁三个年龄段的人身上出现,所以癌症的预防对这几个年龄段的人来说是尤为关键的。即使是在中晚年阶段也应改变不良的饮食习惯,这样对预防结肠癌的发生具有重要意义。食物可以引发或抑制结肠癌,所以必须要知道哪些是有效的食物,哪些是易引发的食物。有助控制结肠癌的食物有:麦麸、蔬菜(特别是卷心菜、花椰菜和其他十字花科蔬菜)、牛奶、酸奶、海产品、高纤维食物、富含钙的食物和富含维生素 D 的食物。可引发结肠癌的危险食物有高脂食物、牛羊肉、酒精。



有效的食物

食物	有效成分	功效
牛蒡、笋、蘑菇	食物纤维	促进排便, 缩短致癌物质与肠的接触时间, 同时抑制癌的发生
菠菜、胡萝卜	胡萝卜素	具有抗癌作用, 能有效防止癌的发生
生姜	姜油酮	防止脂肪的氧化

食疗方案

◇ 全麦食物抗结肠癌

食用全麦食物可以预防结肠癌。在试验中, 受试者是有息肉家族史的患者, 坚持每日食用全麦食物, 摄入纤维量为 22 克。6 个月后, 患者体内息肉发生了明显变化, 其数量减少, 体积减小。而且在以后的 3 年中, 息肉在继续变小。被诊断为结肠息肉的患者都可以通过食用谷物来治疗癌症。通常息肉变为恶性肿瘤的过程大约

需要10年的时间,因此现在开始全麦饮食来消除息肉的困扰并不算晚。

而关于小麦的抗癌成分有不同的看法,有研究者认为小麦含有某种生物活性纤维或具有抑制结肠癌作用的其他成分,并认为麦麸可降低胆汁酸和大便中致癌细菌酶的含量。还有人认为小麦中主要的抗癌成分是肌醇六磷酸,具有抑制结肠癌的作用。也有人认为是小麦中的一种糖分有效抑制了息肉的变化。不论哪种看法更接近事实,小麦对结肠癌的抑制作用在实验中已经得到证明。

◇ 手术后食用谷类食物

研究发现,在结肠癌手术后麦麸可作为术后药物食用以防癌症复发。在恶性肿瘤被切除后,全麦食物对细胞变化而导致的结肠和直肠肿瘤的复发具有抑制作用。在试验中,受试者每日食用大约半杯的全麦食品(即摄入13.5克的纤维),两个月后测量他们直肠上皮细胞的增殖率(由此可以判断癌症是否会复发或发展),发现即使是那些癌细胞增殖率高的患者,在食用全麦食品后细胞增长率也下降了一半。

◇ 食用海产品防息肉

有研究已证明,抑制结肠癌前病



变 结肠息肉生长 最快捷的方法就是食用大量的多脂鱼。鱼油可在短期内抑制癌症发展。如果长期保持食用少量的鱼,还可以预防出现息肉和发生结肠癌。在研究中发现,长有息肉的男性每日服用鱼油胶囊或空胶囊,3个月后,鱼油食用者中有90%的患者异常细胞的增殖速度平均下降了62%,其中有1个患者的异常细胞完全停止了生长。而且还发现,仅在两周内他们体内的异常细胞生长开始减缓。专家指出鱼油抗癌机制是,起初大量食用鱼可补充长期以来鱼油摄入不足的情况,但摄入量达到身体所需后,应减量摄入使细胞恢复正常功能。

◇ 食用卷心菜抗结肠癌

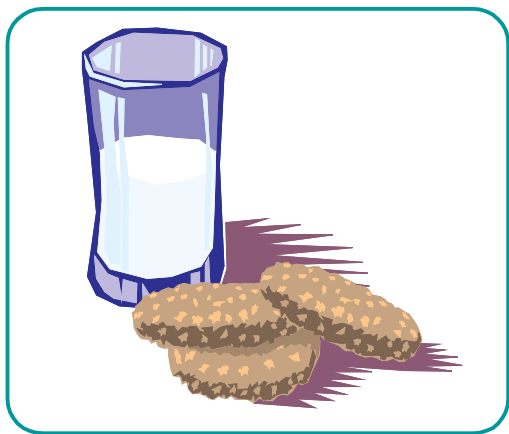
蔬菜中预防结肠癌的最佳食物是卷心菜和其他十字花科蔬菜,卷心菜是所

有蔬菜中抗结肠癌效果最好的，之所以有这种作用是因为其富含吲哚这种成分。研究中发现，卷心菜食用最多者，患结肠癌的风险比食用最少者低70%。卷心菜和其他十字花科蔬菜食用量多的人患癌前息肉的风险也较低。因此，医生建议多吃蔬菜，特别是十字花科蔬菜，如卷心菜、花椰菜等。每周吃2~3次以预防结肠癌，每日卷心菜的食用量没有固定标准，依个人情况而定。

◇ 一杯牛奶加一碗谷物

防治结肠癌的最佳搭配饮食应当是一碗浸泡在低脂奶中的谷物(即麦麸)。牛奶含有丰富的钙元素，钙可以抑制结肠内壁上皮细胞的增殖，从而预防致癌细胞的快速增生。每日摄入1 200~1 400毫克的钙就可以预防65%~75%的结肠癌发生。如果想抑制不良细胞膨胀扩展为恶性肿瘤，特别是对于结肠癌高发者，比如那些长有息肉的患者来说，必须从饮食中加强钙的摄入。

此外，牛奶中还有另一种抗癌成分。血维生素D水平可预测患结肠癌的风险。研究者发现，血维生素D水平高者，其结肠癌发生的风险为血维生素D水平低者的70%。该研究也显示出达到抗癌效果的维生素D的最小摄入量。权



威健康组织推荐的每日维生素D的摄入量为400国际单位，而该研究发现每日仅摄入200国际单位就可起到抗结肠癌的作用，这个最低摄入量相当于2杯220克的强化牛奶。此外，其他食物，特别是海产品，维生素D的含量也很丰富。

◇ 酸奶的抗癌作用

饮用酸奶，尤其是含有嗜酸菌的酸奶，可有效预防结肠癌。如果对牛奶不耐受，饮用酸奶无疑是最好的选择。酸奶中的嗜酸培养菌可以与维生素D和钙协同作用对抗结肠癌。研究表明，嗜酸乳酸杆菌使得结肠中某种致癌物质的活性受到了抑制。

◇ 水果有利抗癌

苹果和许多其他水果中的纤维性物

质 果胶也具有抗结肠癌的作用，它是一种可溶性纤维。在可溶性纤维中，果胶具有独特的抑制结肠癌的作用。可溶性纤维多见于小麦中，并且已有资料表明可以预防结肠癌。苹果、香蕉、梨、李子、杏和柑橘类水果都含有果胶。为有效抗结肠癌，可以多吃些富含果胶的水果。苹果的果胶成分主要聚集在皮中和皮的附近，柑橘类水果的果胶主要存

