

# 黑色食物让你健康一辈子

林欲晓 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黑色食物让你健康一辈子/林欲晓编著. —天津:天津科学技术出版社,2005

ISBN 7-5308-3836-9

. 黑 ... . 林 ... . 食品营养 保健—食谱 . R151.3 TS972 .161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104132 号

---

著作权合登记号:图字 02 - 2004 - 148

责任编辑:吉 静 李荔薇

版式设计:郭晓鹏

责任印制:王 莹 张军利

---

天津科学技术出版社出版、发行

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

天津新华印刷二厂印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 4 字数 150 000

2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价:00.00 元

活化健康 增强免疫力

要改变健康机能不佳的寒性体质,最简单的方法就是食疗,避免暴饮暴食和挑食,多摄取能提高体温的食物。

要让身体健康,必须转变观念。要充分认识到,各种各样的病,归根究底都是生活方式不好造成的,正确的饮食习惯才是身体健康的基本保证。

## 前 言

你吃对食物了吗？

英国大文豪狄更斯曾经说过：“这是最美好的年代，也是最糟糕的年代。”的确如此。当体育健将在这个时代里不断创造辉煌的时候，我们的身体却愈来愈虚弱了。

在广告中，最常出现的是“补铁”、“补锌”、“补钙”的医疗广告；大学新生们在军训中累得爬不起来，甚至晕倒的人愈来愈多；每年季节交换时，患流行性感冒的人也愈来愈多……

按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5至6倍。人的生长周期是用智齿长出来的时间（20~25岁）来计算的，人的寿命最短应是100岁，最长150岁，公认人的正常寿命应该是120岁。可是现在的情况呢？应该活到120岁却只有70岁，整整少活了50年，很多人40岁健康就产生问题，50多岁就患上心脏病，60多岁就死了，整整提前五六十年。

为什么经济发展了，收入增多了，物质生活水准提高了，我们的身体反而比不上以前无法满足温饱的时代？有人认为这是因为经济发达了，生活富裕造成的。错了，完全错了！研究证明，这些现象并不是因为物质文明提高造成的，而是因为精神文明不足，缺少健康知识导致的。依据美国调查，白人跟黑人相比，白人收入多，物质生活好，但是白人患高血压、心脏病、肿瘤明显比黑人要少，寿命要长；美国白领阶级地位高，收入也高，可是他们各种疾病远远低于蓝领，寿命也比蓝领长。这是因为白领受到较高的教育，卫生知识多、自我保健意识强的缘故。因

此,现在我们得病的几率愈来愈高,并不是因为物质文明良好,而是因为精神文明不足。如果我们多掌握一些卫生保健知识,就可以在经济发达的同时更加健康,而不是病更多。

要让我们的身体恢复往日的健康,或者说比往日更健康,我们的观念必须转变。要充分认识,现在这么多各种各样的病,归根究底就是生活方式不文明造成的,如果我们坚持文明健康的生活方式,就可以不得病、少得病。维多利亚宣言的健康四大基石是这样写的:“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。”这四句话能使高血压减少 55%,脑中风、心脏病减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少  $\frac{1}{3}$ ,平均寿命延长 10 年以上,而且品质大大提高,还不用花什么钱。此种健康方式很简单,但是效果非常好。为什么要转变观念呢?在美国一家公司中午的聚餐中,老板说今天开会将给 55~60 岁,在 10 年当中不得病的退休人员颁奖,一个人发一件 T 恤,一个网球拍,还有一个信封,里面装有一张支票,是象征性的少许奖金。结果大家都很高兴。这个老板太聪明了。因为他的员工十年不得病、不花钱,可以省下多少医药费,多创造了多少财富呀!才给他一件 T 恤、一个网球拍,真是太划算了。公司有游泳池、健身房、网球场,鼓励大家运动,大家都不生病。而我们呢?我们的观念是重视医疗,轻视保健。医药费花去 5 万、10 万没问题,但保健费用却一分钱也没有。据专家推测,心血管疾病在预防上花一块钱,可以节约医药费八九十元。因此,预防才是上策,是最明智的选择。所以观念要变,要从治病转变到保健上。不然永远又花钱又受罪。

其实,这样的现象并不是我们这个时代所独有。在我国的

医学宝典《黄帝内经》中，就已经解释了这个现象。《黄帝内经》的开始这样说道：“上古时代的人，大都懂得养生的道理，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳；而现在的人不知道保持精气的充沛，不明白节省精神的重要，只顾一时快乐，违背养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到半百之年就衰老了。”

正是这些原因造成了我们现在虽然饮食丰富，但营养失衡的人愈来愈多！

看看我们现在：夏天一热就大量地吃冰淇淋，喝可乐、果汁，减少户外活动，到有空调的地方躲上大半天；夏天还没到，就到处开冷气，总是不愿意好好吃顿饭，随便吃几个菜，喝一点酒就完成了—次饭局，更有甚者，吃几颗药丸来代替吃饭，以为这样就轻松吸收了一天所需的全部营养……

其实，正确的饮食习惯是身体健康的基本保证。而错误的饮食习惯最终将导致营养过剩和营养不良。本书只限于讨论营养不良造成的寒性体质以及如何利用黑色食品治疗寒性体质的方法。

现在，让我们检测你是不是属于寒性体质。

请回答下面的问题，说说看，有几项和你吻合呢？

1. 上厕所时有残尿感，尿量也很少。
2. 排尿困难，下腹部有抵抗感。
3. 体力衰退，无法承受长时间的工作和家务。
4. 身体寒冷。
5. 到了秋天、冬天就冷得睡不着。
6. 下肢特别寒冷。
7. 容易上火、头晕、口渴。

8. 一到傍晚,脚就有些肿胀。
9. 长时间站立之后,脚部感觉像木头一样。
10. 时常有疲劳、倦怠感,腰痛。
11. 晚上常往厕所跑。
12. 常常下痢。
13. 有便秘倾向。
14. 肌肤容易变得黯淡无光。
15. 不易上妆。
16. 觉得自己有些贫血。
17. 脚和腰部寒冷,痛经严重。

如果你符合的项目超过五个,那么,你是寒性体质了;如果你符合的项目超过了十个,那么,这本书绝对适合你!

也许有人并不认为自己是寒性体质。他们说:“我很怕热,怎么可能是寒性体质呢?”其实,怕不怕热并不代表你是不是寒性体质,寒性体质的人也可以怕热的。也有人这样说:“我不就是身体冷了一点嘛,有什么大不了的?”这位先生(女士)一定没看过《扁鹊见蔡桓公》那篇文章。要知道,疾在腠理、在肌肤、在肠胃都好治疗,要是拖延下去,一直说着“寡人无疾”来自欺欺人,难免小事化大,大事变严重了!