在于包裹着果肉的白色筋络内。此外，食用果酱是摄取果胶的一个好办法。

同时，一些水果被认为具有抗结肠癌的能力，是因为含有一种类似阿司匹林的成分——水杨酸。阿司匹林可预防结肠癌，并且已有研究表明，每日服用阿司匹林可以大幅度地降低患结肠癌的风险。而食用富含水杨酸的食物抑制结肠癌也有一定的功效。苹果和浆果中天然的水杨酸含量是最高的。

✦ 医生释疑

动物脂肪对结肠癌有什么影响？

如果你长有结肠息肉、患有结肠癌、有结肠癌家族史，或是患有与结肠癌相关的任何疾病，就应该严格限制食用肉类和动物脂肪，因为它们具有极强的促发结肠癌的作用。从世界范围看，动物脂肪食用越多者，其结肠癌的发病率也越高。此外，食物纤维的摄入量不足也会促使息肉的形成，脂肪与其他食物成分包括食物纤维在内产生互相作用，从而决定是否会发生结肠癌。

脂肪促发癌症主要是因为脂肪可以刺激某些微生物在结肠内的增殖，从而产生更多的加促癌症的胆汁酸。脂肪中的某些物质对结肠造成了伤害。当结肠受到伤害时，细胞会进行增生增殖以修补结肠壁，但是如果脂肪摄入过多，细胞将无法控制从而导致不断增殖。因此，快速的细胞过量增殖最终会刺激结肠息肉的生长，甚至也会引起恶性肿瘤的生长。而钙、食物纤维以及其他的食物成分中和致癌脂肪的方法就是与胆汁酸结合，使其无法伤害结肠，并有效对抗癌症的形成。

饮酒会引发结肠癌吗？

过量饮酒会使发生结肠癌的风险增加2~3倍，通常饮酒量越大，风险就越高。饮酒可促发结肠息肉，引发结肠癌，长期饮用含酒精的饮料会抑制免疫系统，降低对抗癌症的能力。甚至有些饮料，尤以啤酒为著，含有像亚硝胺这类的致癌物质。酒精对位于骨盆处的乙状结肠会造成十分有害的影响。饮酒者乙状结肠癌的发病率比不饮酒者高3倍。其中啤酒的致癌作用最强，啤酒使这种癌症的发病率上升了12倍。

第五节

防治胰腺癌

严禁过量摄取脂肪和蛋白质

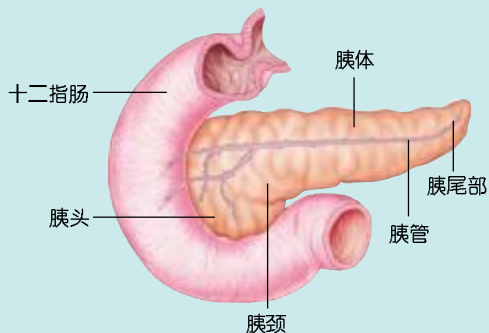
症状

- ◇ 恶心、食欲不振，体重减轻。
- ◇ 出现无痛却逐渐加深的黄疸。
- ◇ 腺体处的癌肿会引起持续的疼痛，并可在背部感觉到，进食后或躺下后疼痛会加剧。

疾病根源

胰腺癌是胰腺（靠近胃部的腺体）出现恶性肿瘤。症状因肿瘤所在的具体部位而异，约有70%胰腺肿瘤生在胰腺的顶端（即胰头），这类肿瘤会堵塞胰管，引致恶心、食欲不振等症状。随着人们生活水平的提高，脂肪的摄入量大大增加，胰腺癌的发生率有上升的趋势。大量研究表明，过多食用油炸的肉类或烤肉，还有熏肉和腌肉，都会促使胰腺癌的发病率升高。在实验中发现，被喂以大量脂肪的动物，其胰腺细胞出现了损伤。腌肉

胰的功能



胰本身是一个腺体，位于胃的下后方。胰头位于小肠的第一部分（十二指肠）形成的弯曲中。胰管与胆总管相连，其开口处位于十二指肠之前。胰液随胆汁一起，同从胃排出的尚未完全消化的食物相混合，二者开始起作用，并最终完成消化的过程。

中被用来作为防腐剂的亚硝酸盐中的亚硝酸导致了癌症。胰腺癌还跟习惯性的大量吸烟、饮酒，过量饮用咖啡有关，这些习惯都将大大增加发病的风险。此外，跟糖尿病也有关系。

自我检查和防治

胰腺癌是一种发病时难以觉察到症状、在临床上难以治疗的疾病，多发于50~70岁的男性，因而这一群体尤其要注意预防和检查。糖尿病患者突然发病时，或者腹部长时间疼痛时也需要注意，这有可能是胰腺癌的预兆。通过饮食可预防胰腺癌。可预防胰腺癌的食物有：水果（尤其是柑橘类）、西红柿、豆类。一定要避免食用那些可促发胰腺癌的食物，如腌猪肉产品（如熏肉、火腿、冻猪肉等）、牛羊肉。

如果经确诊为胰腺癌时，就更应注意膳食。就餐要有规律，不吃零食。膳食要合理搭配，注意碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例，以碳水化合物为主，脂肪和蛋白质的量要适宜。要食用宜消化吸收的蛋白质，如瘦肉、鸡蛋和鱼，采用合理的烹调方法，以煮、炖、熬、蒸、溜、汆等方法，不要用油煎、炸、爆炒等方法，防止因食物油脂过多而使胰腺过度地分泌。

手术后的患者可适当吃些无油全流食，如米汤、果汁或蔬菜汁等，刺激胃肠道，待胃肠道逐步适应后，根据病情再改为低脂半流食或低脂普通食物。

有效的食物

食物	有效成分	功效
面条、土豆	糖分	促进胰液的分泌
柑橘类、西红柿	维生素 C	抗氧化功能

食疗方案

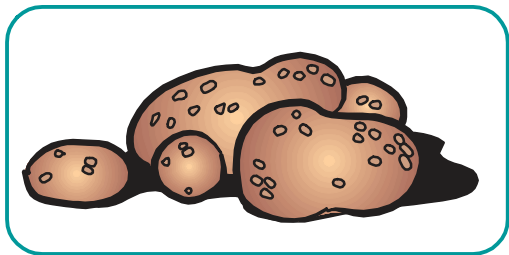
◇ 水果的力量

为免受胰腺癌的困扰，最快捷的方法便是多吃水果。不断有研究证明，大量食用水果的人患有胰腺癌的几率较低。一项研究发现，每日食用1个柑橘类水果的人

较每周食用水果少于1次的人，发生胰腺癌的风险下降了 $1/2 \sim 2/3$ 。即便是干果也具有一定的预防胰腺癌的作用，同时还发现西红柿和新鲜的柑橘类水果也具有保护作用。食用水果越多，患癌症的风险也越小。食用猪肉过多者，如果大量食用水果，也可预防癌症的发生。这种水果的抵消效应主要来自维生素C。此外，水果中含有的其他抗癌物质也有积极的作用。