所以,凡是确认自己是寒性体质的人,就该更加关心自己的身体,更应注意自己的生活习惯和饮食习惯。

中医理论认为:“人体是平衡的有机整体,体弱的根本是阴阳平衡失调。可以这么说,寒性体质就是身体内阴气过剩,导致阴阳平衡失调。具体表现为内脏下垂,对营养物质的消化和吸收功能减弱,以至于身体对热量的吸收减少,身体呈寒性。”

所以,我们认为寒性体质一般都是由以下的坏习惯造成的。

一是饮用水分过度,特别是过度饮用可乐、果汁等现代饮料。许多人不论寒暑都要喝可乐、果汁。说实话,这些饮料的确很好喝,但是凡事都应该有个限度。有一些人一天要喝三四瓶,结果一天所需的水分全部都由这些饮料供给,这些饮料大多是不需要加热的,结果造成饱腹感,无法好好地吃一顿饭了。

再有就是所吃的食物营养不足。现在的生活节奏快速。许多人也不愿意回家煮菜了,都是以快餐来填饱肚子。毫不客气地说,这些快餐中有许多是垃圾食物,长期食用会导致营养严重失调,让自己的内脏吸收不到营养成分。如今的年轻人,不论正餐还是点心,吃得都非常随便,所以身体不好的人也比比皆是。

还有就是经常喝酒、抽烟、打麻将、玩游戏,经常来个“三五天不睡”,总以为这样就可以舒缓压力,好好地休息娱乐,殊不知身体里面的抗黑激素、血清素等可以使体温上升的荷尔蒙分泌不足,结果造成轻度的忧郁症。

还有心境不宽,总是愤世嫉俗,常常勃然大怒。结果生气的时候,身体里会不断分泌肾上腺素和去甲肾上腺素。肾上腺素是宝贵的,当勃然大怒的时候,它很可能被使用一空,结果就只能从其他内脏中释放出养分来补足。当一下子被大量使用的养分超过内脏、血管和其他细胞所需的养分时,多余的养分就会排泄到毛发和尿液中,造成“气得直冒冷汗”。然而身体里面养分又减少了,自然而然营养不足,导致“气得浑身发抖”。此外,从肝脏大量使用的胆固醇会依附在血管上,引发动脉硬化,过度释放的葡萄糖也可能导致糖尿病!

解决寒性体质最简单的方法就是食疗,也就是有意识地吃

一些滋补的食物，避免暴饮暴食和挑食，应用中医平衡的观点，多摄取能提高体温的食物，以改善自己的体质。

食物真的能对身体产生影响吗？我们看一看日本 TBS 电视台所做的体温纪录实验：

\* T 女士 · 25 岁

身体症状

四肢和指尖经常冰凉，特别怕冷，夏天要用毛毯，冬天即使包裹得严严实实，脚还是冷冰冰的。

实验过程

1. 测量手的表面温度，约 21℃。温度记录仪上显深蓝色。
2. 让她食用不加任何调味品的水煮莲藕 100 克。
3. 食用后 60 分钟，体温上升约 5℃，记录仪上的深蓝色转变成由绿色到黄色。

实验后感觉

T 女士说：“刚开始是脸部和胸部周围渐渐暖和起来，后来连指尖也发生变化，真的让我很惊讶。”

\* A 女士 · 30 岁

身体症状

很怕热，认为自己属于温暖体质，冬天也要喝冷饮、吃冰淇淋。身体健康，不需要穿厚重的衣服。

实验过程

1. 测量指尖的表面温度，约 30℃。
2. 食用 100 克冰淇淋。
3. 食用后 20 分钟体温降至 26℃，再过 40 分钟，体温恢复为 29℃。

由这两个实验我们可以看到食物和体温的密切关系。一年有 365 天,每天要吃三顿饭。所以,当你重新审视自己的饮食,努力改善习惯,知道吃什么、怎么吃时,过不了多久,你的体质就会改善,重新回到健康人的行列。

本书第一章重点探讨什么是寒性体质以及它的危害,目的是让你彻底诊断一下自己的身体;第二章探讨寒性体质的由来,目的是让你注意自己非正常的生活习惯和饮食习惯,以利改正;第三章介绍“黑色食品”对寒性体质的作用;第四章为你推荐你身边的“黑色食品”;第五章介绍如何食用“黑色食品”。

希望本书能够给你带来帮助。

## 目 录

前言 .....	( )
第一章 什么是寒性体质 .....	( )
什么是寒性体质 .....	( )
不出汗的体质 .....	( )
爱出汗的体质 .....	( )
痛经非常严重的体质 .....	( )
常见于男性的寒性体质 .....	( )
肥胖、浮肿、怕冷的身体 .....	( )
体质是可改变的 .....	( )
第二章 寒性体质的由来 .....	( )
寒性体质的由来 .....	( )
不吃早餐 .....	( )
不健康的减肥方式 .....	( )
经期吃冰冷的食物 .....	( )
经常吃反季节的食物 .....	( )
过量食用糖分 .....	( )
吸烟 .....	( )
精神压力太大 .....	( )
起居生活不正常 .....	( )
睡眠方式不正确 .....	( )
运动时间太少 .....	( )
着装过于赶新潮 .....	( )

偏食	( )
更年期摄取营养不充分	( )
季节更迭不适应	( )
经常呆在有冷气或暖气的房间	( )
第三章 黑色食品的作用	( )
黑色食品的作用	( )
什么是黑色食品	( )
黑色食品与其他营养食品的比较	( )
黑色食品的功效	( )
吸附效果	( )
黑色食品对内脏的作用	( )
感觉身体的变化	( )
第四章 生活中的黑色食品	( )
生活中的黑色食品	( )
黑糯米	( )
糙米	( )
黑豆	( )
芝麻	( )
荞麦	( )
黑醋	( )
紫菜	( )
海苔	( )
海带	( )
羊栖菜	( )
莲藕	( )
木耳	( )

蓝莓	.....	( )
黑枣梅	.....	( )
葡萄干	.....	( )
罗汉果	.....	( )
乌贼墨汁	.....	( )
第五章 黑色食品如何治疗寒性体质	.....	( )
黑色食品如何治疗寒性体质	.....	( )
食用黑色食品的基本原则	.....	( )
烹调的注意事项	.....	( )
黑糯米丸子	.....	( )
白肉鱼黑糯米粥	.....	( )
海鲜糙米什锦饭	.....	( )
糙米饼	.....	( )
黑豆猪肉丸子	.....	( )
黑豆稀饭	.....	( )
莴苣红薯拌芝麻	.....	( )
黑芝麻团	.....	( )
荞麦发糕	.....	( )
黑醋苹果茶	.....	( )
糖醋茄子	.....	( )
紫菜汤	.....	( )
海苔春卷	.....	( )
海苔汤	.....	( )
海带煮鲑鱼	.....	( )
烤羊栖菜	.....	( )

莲藕丸子	.....	( )
炒莲藕	.....	( )
麻婆粉丝	.....	( )
醋渍木耳	.....	( )
红酒渍蓝莓	.....	( )
黑枣梅炒鸡丁	.....	( )
黑枣梅开胃菜	.....	( )
西式葡萄干薯球	.....	( )
葡萄干胡萝卜小凉菜	.....	( )
罗汉果汁	.....	( )
罗汉果炒鸡肝	.....	( )
乌贼墨汁番茄	.....	( )
乌贼墨汁饭	.....	( )
后记	.....	( )

## 第一章 什么是寒性体质

看过前言后,许多人应该知道自己是不是寒性体质了。但是,有些人对此还是不能确定,这里是否应该提供一个标准,每个人可据此判断自己的体质是否属于寒性体质呢?