◇ 吃土豆的益处

维生素C是生成骨胶原不可缺少的成分，具有抗氧化和抗癌作用，能提高人体免疫力。土豆含有丰富的维生素C，且由于淀粉的包裹，土豆所含的维生素C在遇热后不易被破坏。为有效预防和治疗胰腺癌，多吃土豆是十分明智的选择。



◇ 西红柿的抗胰腺癌的力量

番茄红素可谓是西红柿的代名词，西红柿中的番茄红素具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使DNA及基因免遭破坏，阻止癌变进程，尤其具有强大的抗胰腺癌作用，对许多癌症都有很好的功效。在血中番茄红素的水平低预示着具有患胰腺癌的风险。基本上可以说，番茄红素水平低表示西红柿的食用量小。此外，西瓜中也含有特别丰富的番茄红素。

研究发现，每日食用1个橘子或1个柚子可使胰腺癌的发病率降低一半。而食用西红柿或西瓜的疗效可能更好，能使患胰腺癌的几率降至更低。

◇ 豆类的防癌作用

豆类中一种被称为蛋白酶抑制剂的成分和其他成分发挥着抗胰腺癌的作用。实验表明，那些每周食用豆类（包括大豆）者，患胰腺癌的几率比每周少于1次食用量者要低40%。因此，每周至少食用1次干豆。

第六节

防治乳腺癌

定期检查，调节雌激素分泌

 症状

- ◇ 一侧乳房有无痛的硬块。
- ◇ 硬块四周的皮肤起皱，乳房形状会改变。
- ◇ 乳头有分泌物。
- ◇ 硬块逐渐长大，穿破皮肤形成溃疡。

 疾病根源

乳腺癌是一种恶性肿瘤，可能扩散至腋窝的淋巴结，并由此蔓延全身。它和子宫癌、卵巢癌一样，与激素分泌有关，是人体内的雌激素分泌过量所致。多发于没有生育的人、很早来月经的人、闭经很迟的人、高龄生育的人。那些有家族病史、已得过乳腺癌的妇女都属于易发人群。但事实上任何年龄都有可能发生。导致乳腺癌的发生有许多因素，但饮食被认为是其中一个主要因素，其原因是食物可影响雌激素的代谢和吸收。此外，肥胖对乳腺癌也会产生一定的影响，肥胖者患此病的几率更高，这是因为脂肪组织中的激素发生变化所引起的。

 自我检查和防治

事实上，任何一个女性都有可能患上乳腺癌，所以，妇女应该每月定期检查自己的乳房，以便及时诊治。最佳检查时间是月经结束后 2~3 天内。

食物会对乳腺癌的发病、扩散转移和最终的结果产生重大影响。一些权威专家认为,改变饮食方式可极大减少乳腺癌的发病率。其原因是食物可影响雌激素的代谢和吸收。食物有其独特的机制对抗雌激素,从而抑制乳腺癌的发生。对于女性而言,雌激素一直是诱发乳腺癌的因素,所以饮食对绝经前后的女性在对抗癌症方面具有十分重要的作用。绝经前的女性雌激素含量高,但即使是绝经后,当卵巢停止分泌雌激素时,一些脂肪细胞仍会进行少量分泌,因此仍会有乳腺癌发生的可能。

专家认为,女性早年时雌激素过量可能会导致老年后患有乳腺癌,因此,尽可能从年轻的时候就开始采用抗雌激素的饮食以起到预防作用。同时,雌激素的水平还影响着乳腺癌是否复发、转移。即使是在患了乳腺癌后,及早选择正确的饮食,也有助于战胜癌症。

食物具有预防和对抗乳腺癌的作用。记住下列可抑制乳腺癌的食物:卷心菜、花椰菜等十字花科蔬菜,富含维生素C的水果和蔬菜,豆类,多脂鱼,麦麸,橄榄油。也有一些食物将会促进乳腺癌的发生,它们分别是:肉类,饱和脂肪性食物,含 $\Omega-6$ 脂肪酸的植物油,如玉米油。

患有乳腺癌的女性不应过量饮酒,尤其应避免酗酒,因为血中酒精含量过高会促使乳腺癌扩散至身体的其他部位。此外,酒精可抑制免疫系统,降低了杀死肿瘤细胞的天然细胞的活性。许多专家指出,女性每日饮1杯酒是安全的且有益健康,但超过1杯会增加发生乳腺癌的风险。特别是有乳腺癌家族史的女性,应严格限制每日的饮酒量不要超过1杯。

触摸乳房检查是否有硬块



平躺在床上,一臂平放。另一只手通过按摩的方法来检查乳房上无异常的硬块。可按如下步骤进行检查:第一步检查乳头附近;第二步用回旋动作检查周围;第三步检查乳房底部;第四步检查乳房外侧;第五步将手臂高举过头顶,按前述步骤再检查一次。最后,从乳房至腋下的部位也检查一遍。

察看乳房是否有异常的症状



1. 在淋浴时对着镜子留意两乳有没有不寻常的变化,例如肿胀或皮肤变色等。



2. 将双手放在头顶上,有利于清楚地看到两乳的形状、大小有无差异。注意乳头有没有向上或向外过分突出的现象,观察乳头有没有特殊的分泌物。



3. 双手举过头顶,观察有无长出不寻常的皮疹,两乳的静脉有无反常地显现。



4. 双手叉腰,向内用力推,此时观察乳房皮肤是否起皱、乳头或有无凹陷现象。将乳房托起,检查下方的皮肤是否有起皱现象。

有效的食物

食物	有效成分	功效
豆制品	类黄酮	调整激素的平衡
鲑鱼、沙丁鱼	DHA	防止细胞的癌化

食疗方案

◇ 卷心菜的作用

卷心菜与其他十字花科蔬菜应排在饮食清单的前列,它们可通过控制雌激素来提高预防乳腺癌的免疫力。某些食物可促进雌激素在人体内的代谢清除过程,燃烧雌激素以降低癌症的发病率。卷心菜和其他十字花科蔬菜(如花椰菜)中的化合物就具有这样的作用。这些十字花科蔬菜中的吲哚,可促进人体抑制导致乳腺癌的雌激素的分泌。此外,十字花科的蔬菜所含有的叶绿素、胡萝卜素、异硫氰酸盐及葡萄糖

酸盐等成分，也具有抗癌作用。卷心菜中含有丰富的异硫氰酸盐，它可以帮助酶抑制致癌物质的活化，而且，还能有效消除自由基的氧化能力，阻止癌症前期的异常细胞增殖。

在对成人的试验中，卷心菜使雌激素的代谢灭活速度增加了50%，这一试验要求的摄入量超过了常规量，即每日摄入500毫克的3-吡啶甲醇，相当于约400克的生卷心菜。而且，食用量与雌激素的灭活量成正比。研究者发现，雌激素代谢水平高的女性患有激素类癌症的几率较低，如乳腺癌、子宫癌和子宫内膜癌。食用卷心菜，还能减少乳腺癌的扩散转移。

其他的十字花科蔬菜也富含具抗癌作用的吡咯，如花椰菜、芥末和萝卜。医

生建议，生吃或稍加烹饪，抗癌效果更佳。因为吡咯是水溶性的，如果采取水煮或者炖煮的方式会使大半的吡咯流失到汤汁中去，从而降低其抗雌激素和抗癌的效果。

◇ 麦麸抗乳腺癌

食用麦麸类食品能有效对抗乳腺癌，原因是麦麸的食物纤维具有高度可溶性，可供结肠中的细菌利用，然后通过一系列复杂的生化反应，减少雌激素被释放到血液中的含量。这一方案不仅对绝经前的女性，对老年且绝经的女性也有抑制雌激素水平和预防癌症的作用。

燕麦比低脂饮食更能抑制血中雌激素的水平。减少脂肪的摄入量，同时增加食物纤维的食用量，可减少一种雌激素——硫化雌酮的含量。而且，只有食物纤维可降低导致乳腺癌的主要雌激素雌二酮的水平。其他研究也表明，高纤维饮食的女性乳腺癌的发病率较低。

◇ 大豆的抗癌作用

大量食用豆类可预防乳腺癌，原因是它们含有的植物雌激素可抑制人体中雌激素的致癌作用。豆类也含有几种抗癌化合物，如蛋白酶抑制剂和肌



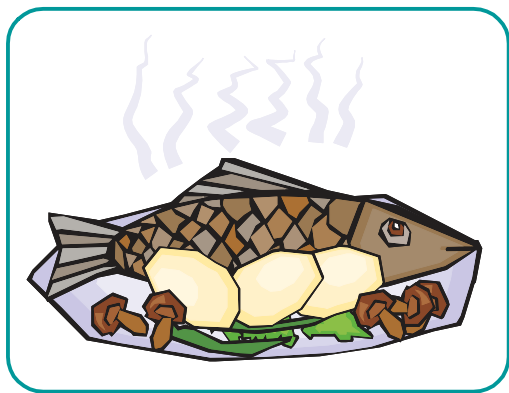
醇六磷酸。

大豆对于女性预防乳腺癌有很好的功效，因为大豆中的化合物可以控制雌激素并且直接抑制癌细胞的生长，理论上可以降低各年龄段妇女患乳腺癌的风险。专家指出，大豆中的激素与人体内的雌激素相似，而且没有有害影响，其植物性雌激素像药物他莫昔芬一样，也可抑制体内的雌激素水平，都可阻止雌激素对乳房组织的不良作用，同时对骨骼组织和心血管系统也十分有利。大豆中最有功效的抗癌成分是大豆异黄酮。

那些大豆蛋白质的摄入量是大多数人数2倍的非绝经妇女，其乳腺癌的发病率仅为一般人的50%。其中食用大豆食品最多者，她们尿中的异黄酮的含量也最高，而异黄酮尤其对乳腺癌和前列腺癌有抑制作用。日本妇女的乳腺癌发病率极低，这主要得益于她们日常饮食中的大豆食品（每日食用90克），如豆腐、豆面酱、豆豉等。豆面酱也可降低乳腺肿瘤的复发率，抑制肿瘤生长。此外，定量饮用豆奶，对预防乳腺癌也能起到一定作用。

◇ 食用海产品

食用海产品，特别是多脂鱼，对防治乳腺癌有极好的作用。研究中发现补



充鱼油可抑制乳腺癌高发妇女的发病率。食用鱼油可阻止乳腺癌细胞的扩散转移，可提高免疫活性，在游离的癌细胞形成新的肿瘤前就将之杀灭。此外，鱼油还能阻碍肿瘤细胞在非原发部位的附着，从而抑制乳腺癌的转移形成新的肿瘤。

◇ 维生素D的保护作用

维生素D可抑制癌细胞的生长，大大降低其发病率。而缺少食用含维生素D的食物则会使年老女性患乳腺癌的几率升高。一项研究中发现鱼对于乳腺癌的抗癌作用，因为多脂鱼富含维生素D。还发现维生素D的摄入可使绝经妇女患乳腺癌的几率下降55%，但年轻女性癌症患者没有此效果。维生素D的最佳来源是多脂鱼，如沙丁鱼、金枪鱼等，还有添加了维生素D的脱脂奶，但其中以

鳗鱼中的含量最丰富。每 125 克鳗鱼中就含有近 5000 国际单位的维生素 D。国际上推荐年龄在 22 岁以上的女性每日维生素 D 200 国际单位。

◇ 食用含维生素 C 的食物

食用富含维生素 C 的水果和蔬菜可降低不同年龄段的女性发生乳腺癌的风险。几项研究表明,维生素 C 具有极强的对抗乳腺癌的作用。研究中发现,每日维生素 C 的摄入量达到 380 毫克,可使乳腺癌发生的风险率下降 16%。这个摄入量约是国际推荐量的 6 倍,食用大

量的蔬菜和水果便可达到该摄入量。研究者还发现,绝经后的妇女减少摄入脂肪,特别是饱和性乳制品和肉类的脂肪后,维生素 C 的保护作用更为显著。如果使饱和脂肪的热量减少至占总热量的 9%,乳腺癌的发生率会下降 10%。但是,如果绝经后的女性每日摄入 380 毫克的维生素 C,患癌症的风险可大幅下降 24%。

一项意大利的研究表明,富含维生素 C、 β 胡萝卜素和其他抗氧化的类胡萝卜素的绿色蔬菜,尤其对预防乳腺癌有效。每日食用超过 1 种绿色蔬菜的女性,其乳腺癌的发病率仅为食用量少于 1 种的女性的 1/3。

✚ 医生释疑

高脂饮食对乳腺癌有什么影响?