非常遗憾,我们并不能给予一定的标准。为什么呢?

## 什么是寒性体质



看过前言后，许多人应该知道自己是不是寒性体质了。但是，有些人还是不能确定，这里是否应该提供一个标准，每个人可据此判断自己的体质是否属于寒性体质。

可是，非常遗憾，我们并不能给予一定的标准。为什么呢？

首先，人的身体是非常奇怪的。你对自己的身体了解多少呢？如果不是《黄帝内经》介绍了穴位，恐怕现在还没有人知道什么是穴位呢！可是，到底什么是穴位，为什么会有穴位呢？就算医学发达到现在的水平，也无法做出令人信服的解释吧！人的身体有阴有阳，而且还在不断地运动，一会儿阴盛阳衰，一会儿又阳盛阴衰，当然，得病的时候就可以肯定体内的阴阳到底是哪一个占了上风。本书所说的都不是得病的情况，但它是不健康的状况；或者虽属健康状况；就是没得病，但觉得不舒服。既然人体内的阴阳不断地运动，那么人也会在健康和亚健康两种状况之间波动，有时候感觉很难受，有时候又感觉非常好。所以人的不健康状况或者是亚健康状况是不应该用任何标准来衡量的。只要你感觉符合这种情况，你就应该认真阅读本书，找到恢复健康的方法。

其次，寒性体质和任何事物一样，都有严重和轻微



两种情况。严重的就像已经得病一样；而轻微的人就会说：“哎，要不是你这么一说，我还真不知道自己不健康，还一直以为自己没病，一切好得不能再好了呢！”亚健康人群之大确实令人十分惊讶。有些人以为自己生病了，去医院打点滴，其实他只是亚健康状态，吃一些有营养的食物就完全可以恢复健康。一位台湾企业家以为自己得了心脏病，一检查，他的血管高度狭窄，还必须到美国去做心脏开刀手术，就是俄罗斯前总统叶利钦所做的手术。他到了美国一检查，医生说：“不行，现在时间排得满满的，你一个月以后再回来。”一个半月以后，他再去做冠状动脉造影，检查血管是否狭窄。结果医生说：“你没有病，不用担心，回去吧。不过！你是怎么治疗的呢？”病人说，只用了一个偏方：2克黑木耳，50克（1两）瘦肉，3片姜，5颗枣，6碗水，小火煮成2碗汤，放一点味精，撒点盐，每天吃一次，60天后，身体状况就比较好了。其实那也不是偏方，只是汤。不过要是这样的汤能完全治愈心脏病那也是功德无量的。但显然这是不太可能的，只能说那位台湾企业家是亚健康状况，而不是真正得病，才能喝汤治好，要是真的生病了，喝汤是不能治愈的。所以，要判别是不是亚健康状况真的很难，我们也没有能力定出分界线。

第三，中国哲学讲究的是中庸之道，也就是似与不似之间。这本书依据中国的食补方法写成，以《黄帝内经》为根本，是写给中国人看的，书中所用的方法也应该符合中国的哲学，而中国的哲学最禁忌的就是设立界

## 黑色食物让你健康一辈子

限,所以才会有中庸之道。因此,本书也没有必要非给寒性体质定出界线。

所能做的,就是把最典型的寒性体质归纳出来,让大家参考。同时,通过分析让大家拥有自我判断的能力。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 不出汗的体质



在我们的身边，有人一年只出几次汗，即使到了夏天也是如此。夏天怎么可能不出汗呢？在家里有冷气，在公司有空调，在路上则是搭乘装有空调的出租车。但是，千万不要忘记出汗是人类的本能啊！夏天不出汗就违背了天人合一的规律！所以很多人的汗腺总是紧紧关闭着。一运动，全身就像针刺一样地痛。但是，尽管有了惨痛的经历，有些人还是执迷不悟，竟然为了能少出汗或不流汗而兴奋不已，以为可以少洗几次澡，少洗几次衣服，更有甚者，单方面认为只有体力劳动者才应该流汗，白领阶层就应该少流汗。然而，一旦因为不出汗而造成身体不适，甚至病倒，那可真是得不偿失了。

人是会出汗的动物。可是人为什么会出汗？有人说，人出点汗，让水气在皮肤表面蒸发带走热量，人就会感觉凉快。这种说法基本上是对的，但不完全对。人的汗腺除了有散热的功能外，还有排毒的功能。人体的排毒一般是通过两个途径。一是内部循环，通过肾脏排出体外，一般来说早上所排出的尿液特别黄，代表毒素已经排出去了；二是通过血液循环，把毒素带到皮肤上，然后一出汗，毒素就排出去了。所以，出汗还有排毒的功能。可不要小看排毒的功能，你的肌肤能够保持最佳状态全是靠它。所以说，不会出汗肯定是不健康的！

不爱出汗，人体的毒素就不能通过皮肤排除出去，

## 黑色食物让你健康一辈子

这些毒素就会运送到肾脏，让肾脏把毒素排掉。而输送毒素也只能是通过血液循环。可是，血液始终是心脏和身体其他部位交流的载体，当它运输毒素的时候，总会不停地在各部位流动，结果毒素的一部分就被分散到各处再被吸收。更可怕的是，容易造成肿胀的毒素的运送效率本来就不高，一旦发生滞留，就会被该处的细胞吸收，造成细胞的肿胀。所以很多人下半身肥胖，就是因为堆积在下半身的毒素难以循环到上半身到达肾脏的缘故。

一般来说，不爱出汗的人，多数是血液循环不好的人。因为人体部分的热量靠血液运输，血液循环不佳就会造成皮肤表面温度下降，使得出汗困难。而且不爱出汗的人常感到身体寒冷，也可以肯定就是寒性体质。

不爱出汗最直接的后果就是加重肾脏的负担，导致死亡的肾脏细胞比例上升。肾脏细胞的死亡一旦超过新生的数量，肾脏功能就会一天天衰退，最后恶化成肾病！

人一旦患有肾病，身体就会日渐消瘦，脸色也变得黯淡无光，还会出现脸色蜡黄的症状。

究其原因，就是因为排毒的功能减弱了，身体里的毒素愈沉积愈多。一旦沉积在皮肤上，就使皮肤呈现厚重感，雀斑、褐斑等色素沉着增多。皮肤经常清洗却还是这样，体内的毒素还不知道会出什么问题！

追溯原因，谁让你不喜欢出汗的？

不爱出汗的人，治疗起来也很容易，只要让自己多

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

流点汗就可以了。如果肾脏不太好，多流汗也有益于肾脏康复。大多数的人只要运动，并养成常运动的习惯，不爱出汗的问题就很容易解决。

当然，运动也并不是所有人都适合的。现在大都市里流行 SPA，其实洗 SPA 也是让自己出汗的有效方法，而且出汗后身体表面的毒素马上会被清洗掉。

SPA 造成的出汗是全身性的。平常不容易出汗的部位，如手腕、背部，都会通过出汗排除毒素。这样的话，运送到皮肤的毒素根本不需要千里迢迢运送到肾脏，而身体里面的毒素也会大幅度减少。因此可以说，SPA 是出汗排毒的最好方式。