食用过多脂肪会影响乳腺癌的扩散、复发,甚至可能危及生命。一些研究表明,动物性饱和脂肪摄入得越多,腋淋巴结转移或癌症扩散的几率就越大。摄入的总脂肪量越高,由乳腺癌造成的死亡率就越高。这种危害似乎也取决于脂肪的种类。危害性最高的脂肪当属动物性饱和脂肪和含 Ω -6 脂肪酸的植物油(如玉米油)。大量摄入这类脂肪的人群,其乳腺肿瘤的生长速度较快,体积较大,更易发生癌症转移。相反,含 Ω -3 脂肪酸的鱼油和橄榄油可抑制乳腺癌的生长。

脂肪会引发乳腺癌。动物性饱和脂肪可促使血中的激素雌二醇水平升高,这点可作为乳腺癌的标志。此外,高脂饮食也会抑制免疫力,从而降低人体自身的抗癌能力。

乳腺癌患者应谨慎摄入脂肪,特别是动物性脂肪。此类脂肪可刺激生有大量雌激素受体的新发肿瘤生长,但是对很少或没有雌激素受体的肿瘤不会产生影响。这点就可说明,高脂饮食使血中雌激素浓度升高,从而导致生长更多的肿瘤。研究中显示,那些动物脂肪摄入量最多的女性,在第一次乳腺癌手术后的 4 年中,复发的几率升高 20%。不论过多脂肪的摄入是否会引起乳腺癌,它都会刺激已有肿瘤的生长。乳腺癌肿瘤切除手术后,应保证低脂饮食以防癌症复发。

附录一

常见食物药用功效简介

1. 抗生素

大蒜是一种天然的最强效、最复杂的用途广泛的抗菌剂。试验显示,大蒜至少可杀死或破坏 72 种传播腹泻、痢疾、食物中毒、肺结核、脑炎及其他疾病的感染性细菌。洋葱也是一种特别有效的抗生素和杀菌剂。食物的化合物可通过几种机制来破坏细菌,主要是阻止细菌蛋白质、叶酸和转肽酶的合成以使细菌无法繁殖。

具有抗菌活性的食物:

苹果、香蕉、甜菜、卷心菜、胡萝卜、腰果、芹菜、辣椒、椰子、咖啡、大蒜、姜、蜂蜜、酸橙、海藻、橄榄、木瓜、李子、洋葱、糖、茶、西瓜、葡萄酒、酸奶。

具有抗菌活性的食物化合物:

蒜素(大蒜)、乳酸菌(酸奶)。

2. 抗癌剂

食物和食物化合物约可干扰癌变过程中的 10 个阶段。食物化合物可预防癌症因子被激活,可阻止细胞的 DNA(遗传物质)发生突变,可刺激体内的酶将致癌的化学

物质排出体外,可预防致癌基因被激活,可对抗与胃癌相关的细菌,可控制激素并中和促发癌症的毒性因子,可降低癌细胞增殖并形成肿瘤的能力,甚至有助于预防癌细胞扩散形成新的癌症。抗癌化合物富含于水果和蔬菜之中。

具有抗癌活性的食物:

大蒜、卷心菜、大豆、姜、伞状花科蔬菜(如胡萝卜、芹菜等)、洋葱、茶、柑橘类水果(如橘子、柚子、柠檬等)、全麦、亚麻、糙米、茄属蔬菜(如西红柿、茄子、胡椒粉等)、十字花科蔬菜(如花椰菜等)、燕麦、薄荷、黄瓜、土豆、香瓜、大麦、浆果、海产品、橄榄油。

食物中一些具有抗癌活性的化学物质:

硫化丙烯(大蒜、洋葱等)、类胡萝卜素(绿叶蔬菜、胡萝卜、红薯等)、儿茶酚(茶、浆果等)、香豆素(胡萝卜、柑橘类水果等)、鞣花酸(葡萄、草莓、核桃等)、吲哚(卷心菜、花椰菜等)、异硫氰酸(芥末、其他十字花科蔬菜等)、木脂素(大豆、亚麻子等)、蛋白酶抑制剂(大豆、豆荚、坚果、谷物、种子等)。萝卜硫素(花椰菜、红球甘蓝、姜、红叶莴苣等)。

3. 抗凝血剂

常用的稀释血液或抗凝血药物 阿司匹林, 具有抗血小板凝聚的作用。它可抑制血小板聚集在一起或发生凝聚, 因此, 它们不易黏稠, 不易形成阻塞动脉的凝块。这是医生们认为低剂量的阿司匹林有助于防止心脏病和中风的一个原因。阿司匹林可阻断前列腺素样物质 凝血氧烷刺激血小板凝聚。与阿司匹林一样, 一些食物化合物是凝血氧烷的对抗剂, 其他食物如大蒜和洋葱含有几种抗血小板凝聚的化合物, 可通过不同的生化方式发挥作用。

具有抗凝血(抗血小板聚集)活性的食物:

桂皮、鱼油、大蒜、姜、葡萄、瓜(绿色和黄色的)、蘑菇(如黑木耳)、洋葱、茶、西瓜、葡萄酒(如红葡萄酒)。

食物中具有抗凝血(抗血小板聚集)活性的化学物质:

腺苷(大蒜、洋葱、黑木耳等)、爱健素(大蒜)、儿茶酚(茶)、 Ω 3 脂肪酸(多脂鱼)、白藜芦醇(葡萄皮、红葡萄酒等)。

4. 抗抑郁剂

最常见的是, 食物可通过影响大脑中的神经递质 5 羟色胺来控制情绪。食用可损耗神经系统中 5 羟色胺的食物会使人情绪低落、沮丧和焦虑。使大脑中 5 羟色胺水平正常的食物可提高情绪, 有些与药物的作用一样。可激活 5 羟色胺的药物常用于治疗抑郁。

当你吃东西时肠中释放的肽类也可直

接作用于大脑和向大脑传递信息的迷走神经。尽管并非所有人都认可其发生的机制, 但广为认可的是碳水化合物可作为情绪提高剂, 特别是可缓解某些类型的抑郁, 如经期前综合征导致的忧郁和季节性情绪紊乱(SAD)导致的情绪低落。最近经确定其他食物成分如叶酸, 可通过大脑中化学物质复杂的相互作用来调节 5 羟色胺的水平, 从而完全影响心情。

具有抗抑郁活性的食物:

咖啡因、姜、蜂蜜、糖等。

食物中抗抑郁的化学物质:

碳水化合物(糖、面包、谷类、饼干、蛋糕等)、咖啡因(咖啡、茶、巧克力等)、叶酸(绿叶蔬菜和豆类)、硒(海产品、谷物、坚果等)。

5. 抗腹泻剂

一些食物可有效对抗腹泻, 因为它们含有鞣酸和其他收敛性化合物, 所以它们可使肠子排出水分, 使大便凝固, 也有助于限制肠道的蠕动(运动性)排出物质。它们可对抗肠内的细菌并发挥镇静作用。

具有抗腹泻活性的食物:

桂皮、大蒜、姜、米、茶。

6. 降血压剂

研究发现, 食物可以通过扩张血管来降低血压。如芹菜中含有一种称为苯酞的

化合物可使血管内壁的平滑肌变得松弛，导致血管变宽，从而降低了血压。该化合物可阻断酶产生应激激素儿茶酚胺，从而降低血压。因为这些激素使血管收缩，导致血压升高。此外，大蒜和洋葱也是以类似的方式降低血压。两者都含有腺苷，腺苷也是平滑肌松弛剂。

具有降血压活性的食物：

芹菜、鱼油、大蒜、柚子、橄榄油、洋葱。

7. 抗氧化剂

抗氧化剂是机体的主要卫士，有助于消除所有慢性疾病，包括心脏病、癌症、支气管炎、白内障、帕金森氏病等，并且可延长开始衰老的时间。缺乏这些抗氧化剂可使你极易患病，尤其是当你接触吸烟、工业化学物质和空气污染等危害时更是如此。

维生素和矿物质均可作为抗氧化剂。具有不同生化特性的酶和各种外来化合物也是抗氧化剂。

具有高浓度的抗氧化剂和强大的抗氧化性的食物：

鳄梨、芦笋、浆果、花椰菜、卷心菜、胡萝卜、辣椒、鱼、大蒜(抗氧化性特别强)、姜、莴苣(深绿色)、燕麦、洋葱(抗氧化性特别强)、橘子、花生、胡椒粉、南瓜、芝麻子、绿薄荷、菠菜、红薯、西红柿、西瓜。

食物中的主要抗氧化剂：

β 胡萝卜素：

是一种橙色色素，可预防心脏病发作、心率失常、中风和癌症，特别是肺癌。 β 胡萝卜素可提高免疫功能并消除单氧型自由基。

β 胡萝卜素的主要食物来源：

深橘色和深绿色叶用蔬菜、红薯、胡萝卜、杏干、菠菜和南瓜的含量最多。含量较少的是芒果、莴苣和花椰菜。

谷胱甘肽：

谷胱甘肽是重要的抗癌物质。研究发现它至少可破坏 30 种致癌物质。该化合物可预防油脂发生过氧化反应，并可充当酶以破坏自由基。因此它可预防心脏病、白内障、哮喘、癌症和其他与受到自由基破坏相关的疾病。谷胱甘肽还可解除机体中的有毒化合物如环境污染的毒性，从而有助于阻断有毒化合物对机体的损害。并且在试管试验中，谷胱甘肽几乎完全停止了 AIDS 病毒的复制。

谷胱甘肽的主要食物来源：

鳄梨、芦笋和西瓜。

吲哚：

吲哚可通过解除致癌物质的毒性来发挥作用。尤其有助于预防结肠癌和乳腺癌，这主要是通过影响雌激素的代谢来达到预防的目的。

吗啡的主要食物来源:

十字花科族,包括花椰菜、卷心菜、大头菜、芥末等。

槲皮酮:

槲皮酮具有多种抗病潜力。是已发现的最有效的抗癌物质之一。它可破坏几种致癌物质,防止其对DNA细胞的损害并抑制酶刺激肿瘤生长。槲皮酮也具有抗炎性、抗菌性、抗真菌性和抗病毒性。它可以通过免疫系统发挥作用以抑制过敏反应(通过抑制细胞释放组胺),因此有助于对抗诸如干草热等过敏。实际上,槲皮酮的化学性质与已知可抑制组胺的抗过敏药物色甘酸的化学性质相似。该能力加上抗炎活性赋予洋葱抗哮喘和过敏的良好疗效。槲皮酮可抗血栓,有助于阻止形成血栓。作为抗氧化剂,它可吸收氧自由基,有助于避免脂肪氧化(即脂质过氧化物)。槲皮酮可防止氧自由基和氧化的LDL胆固醇损害动脉,从而有助于动脉清洁、通畅。

槲皮酮的主要来源:

黄色和红色洋葱(不是白色洋葱)、青葱、红葡萄(不是白葡萄)、花椰菜等。

辅酶 Q10:

这种罕为人知的食物成分是有助于解除LDL胆固醇毒性的最佳抗氧化剂之一。它见于高浓度的LDL颗粒之中,在避免LDL胆固醇氧化方面可能是抗氧化剂中最有效的一个,甚至超过维生素E的功效。辅酶Q10也可使维生素E重生,因此它们可以共同发

挥作用。

辅酶Q10的主要来源:

沙丁鱼、花生、大豆、核桃、芝麻子、某些肉类。

维生素C:

维生素C是一种多功能的强效抗氧化剂。它可预防哮喘、支气管炎、白内障、心律不齐、心绞痛、男性不育、男性遗传的出生缺陷和各种癌症。它也可阻止AIDS病毒在试管中生长。许多专家认为,维生素C的抗氧化能力有助于保持LDL胆固醇不被氧化,使其成为防止动脉阻塞和心血管疾病的主要力量。

维生素C的主要来源:

红色和绿色的柿子椒、花椰菜、草莓、菠菜、柑橘类水果、卷心菜。

维生素E(生育酚):

由于其抗氧化活性,维生素E被认为心脏和动脉的主要保护者。血中维生素E的水平较高者较少发生心律不齐、心绞痛和心脏病发作。维生素E是脂溶性的,因此有助于保护脂肪分子避免发生致病性的氧化损害。

维生素E存在于LDL胆固醇之中,这表明它可有助于避免LDL胆固醇的脂肪分子发生氧化或产生毒性,由此可终止使动脉阻塞和受损的行为。

维生素E的主要来源:

植物油、杏仁、大豆、葵花子。

8. 抗炎性物质

前列腺素和白三烯等激素类物质能有效抗炎，是由一种被称作花生四烯酸的脂肪酸经过酶的分解而来。人们所吃的食物决定了花生四烯酸的含量及前列腺素和白三烯的类型，从而产生了可调节免疫力和发炎过程的细胞信使。

如果食用大量的肉类和含 $\Omega-6$ 脂肪酸植物油，那么可能会产生更多可引起连锁反应的花生四烯酸，导致出现可引起炎症的特殊白三烯。另一方面，某些食物如鱼油可控制前列腺素系统以阻止白三烯破坏组织和引发炎症的一系列行为。像姜这样的食物至少可干扰3个阶段以阻止复杂的生化发炎过程。

具有抗炎活性的食物：

苹果、鱼油($\Omega-3$ 脂肪酸)、大蒜、姜、洋葱、菠萝。

食物中具有抗炎活性的化学物质：

辣椒素(辣椒)、 $\Omega-3$ 脂肪酸(多脂鱼如沙丁鱼等)、槲皮酮(洋葱)。

9. 抗血栓物质

某些食物可降低血中的纤维蛋白原，而纤维蛋白原是形成血栓的基础。此外，食物可激发溶解血栓的纤溶系统。那些纤维蛋白原水平高、纤溶活性低的人更易发生动脉硬化和心脏病。

可防止血栓的食物：

辣椒、鱼油、大蒜、姜、葡萄汁、洋葱、

葡萄酒(红葡萄酒)。

10. 抗溃疡物质

食物抗溃疡的一种方式是通过强化胃内壁以使其不易受到酸的腐蚀。某些食物的作用机制则是通过刺激胃内壁的细胞增殖，引发黏液迅速释放以使细胞有层保护膜，从而使其避免受到酸的腐蚀。抗菌食物如酸奶、茶和卷心菜能对抗溃疡和胃炎(一种胃内壁的炎症)，这是因为研究发现幽门螺旋杆菌是导致这两种疾病的成因。现在治疗溃疡的方法包括使用抗生素。抗菌食物也有助于治愈溃疡。