不仅如此，由于在洗 SPA 的过程中，人的身体要重复感受冷热交换，这还可以增进人体对冷热的抵抗能力。

遗憾的是，不是每一个人都适合洗 SPA 的，因为 SPA 很消耗体力。有些人过度消耗体力就会造成身体不适。因此，洗 SPA 也要根据自己的身体情况慢慢进行。

如果你没有体力进行 SPA，也可以从泡脚开始。每天洗脚是非常好的习惯，用热水时常泡脚，也会让血液循环改善，达到出汗的目的。

不爱出汗的人要注意，很多不好的生活习惯就是造成你们不常出汗的罪魁祸首。

现在有了迷你裙。许多年轻女性为了展示自己的美腿，寒冷的冬天仍然穿着裙子，真的是“美丽冻人”！

## 黑色食物让你健康一辈子

这样的结果只会使自己的体温下降，身体冰冷，冬天无论盖多厚的棉被也暖和不起来，结果可想而知。所以说，无论你有多爱漂亮，天气冷穿厚衣服的规律也绝对不能违背。

有的女性朋友常常喜欢减肥。当然，身体如果肥胖到令人发指的地步时，减肥是很自然的选择。可是大多数认为自己需要减肥的人身材都非常好！难道只有瘦成皮包骨才算是漂亮吗？有些人其实并不见得肥胖，只是因为肾脏的功能不好，造成满月脸，眼睛浮肿。但她们通常一看镜子就叫：“哎呀不得了，我胖了，要减肥了！”然后就开始用心减肥，使得肾脏细胞愈死愈多！其后果不敢想像。所以，即使减肥也必须分析肥胖的真正原因，对症下药。如果不能确定原因就应该谨慎。千万不要见肥就减！

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 爱出汗的体质



有人说，我爱出汗，肯定不是寒性体质了吧！且慢，具体情况也要具体分析。

上文已经说了，不爱出汗的根本原因是因为血液循环不好。因此，如果是血液循环不好造成常出汗的体质，也是寒性体质。

当然，全身出汗就可以证明血液循环良好，因此也可以断定不是寒性体质。但是一些人只是局部容易出汗，很多人脸部特别容易出汗，还搞不清楚自己为什么会常流汗，这样就无法让人断定是不是寒性体质。

脸部容易出汗，大部分情况是因为下半身虚，而上半身实，虚实不调，血液容易上升造成。有了这样的原因，容易出汗的人也是我们认为具有寒性体质的人。

实际上，这种局部容易出汗的寒性体质比不出汗的体质更要危险。要知道，血液容易上升，就容易引起高血压，尤其会引起头部的血压高、眼压高，严重一点还会使脑部的血管被过多的血液涨破，引起脑中风，甚至是脑溢血！这些局部容易出汗的人通常自律神经失调。

到底是什么原因造成血液在人体的上半部集中呢？

一些人总是不习惯走路。不经常走路，下半身无法自然伸展，这样下半身的毛细血管也会慢慢变细，到时候，无法发挥作用的毛细血管就会愈来愈多，下半身的血液循环也渐渐不顺畅。要知道，人的血液流动全靠心

## 黑色食物让你健康一辈子

脏提供动力。心脏位于人的上半身，离下半身比较远。下半身的血液循环不顺畅，血液自然会在上半身聚集，形成上半身较下半身血压高的症状。

一般来说，下半身的血压比较低，下半身的毛细血管也会随之减少。这样很容易导致下半身动脉硬化，而下半身的动脉、静脉也会渐渐变细，血管慢慢不再通畅，导致下半身冰冷，基本上属于我们所认为的寒性体质。俗话说：“寒从脚起。”就是这个道理。

然而，人体中大部分重要的器官都位于人的上半身，有许多器官对血压的要求比较严格，如脑部。因此，上半身的血压过高比下半身的血压过低更具有危险性。值得警惕的是，一旦发展成为高血压，那就麻烦了。高血压是终身疾病，少吃一天药都是不可以的。

针对爱出汗的寒性体质，最实在的治疗方法就是多走路，多活动四肢。一般来说，只要经常活动，体内的血液循环就会充分，人体所需的热量也可以从血液循环中充分获得。

明白了为什么局部爱出汗的道理，更应该注意饮食。许多人认为自己爱出汗，就以为自己怕热，便毫无顾忌地大吃特吃冰冷的食物，看到外国人总喜欢吃冰淇淋和冰过的水果，便也跟着效仿。却不知道，这个时候，他们的下半身正在慢慢地变得完全冰冷！

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 痛经非常严重的体质



对于女性来说，“月经痛得不得了”是一个严重的问题。实际上，大部分经期疼痛就是由寒性体质所引发的。

一般来说，子宫变寒冷了，就容易造成子宫内淤血，月经排出来的血液也会变得黏稠。黏稠的血液不仅会造成排出的速度变慢，导致生理期久久不能结束，还会使血液像撕扯子宫般的方式排出，结果加剧生理疼痛，造成强烈腹痛，直冒冷汗，甚至引发头痛。

最近有这些情形的年轻女性愈来愈多，有些人甚至痛得站都站不起来。这种疼痛通常都是在寒冷症的延长线上，这些人的体内温度也比健康人低一些。体质一般属于寒性体质。

相比较而言，正常体质的人经血清澈温暖，经期大约三四天就会完全结束，而且一般不会带来什么疼痛感。

前面所说的寒性体质表现都是在人体外部，而经痛表现出来的却是人体内部的寒性体质。两者看起来不同，实际上原理却是一样的，根本的原因在于血液循环不良。身体寒冷了，造成血液黏稠。血液黏稠，循环起来就会很吃力，也会使食物带来的热量无法及时有效地输送出去，造成身体寒冷。人体就这样恶性循环下去，最终导致疾病。

## 黑色食物让你健康一辈子

虽然原理一样,但在治疗方法上有些不同。人体内部的寒性体质,治疗一般以保养为主,即注重保暖和食疗。因为人体内部的器官不会像表面一样对外部活动那么敏感。

身体痛得冒冷汗的人,腰部通常也是冰冷的。有经验的人会说,夏天再怎么热,也要注意不要让腰、腹受凉。因此,年轻的女性在要漂亮的同时,也一定要注意保持身体的温度,要时时意识到:“健康才是真正的美。”

当你意识到经痛很严重的时候,一定要注意保暖。不仅如此,还要养成吃温度比体温还高的食物的好习惯。尤其在月经期间,更应该避免食用冰冷的食物,注重保暖。

本书所提到的黑色食品,都有提高体温的作用,因此经痛严重的人应该在月经期间多吃一些。我们认为,月经期中吃红糖最好。温热的黑芝麻糊、加黑蜜的蜜豆(豌豆加洋粉、杨梅、樱桃、香蕉等的冷食)等等,都是很适合月经期间食用的点心。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 常见于男性的寒性体质



女性由于生理、排卵等激素的周期性变化，容易造成自律神经失调。但男性却不能一概而论。

现在的男性许多人有贫血现象，有的人体力不足，容易晕倒。这些人可能患有部分性寒冷症，有许多人属于寒性体质，产生这些现象的主要原因是这些人体的血液过于黏稠。而体内血液的黏稠，就会造成人的自律神经失调。