具有抗溃疡活性的食物：

香蕉、卷心菜、其他十字花科蔬菜(如花菜、花椰菜等)、无花果、姜、茶。

11. 胆固醇改善剂

食物可降低有害的LDL胆固醇，升高有益的HDL胆固醇，并且有助于预防LDL胆固醇发生氧化以避免对动脉造成更大的破坏。食物中被称做生育三烯酚的物质可阻止肝产生胆固醇。然后，需要胆固醇的细胞将胆固醇吸出血流之外，使血中胆固醇水平下降。其他食物可产生不同的化学物质，这些化学物质也可抑制体内产生胆固醇。而且，这也正是有效降低胆固醇药物的作用机理。另一方面，一些食物，如燕麦，被认为可以耗尽肠道中胆酸的供应，否则会转化为胆固醇。

可降低有害的 LDL 胆固醇的食物：

杏仁、苹果、鳄梨、大麦、干豆、胡萝卜、大蒜、柚子肉、燕麦、橄榄油、米糠、大豆、核桃。

有助于防止 LDL 胆固醇变为毒性的食物：

维生素 C 含量高的食物、 β 胡萝卜素含量高的食物、辅酶 Q10 含量高的食物、单不饱和脂肪含量高的食物（如橄榄油、鳄梨、杏仁等）、红葡萄酒。

12. 利尿剂

从机理上讲，食物作为利尿剂的作用与处方药不同。药物性的利尿剂可增加水和盐的排泄而植物性的利尿剂只是刺激水的排放，并不会排出盐。某些植物是通过刺激肾的细胞滤器（即肾小球）来发挥作用。因此，它们与药物性的利尿剂的功效不同，但是如果你患有肾病，它们的刺激机制可能是有害的。

具有利尿活性的食物：

芹菜、咖啡、茄子、大蒜、柠檬、洋葱、茶。

13. 激素

植物均含有植物雌激素，其分子结构与人类雌激素的分子结构相似，但作用较小且不同。因此，植物雌激素因为功效较小所以产生益处较慢。然而，它们更安全，没有人造雌激素潜在的有害副作用。此外，一

些食物，尤其是卷心菜一类的蔬菜，可增加身体利用并处理体内循环的雌激素的速率。

具有雌激素活性的食物：

苹果、花菜、卷心菜、胡萝卜、花椰菜、咖啡、玉米、亚麻子、大蒜、燕麦、菠萝、花生、土豆、米、芝麻子、大豆。

14. 止痛剂

食物阻止人体对疼痛的感知主要因为两种化合物。一种化合物是咖啡因，另一种化合物是辣椒素。

咖啡因作为止痛剂的作用机理是，它可伪装成称做腺苷的化学物质，从而中断疼痛信号向大脑传送。机体抽空腺苷这一现象是疼痛的征兆。而咖啡因的分子会使腺苷离开细胞的感官腺，并取代其位切断疼痛信号。尽管咖啡因和腺苷的生化功能不同，但咖啡因的化学特性类似腺苷，所以感官腺会接受咖啡因。

辣椒素作为止痛剂的作用机理是，通过排出神经细胞中一种被称做 P 的物质来抑制疼痛，P 物质可将疼痛感觉传递至中央神经系统。

具有止痛活性的食物：

咖啡（咖啡因）、辣椒（辣椒素）、大蒜、姜、洋葱、糖。

附录二

50 种普通食物的抗疾病能力

苹果



可降低胆固醇
含有抗癌物质，具有抗菌性、抗病毒性、抗炎性等
治疗便秘和腹泻
抑制血糖上升，治疗糖尿病
治疗高血压

具有抗癌活性，预防胃癌和胰腺癌
富含维生素 C，预防感冒
使人精神放松，消除疲劳

橘子



天然癌症抑制剂，能够降低胰腺癌、乳腺癌、胃癌的发病率
有助于预防哮喘发作、支气管炎、动脉硬化、牙龈疾病等
提高男性生育能力和健康精子的数量
强化毛细血管，治疗高血压

香蕉



治疗便秘
含丰富的钾，治疗高血压
增强胃内壁抗酸抗溃疡的能力
有益于治疗消化不良(胃部不适)

菠萝



抑制炎症
有助于消化和溶解血栓
可利于预防骨质疏松症和骨折
具有抗菌、抗病毒的作用

葡萄



可抑制血小板凝聚
具有抗菌抗病毒的作用
含酒酸石，能防治结肠癌
能防止血栓生成，治疗中风、动脉硬化

西瓜



具有抗氧化和抗癌作用
具有温和的抗菌抗凝血活性
有利尿作用，治疗膀胱炎、肾脏疾病

柚子



降低血中胆固醇并可逆转动脉硬化症

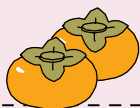
无花果



对抗癌症

通便、抗溃疡、抗菌和抗寄生虫
促进消化

柿子



增强人体对细菌的抵抗力，预防感冒
强化黏膜，有助于皮肤保养
分解酒精，对宿醉有效
抗癌作用

草莓



具有抗癌活性，能有效防治各种癌
促进整肠运动，治疗便秘
提高免疫力，治疗感冒

猕猴桃



提高免疫力，有益于治疗感冒及皮肤
保养
促进消化
促进整肠运动，治疗便秘

鳄梨



减少有害胆固醇，治疗高脂血症、动脉
硬化、缺血性心脏病
促进钠的排出，对高血压有疗效
治疗便秘
抗氧化作用、抗癌作用

芦笋



具有强效抗癌活性

强化毛细血管，治疗动脉硬化、高血压

花椰菜



具有极高的抗癌活性，尤其是抗肺癌、
结肠癌和乳腺癌。可加速体内消除雌激素，
有助于抑制乳腺癌

控制过氧化脂肪的增加，有益于治疗
动脉硬化

有助于调节胰岛素和血糖的铬

卷心菜



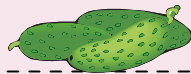
降低男性发生结肠癌的几率；预防胃
癌；可加速雌激素代谢，有助于防止乳腺癌
并抑制结肠癌的前兆 息肉的生长