人体能够调节本身以适应外部的变化，这些都依赖于人的自律神经。自律神经最重要的工作是调节温度。要知道，人体内部的各种器官最适合的温度是 37℃。这个温度下，人体内部的化学反应最为迅速。因此，人类为了维持生命，必须使内脏器官的温度保持在 37℃ 左右。而人体的自律神经系统就承担着这个重要任务。

自律神经在人体各处均有分布。当人体感觉寒冷时，自律神经会发布命令，让全身的汗腺紧闭；当人体感觉燥热时，自律神经就会发布命令让汗腺打开。这时候，自律神经相当于人体本身的空调设备，保证人体处于恒温状态。依据中医理论，自律神经对于人体阴阳平衡有着非常重要的作用，它可以使人体免受寒冷的侵袭，维护人的健康，预防感冒和气喘。

前面说过，人的皮肤汗腺有两个作用，除了排毒功能以外，就是排热功能。有人做过分析，一克汗水蒸发

## 黑色食物让你健康一辈子

过后可以带走 2257 焦 (539 卡) 的热量, 这个热量较皮肤接触寒冷带走的热量更多。当人的汗腺关闭时, 人体内部的热量就不能通过水分蒸发使体内大量的热尽快散发出去。所以说, 会流汗的人, 只要吹电风扇, 身体就会感到凉快, 只要有风的地方, 就会感到舒服。

春天和秋天是天气变化最为剧烈的时候, 来自北方的冷空气总是和来自南方海洋上的暖空气碰撞, 因此温差特别大, 往往会使温度骤降十几度。温度变化的时候, 一天中可能需要数度关闭或打开汗腺。这时, 如果自律神经正常发挥作用, 身体就不会过度寒冷, 也不会感冒。

可是现在的人夏天怕热, 冬天怕冷。这都是因为自律神经失调, 身体失去了调节温度的机能。和任何东西一样, 自律神经也是愈用愈灵敏, 现在的人却不常去用它。一到夏天就马上开冷气, 一到冬天就马上开暖气。不仅如此, 他们还使本应该受到锻炼的自律神经渐渐迟钝。在他们心中, 夏天越来越热, 冬天越来越冷, 没有空调, 简直没有办法活下去。可是, 在没有空调的时代, 夏天和冬天不也一样过来了吗? 为什么我们没有那时候无法度日的难受记忆呢?

理论上, 自律神经所需要的营养都是由毛细血管提供的。血液黏稠的话, 能够流到毛细血管的血液就会愈来愈少。这样, 人体提供给自律神经的营养就会减少, 致使自律神经因为营养不足而无法起到作用。

造成男性血液黏稠的大部分原因是多酚不足。当



含有多酚的色素食物摄取量不足时，身体会缺乏处理活性氧的能力，致使活性氧堆积全身。和女性不同的是，男性的红血球数量比较多。这样一来，男性体内的红血球就容易聚集，以至于无法流到手脚的末端。

导致男性寒性体质的原因是生活习惯和饮食习惯不良。

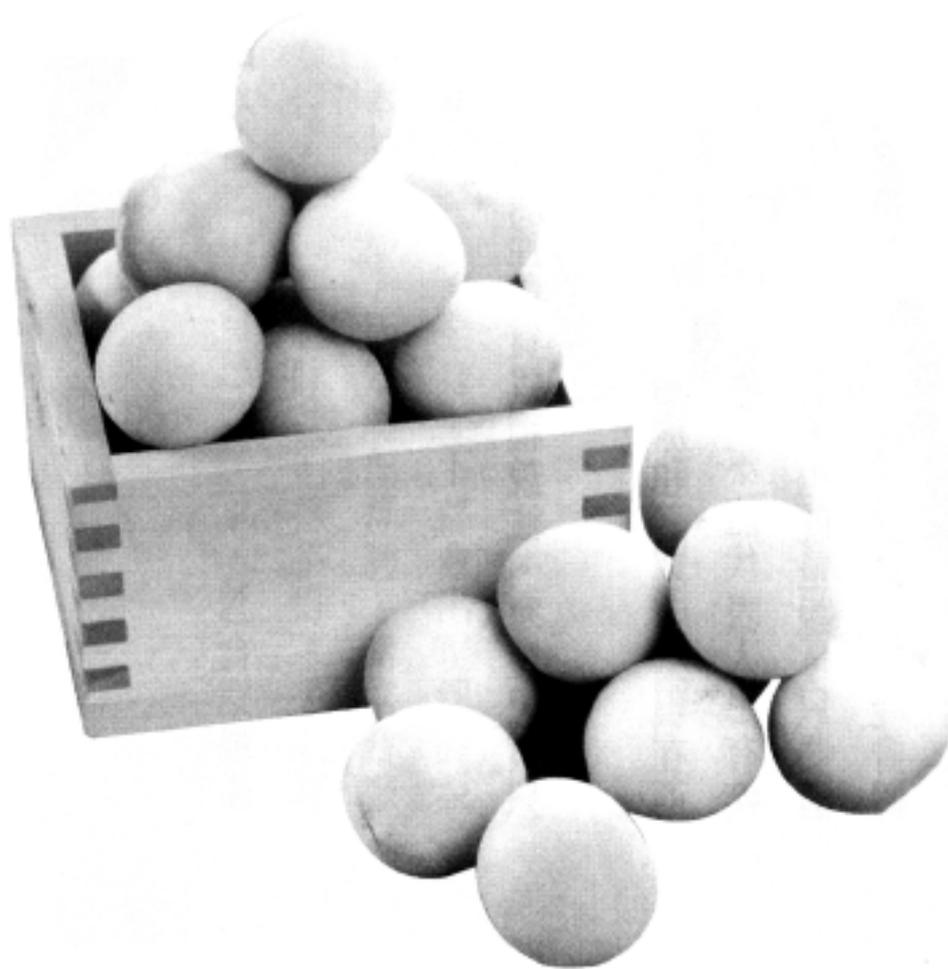
常吹空调是罪魁祸首。过分依赖空调会导致空调病，这是医学上公认的事实。不经常运动的人过度饮用冷饮也是原因之一。过分依赖空调会使自律神经毫无发挥作用的余地，造成自律神经迟钝；不运动的人过度饮用冷饮则会使血液温度降低，血液变得黏稠。这两个不利的因素相互影响，势必造成恶性循环。

过度摄取糖类也是原因之一。糖类会转变成中性脂肪，多余的中性脂肪会堆积在血管壁上，使血管变细，毛细血管里血流减少，血液循环变得迟钝，导致人变为寒性体质。以前，男人不太爱吃甜食，现在不同了。随着文化观念的改变，男人也开始喜欢吃零食了。现在的男人形式上还不是那么爱吃甜食，但喜欢喝果汁、可乐等饮料。这一类的饮料也含有大量的糖分。大多数人自以为不食用甜食，可是在不知不觉中仍然摄取了大量的糖分。

男性想要改变自律神经失调，就应该少食用含糖分高的食物，并且多锻炼自己的自律神经，减少在空调和冷气机环境中的时间。这样，自律神经将会慢慢恢复，寒性体质症状也会慢慢减轻。还有，就是多多食用含有

# 黑色食物让你健康一辈子

多酚的色素食物——黑色食品。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 肥胖、浮肿、怕冷的身体



在大街上可以看到许多肥胖的人。确实，现在生活水平高，食品丰富，胖的人自然多了起来。但是，胖却不一定美，要不然，为什么那么多人选择减肥呢？另外，也有些人的胖并不是真的肥胖，而是浮肿，就是俗话说的虚胖。虚胖恰恰就是一种寒性体质。人家说胖的人怕热、爱凉，但寒性体质的胖子们却总是怕冷。

拥有肥胖、浮肿、怕冷的身体的人，有一个共同的恶习，就是不爱运动，俗称“懒”。

过了更年期的女性，尤其是肥胖的人，常常一走路就有累得不想动的感觉。不少人一到四五十岁，就觉得做任何事都很麻烦，特别懒。其实年轻人中也有这样的现象。懒得煮饭，只吃一些面包，或从冰箱里拿出食物来应付一餐了事。

勤快的人打开冰箱后，看到鸡蛋、冷饭、火腿等食物时，自然地想到炒饭，如果有葱的话，还会想煮蛋花汤。这样，他们的大脑和身体都立刻活跃起来。吃过一餐后，不但摄取了炒饭和汤的热量、营养，更活动了四肢，做了一次轻微的运动。这样，活动和进食促进了血液循环。

所以，体温越高（当然不是发烧），人就越不讨厌运动，就不容易肥胖。反之，体温越低的人越容易肥胖、浮肿，而且身体感觉怕冷。更可怕的是，他们通常会慢慢

## 黑色食物让你健康一辈子

演变成恶性循环，使得身体一天比一天坏。

为什么肥胖、浮肿、怕冷的身体会是寒性体质呢？原因就是身体的血液循环不佳。

因为懒得走路，下半身的毛细血管也就自然萎缩。毛细血管有疏解流向大血管的血液的作用，拿道路交通来比喻，就是有疏解交通拥挤，避免交通堵塞的功能。因此它可以避免流向大血管的血液过多而导致高血压，甚至造成血管破裂！

毛细血管的存在可以避免脑溢血、心肌梗死、动脉肿瘤或静脉肿瘤破裂等疾病的发生。

为了避免高速公路或主要交通干线的拥挤，支线显得非常必要。同样的道理，我们也应该尽量让身体里面的毛细血管活动起来。

手指尖和脚趾尖没有大的血管，只有毛细血管。所以有时候会感觉双手、双脚冰凉。但身体温暖的人，毛细血管会很发达，手脚常常是温暖的。

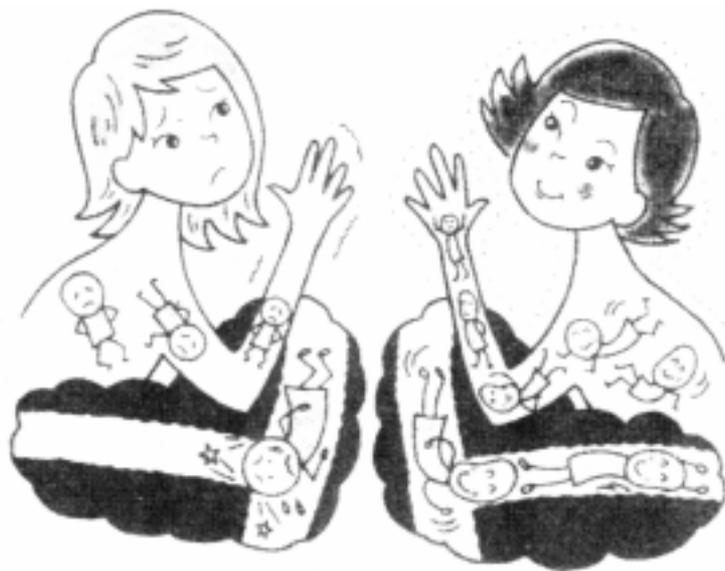
从某种意义上来说，毛细血管就像是具有吸热效果的毛衣一样。试着把自己想像成穿着毛衣的人。毛衣织得越疏松、缝隙越大，穿着的人当然就越容易感觉寒冷。而毛衣越紧密、缝隙越小，穿着的人就会感觉毛衣紧紧贴在身上，身体也会感觉很暖和。

另外，血液循环和红血球的弹性也有密切的关系。

在毛细血管中，温度高的红血球比在低温情况下时更具有弹性。因为在有些地方，红血球比毛细血管管径还要大一些。如果红血球没有弹性，根本无法进入毛细

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

血管；如果有弹性，红血球就能够变形移动，进入毛细血管。也就是说，如果毛细血管变硬或冰冷，红血球就没有办法进入，也无法带来氧气和热量。



红血球是否能够顺利流入毛细血管中，在医学上被称为“红血球的变形能”。心脏血管类的医学研究人员对此非常重视。红血球是否流到毛细血管表现在人的指尖是否温暖。所以，穿着的毛衣如果织得细密均匀，会使新陈代谢和体温补给变得旺盛，这样全身上下都会感觉充满活力。

毛细血管越发达表示全身的血液循环越好，人的脸色红润，精神焕发，也会显得更年轻。

还有一个女性朋友应该知道的情况。

如果人的脸部毛细血管发达，就会比较容易上妆。脸部也是毛细血管集中的地方。如果脸部保持一定的温度，粉底自然能充分溶解，形成薄膜，而不是呈粉末状。

## 黑色食物让你健康一辈子

年轻的女性就算使用廉价的化妆品,也能有薄薄覆上一层的自然化妆效果。但是上了年纪仍使用廉价化妆品的话,脸就像是抹上一层白粉一样。造成这个现象的原因并不是化妆品本身,而是因为脸部毛细血管的萎缩和消失。有些人的脸虽不能说是涂得像白白的鬼怪,但总使人感觉苍白,脸上有一层白粉。这也是因为毛细血管减少,而不是妆化得太浓了。

在贫血状态或者月经期间时,女性脸部的毛细血管也会消失。所以,即使用的是同样的化妆品,月经期间使用时,脸会变得粉粉的,好像涂了厚厚的一层。因为化妆品都含有油脂,油脂溶解后会形成薄薄的一层,使人看起来非常漂亮。如果油脂无法溶解,化妆品就会仍然呈粉粒状,脸当然显得粉粉的了。

想促使自己的血液循环良好,就应该充分摄取营养,吃高蛋白的食品,常吃含有红、绿、黄等色素食物的人,红血球都较具有弹性。这是因为红血球的细胞膜能从这些色素食物里获取充分抗氧化营养,就能经常保持弹性。如果由红血球输送氧气,能源的合成就可以在身体的每一个角落进行。也就是说,氧气由红血球输送到最偏远的细胞,接着葡萄糖等营养物质也会接踵而至,细胞就可以吸收养分,并且活跃起来。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 体质是可以改变的



前面分析了许多寒性体质，大家应该了解自己到底是不是寒性体质了。然而，分析到最后却有人气馁了。他们说：“反正我就是这样的体质，没办法了……”

这样的想法实在大错特错。因为体质并不完全是天生的，和后天的环境有着密不可分的关系。总而言之，体质是可以改变的！

许多以前身体衰弱的人，改变生活习惯并进行食疗后，体质都发生了变化，整个人看起来神采奕奕，精力充沛，很轻易就能适应日益加快的生活节奏，成为现代社会的宠儿。他们大多数人的先天体质并不出类拔萃。