具有抗溃疡作用，治疗胃溃疡、十二指
肠溃疡

预防脂肪肝的发生

强壮骨骼，预防骨质疏松症

黄瓜



防止血小板的凝聚，防止脑血管障碍、
心肌梗死

具利尿降压作用，治疗高血压

胡萝卜



保护动脉、提高免疫力和抗感染能力

能有效降低中风、肺癌等发病几率

可降低眼部退化疾病(如白内障和黄斑

病变)和心绞痛的发病率
可抑制血胆固醇

芹菜



可降低血压
具有温和的利尿作用
可使致癌物质特别是烟解除毒性

茄子



可降低血胆固醇，治疗动脉硬化
具有抗菌、利尿特性
促进血液循环，治疗高血压
其中的茄碱物质被制成外用软膏用以治疗皮肤癌

萝卜



有助于消化，防止烧心、消化不良
解毒作用，预防癌症
解除宿醉
提高肝功能

西红柿



具有抗氧化功效和抗癌功效，能够降低胰腺癌和宫颈癌的发病率
治疗胃炎
治疗高血压、动脉硬化
消除便秘

冬瓜



利尿作用，治疗膀胱炎、肾炎

降低体温，防止上火
促进钠的排出，治疗高血压

南瓜



有助于预防各种疾病包括心脏病发作、癌症和白内障
提高免疫力，有益于治疗感冒
促进钠的排泄，有益于治疗高血压

苦瓜



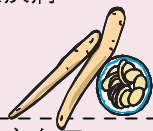
促进血液循环，治疗动脉硬化
含有丰富的维生素，防止疲劳
治疗胃溃疡、十二指肠溃疡
降低血糖，治疗糖尿病

白菜



抑制致癌物质
治疗高血压
治疗便秘、腹泻
有利尿作用，治疗肾脏疾病

山药



抑制胆固醇上升，治疗高血压
降低血糖，治疗糖尿病
促进水分代谢，治疗肾炎
治疗便秘

菠菜



是抗氧化剂和癌症对抗剂
有助于降低血胆固醇的纤维

造血作用，治疗贫血
防止皮肤粗糙
治疗高血压

茼蒿



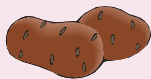
提高免疫力，治疗感冒
有助于钠的排出，治疗高血压
含有丰富的铁，治疗贫血
有助于肠胃的运动，治疗消化不良、食欲不振

洋葱



能有效抗癌，黄色和红色的洋葱能够有效抑制胃癌
可降低胆固醇，防止血栓，治疗高血压
对抗哮喘、慢性支气管炎、干草热、糖尿病、动脉硬化和感染
具有抗炎、抗生素和抗病毒的作用
治疗糖尿病

土豆



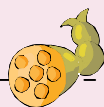
有助于预防高血压和中风
抗癌功效
治疗肾功能低下
强化体内黏膜，治疗胃溃疡和十二指肠溃疡

红薯



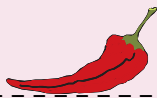
治疗各种癌症
可预防心脏病、中风

莲藕



强化黏膜，治疗感冒
排出胆固醇，治疗动脉硬化
有效降低血压
调节肠内细菌，治疗便秘
具消炎作用，治疗胃溃疡

辣椒



可加速血栓溶解系统，打开窦和呼吸道，分解肺中的黏液，可充当化痰剂或减充血剂，有助于预防支气管炎、肺气肿
是有效的止痛剂，当被吸入时可缓解头痛，被注射入时可缓解关节痛
具有抗菌、抗氧化的活性

柿子椒



有效对抗感冒、哮喘、支气管炎、呼吸道感染
治疗心绞痛、动脉粥样硬化和癌症
治疗食欲不振
调节神经，消除疲劳

大蒜



可防止细菌、肠道寄生虫和病毒
高剂量的大蒜可治愈脑炎
可降低血压和血胆固醇，防止发生血栓
可降低胃癌的发病率
治疗感冒
可作为减充血剂、化痰剂、镇挛剂、抗炎剂等

具有利尿活性
可提高情绪并具有温和的镇静作用

海带



降低血压
降低胆固醇，治疗高脂血症
整肠作用，治疗便秘
防止血糖急剧上升，治疗糖尿病

蘑菇



有助于预防或治疗癌症、病毒病（如流感和脊髓灰质炎）
有助于防治高血胆固醇、黏稠的血小板和高血压

生姜



抗恶心、抗眩晕
有助于预防偏头痛
可缓解风湿性关节炎和骨关节炎的症状
具有抗抑郁、抗腹泻和强效的抗氧化活性
抗癌活性



坚果

有抗癌和保护心脏的特性
有助于降低胆固醇
可保护动脉免受损害
具有抗癌作用的抗氧化剂
是胰岛素和血糖的良好调节剂

牛奶



具有抗癌作用，可抗结肠癌、肺癌、胃癌和宫颈癌

有助于预防高血压
强壮骨骼，治疗骨质疏松症
有安神功效，治疗失眠、情绪不稳定
保护胃壁，治疗胃炎

酸奶



可刺激 γ 干扰素的分泌，提高免疫功能
增加抗病毒和杀死肿瘤细胞的能力
可减少感冒和其他上呼吸道感染，有助于预防并治愈腹泻
强化黏膜，治疗鼻炎、胃溃疡
对女性而言，可预防阴道炎
增强肠道内的有益菌，治疗便秘和痔疮
有助于预防骨病，如骨质疏松症

蜂蜜



具有强大的抗生素特性
具有引发睡眠的镇静特性
滋润皮肤及黏膜，有利于保养皮肤，治疗咽喉痛、咳嗽

大豆



可提高绝经后女性的雌激素水平
具有抗癌活性，对抗乳腺癌、前列腺癌
抑制过氧化脂肪，治疗动脉硬化
强化骨骼，治疗骨质疏松症

小麦



麦麸具有有效的抗癌作用，可显著抑制导致结肠癌的息肉产生。可通过减少雌激素分泌来预防乳腺癌

具有抗寄生虫的作用

强化肠功能，治疗便秘

燕麦



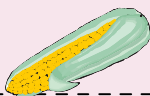
可使胆固醇降低

有助于稳定血糖

具有雌激素和氧化的活性

具有抗抑郁作用

玉米



具有抗癌抗病毒的活性

具有提高雌激素的能力

降低胆固醇，治疗动脉硬化

强化肠道功能，治疗便秘、结肠癌

有利尿作用，治疗肾脏疾病

鱼和鱼油



预防心脏病诱发死亡

可缓解风湿性关节炎、骨关节炎、哮喘、牛皮癣、高血压、雷诺氏病、偏头痛、溃疡性结肠炎及可能的多发性硬化症等症

有助于防止中风

可升高HDL 胆固醇，降低甘油三酯

有助于预防葡萄糖不耐受性和 型糖尿病的发展

一些鱼具有抗癌活性，可阻止结肠癌的发展和乳腺癌的扩散

橄榄油



有助于避免LDL胆固醇转化为有毒或氧化的形式。有助于保护动脉发生粥样硬化

可降低血压

有助于调节血糖

具有有效的抗氧化活性

有助于预防癌症

茶



可充当抗凝血剂、动脉保护剂、抗生素、抗溃疡剂、抗蛀牙剂、抗腹泻剂、抗病毒剂、利尿剂(含咖啡因的茶)

止痛剂(含咖啡因的茶)和温和的镇静剂(无咖啡因的茶)

预防发生动脉硬化症(即动脉受损和阻塞)和中风

葡萄酒



有益于心血管系统(特别是红葡萄酒)。有助于预防心脏病、血栓和中风

可提高雌激素水平

可杀死细菌，抑制病毒

可预防胆结石