我们知道“小时了了，大未必佳”的典故。有些人先天条件非常优秀，但后天环境却把他变为平庸的人。同样的道理，先天条件并不优秀的人经过努力而成功的事例也比比皆是。只要你肯努力，掌握要点，久而久之，就可以改变你的体质。

有些人急于求成，只坚持了二三天，发现毫无成果之后就放弃了。他们说：“我的体质就是这样，不管做什么都没有用。反正寒性体质又不是什么大病，我也没感觉不适。就放弃了吧！”你最好打消这种不负责任的想法！

如果你想改变寒性体质，就从现在开始，认真去做，或许你只需要三四个月就可以改变体质。一般的情况

## 黑色食物让你健康一辈子

是：“越年轻，改变体质的速度也就会越快。如果是上年纪的人，花费的时间要多一些，但并不是不能改变的。”一般来说，年轻人的内脏损坏程度通常没有老年人那么严重，而且年轻人的内脏再生能力也比较强。

比如说，有人从20岁开始因为肾病而服用药物，一直服用了20年。现在这个已经40岁的人开始想要改变自己的寒性体质，使肾脏恢复健康。他开始注重生活习惯，并且食用黑色食物食疗。想在三四个月内就完全改变自己的体质，显然这是不可能的。因为服用药物的时间越长，改变体质的时间也会越长。人的内脏里不良细胞已经非常多了，想完全换成健康的细胞可能会花上将近一年的时间。常言道：“是药三分毒。”因为慢性病而长期服用药物的人，药物里面的毒素以脂肪细胞为中心堆积在体内，想清除这些毒素需花费更长的时间。但不管要花多少时间，只要有恒心，你就一定会成功！

应该选择什么样的时机改变自己的体质呢？其实现在就是最好的时机！如果你年轻，只有二十多岁，仅仅需要短短的三四个月就可以轻易地改善自己的体质，成为真正健康的人！

## 第二章 寒性体质的由来

中医认为：“药补不如食补。”因此，彻底消除这种亚健康状态的最好办法就是食疗。

要彻底消除亚健康状态，首先应该知道亚健康状态是怎么来的。查明原因，才好从本质下手，改变寒性体质。

## 寒性体质的由来



其实,在西方的医学观念里,根本就没有寒性体质这种说法。寒性体质只有在东方的养生学中才被提到。

中医医学理论认为:“寒性体质是一种病态,需要治疗和调理。”但在西方医学的观念里,疾病被具体化。他们认为人的不适感并不能代表人患有疾病,只有靠医学科技检测出来的非正常现象才能称为疾病。也就是说,只要血压测量正常,检查血液又没有贫血,这个人就是健康的人,而不管是否感觉身体寒冷。在一般的西医治疗中,这种寒冷的感觉只能算是一种诉苦,而不能当成病态。

我们知道,西医对医学的研究有很大的贡献。但是西医过于借助药物和科技,而忽视了人体对疾病的预防与治疗能力;同时也过分强调对症下药,忽视了中医“君臣佐使”理论中的调理与中和,使得一般的西药副作用极大,而中药就没有这种现象。当病人对身体不适有所抱怨时,西医以自己的方式认定这不是病症,只能将其称为诉苦,不能当成疾病来处理。因此,用西医的理论来治疗寒性体质显然是不合适的。当然,我们也不认为寒性体质是一种疾病,而是把它定义为亚健康状态或者是不健康状态。这并不代表我们对寒性体质或者说亚健康状态不重视,事实上,我们也将它当成疾病来研究,试图寻找到根治亚健康状态的方法。中医的养生学对



我们的帮助很大。中医认为：“药补不如食补。”因此，根治这种亚健康状态的最好办法就是食疗。

要根治亚健康状态，首先应该知道亚健康状态是怎么来的。查明原因，才好从本质下手，治疗好寒性体质。

女性变成寒性体质时的困扰，第一个就是浮肿。

身体寒冷时，一般女性不仅是脚部，甚至脸部、全身上下都会浮肿。随着症状日益严重，甚至慢慢出现麻木的情形。脸部浮肿，常常会被自己和周围的人误认为是肥胖。现在的女性，一提到肥胖就怕得不得了，视为洪水猛兽，一定要“将减肥进行到底”。结果会反应过度，走向错误的减肥方式。非常可怕的是，因为流行减肥，各种不法商人趁机赚昧良心的钱。一旦误信他们，错误的减肥方式会带来更严重的疾病，甚至死亡！

令人遗憾的是，因为寒性体质而浮肿却误以为肥胖，因此采取错误的减肥方式的人不计其数。

女性不应该只想到减肥，而应该仔细探讨一下身体浮肿或者说肥胖的原因。

我们发现，造成寒性体质的原因大多是生活习惯和饮食习惯不正确引起的。

真的应该认认真真地检讨一下，是不是你不健康的习惯使你在不知不觉中变成寒性体质了。

## 不吃早餐



妈妈经常唠唠叨叨地告诫我们：“一定要好好吃早餐。要早餐吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少。”这样的唠叨有时候听起来真的让人厌烦。可是，这是中国人累积了五千年的智慧，是非常有道理的说法。现在，时代变了，社会变了，人的观念也变了。但是，只要身体没有变，人们还是应该遵循这样的饮食规律。

然而我们发现，并非所有的人都能遵循这些规律。有些人把这些话背得滚瓜烂熟，却不以为然。他们习惯不吃早餐。男的大多数是因为懒，或者工作压力大，来不及吃早餐；而女的则很多是为了减肥，为了减少热量的摄取。

结果可想而知。现在贫血的人越来越多。

常听到这样的建议：“如果你不吃早餐，最好吃一些糖或其他甜食，这样可提高血糖的含量，避免贫血。”这样做当然是一种补救措施。但再怎么补救，哪有认认真真吃顿早餐好呢？

对于贫血的人，最佳治疗方法就是每天好好吃一顿早餐。千万不要说什么自己是仙女命，不食人间烟火的。因为世界上根本没有这样的人！

缺铁性贫血的主要因素是血液中铁的含量比较少。根治方法也是适量摄取含铁的食物。

含有铁质的食品大多数是“黑色食品”，而黑色的食



物都需要蒸煮或烧炒。也有很多晒干的黑色食品，这些食品需要用水泡将它们还原。当然，有很多人并不喜欢黑色，特别是女性，喜欢以色取食。由于黑色让人印象强烈，有许多人因为不喜欢黑色食物烹煮过后的颜色而对其产生排斥感。这是一种偏食倾向，其后果可想而知。

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”早晨是人一天之中非常重要的时刻。可以说，早晨如果感到不适，整整一天可能都会感到不舒服。

早上的时候，经过一个晚上的休息，各种器官也开始苏醒，慢慢地活动。这时候最需要让它们活动，以保证它们一天都处于活跃状态。当开始吃早餐的时候，我们的器官就会接收到指令，开始活动起来。当然，一开始的活动不能太过剧烈，那样会对器官有损害。因此，人们常常听到这样的提醒：“早餐不宜吃得过饱。”但适当的活动是必要的。现在的上班族大多是在中午12点吃午餐。早晨的工作需要有足够的体能储备，这样的储备只有通过早餐提供。既然早上不宜吃得过饱，人又要有足够的精力应付上午的工作，那么“早上吃得好”就显得格外重要了。

什么样的早餐才是最好的呢？这里没有什么标准。只要你愿意，一碗豆浆、两根油条也是不错的选择。我们建议，最好每天早上喝一杯牛奶。中国人的东方型膳食有很多优点，但缺少钙，因此大多数中国人都缺少钙质。每个人每天需要800毫克的钙，但一餐食物里仅有

## 黑色食物让你健康一辈子

500 毫克钙，若每天补充一杯牛奶，正好补齐了。日本有句话“一杯牛奶振兴一个民族”，“一杯牛奶振兴一个国家”。现在日本人一代比一代长得高，甚至超越中国人。个中原因很简单：二次大战后，日本政府每天给中、小学生免费供应一杯牛奶。如果喝不惯牛奶，也可以喝酸奶。如果不爱喝酸奶还可以喝豆浆。但是豆浆含的钙是牛奶的一半，所以要喝两杯豆浆。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 不健康的减肥方式



现在有一个不正常的现象，不少的女性都认为自己需要减肥。有一则讽刺笑话：“世界上最常说自己很肥很肥的人，不是胖子，而是已经瘦得皮包骨的女人。”我们不禁要问一下成天说要减肥的人：“你真的很胖吗？真的必须要减肥吗？”

事实上，大多数人体型都很不错，根本不需要以骨感来衬托美丽。

“我一定要瘦下来！”当你这么想的时候，你会怎么做？

你会不会只吃水果沙拉？这些东西在很多人眼里就是减肥的象征。或者喝减肥茶，控制饮食？这样做可能会让你营养失调！20世纪70年代有个著名的歌星，名叫卡朋特，她唱的《昨日重现》至今仍令人回味。可是她过分地注重自己的身材，想尽办法控制自己的饮食，结果患上厌食症，并因此而去世。死的时候年仅32岁。著名的戴安娜王妃也很想保持自己的身材，结果查尔斯王子说：“我们的蜜月充满了呕吐的味道。”最后婚姻失败。当然，这都是极端的例子。对于大多数人来说，一路减肥下来，肉没减多少，身体没有变轻，却患上了营养失调的毛病。

营养失调将会导致器官细胞被破坏，肾脏当然也无法幸免。

## 黑色食物让你健康一辈子

也有人购买减肥药,希望通过药物减肥,或者只食用所谓的营养食品,不吃其他的东西。更有人整天喝果汁,而且只喝标有不含热量的优酪乳,还有减肥茶。他们认为,只要不含热量,爱喝多少就可以喝多少。

一般来说,没有摄取蛋白质或是不吃能让味觉满足的食物,对人会产生相当大的影响。压力一旦累积,储藏在内脏里面的营养就会因为压力产生的肾上腺素而渐渐被消耗掉。

例如,假设肾脏拥有充足的维生素、矿物质、蛋白质等营养成分,当肾脏健康有危机的时候,就会以氨基酸、蛋白质、维生素、矿物质为原料制造新的肾脏细胞。然后,无法使用的细胞就会渐渐死亡。内脏就是依照这样的顺序反复更换新的细胞。当必需的营养成分不足时,内脏——例如肾脏就无法制造新的细胞。结果,细胞就会渐渐死亡,肾脏也会部分功能缺失。这是大多数肾脏疾病的原因。

所以说,想避免肾脏病,首先要考虑的就是饮食的均衡。让内脏储存营养是非常重要的。

到底是瘦的人还是胖的人比较容易产生寒性体质呢?答案是过胖或者过瘦的人都容易。

瘦弱的人因为内脏下垂,蛋白质吸收不良,吃下去的东西无法分解,无法成为氨基酸。因为能被肠道吸收的氨基酸非常少,导致蛋白质不足,肾脏细胞死亡。极度缺乏蛋白质的人大多是消瘦的人,这就是营养不良的结果。因为营养不良,身体所需要的蛋白质就无法完全

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

摄取。

肥胖的人则是因为皮下脂肪较厚，为了缓和外部空气和冷气的影响，大多数是属于怕热或者是爱出汗的人。这也导致他们大量喝水，大量进食。不过，饮水过多，身体不断出汗，也可能造成身体渐渐变为寒性体质。认为自己怕热而不知道自己的体质属于寒性的人其实非常多。



## 经期吃冰冷的食物



女性在月经期间,常有焦躁不安的情绪。这种情绪常常是由身体构造所引起的,大可不必担心。需要担心的是,当人焦躁不安的时候,脑海里会产生吃甜食以抑制焦躁的指令。这时候我们必须克服欲望,克制自己。因为对大多数人来说,甜食并不是一种好食物。

在所有的甜食中,冰淇淋是最糟糕的食物。

冰淇淋好吃,还能降温。问题就出在这里。不适当地降温会使身体变得寒冷,久而久之就形成寒性体质。因为好吃可能让人在不知不觉中食用过量。女性在经期是特别需要调养的。因为女性的月经期是体温最低的一个时期,这一时期女性的新陈代谢能力也跟着降低。食用冰淇淋后容易使子宫寒冷,而子宫寒冷也会带来痛经。体温降低,基础代谢能力也跟着降低。

平常代谢量约 5.02 千焦(1200 卡)的人,此时的代谢量通常会降低 837 焦(200 卡),变成 4183 焦(1000 卡)左右。若食用冰冷的食物,体温还会降低,那就有危险了。所以在经期应尽量避免食用任何比体温低的食物。

如果还大量食用低于体温的东西,例如冷饮,会导致全身体温下降,甚至降到平时不可能到达的温度。人体的白血球习惯在高温下工作,在低温下白血球活动减少,就会失去它的功能。如此一来,人体的免疫能力就



无法产生，很容易生病。

女性的经期必须排出血液，此时子宫会稍微打开，这时的人体自我保护能力降低，最容易遭受病菌侵袭。如果此时有细菌进入子宫，就会引起各种妇科疾病。如果肾脏在月经期间被细菌感染，可能会造成肾炎。病菌进入子宫就会导致子宫内膜炎。除了子宫，月经期间由于人体的免疫能力比平时低，还会形成长时间的感冒。所以，从体温可以检查身体的健康，月经期间绝对要摄取温度较高的食物。

如果月经期间很想吃甜食，可以吃一些滋补食品，如银耳汤、红豆汤等等。这些食品的温度高，更是民间流传下来的滋补品，食之有益。

如果想摄取砂糖，最好是吃红糖。因为红糖中含有维生素E等，具有抗氧化能力，对身体也有滋补作用。在血液中，正在氧化的血液有附着力，使血液从子宫排出时有所粘连，常引发痛经。如果想使血液清澈畅通，最好多食用具有抗氧化能力的黑色食物。

“什么是具有抗氧化能力的黑色食品？”也许有人会有这样的疑问。其实黑色食品本身都有一定的抗氧化能力，只是多少的问题。在黑色食品中，罗汉果或是含维生素E的红糖都是非常好的抗氧化食品。不仅如此，在心绪烦躁的时候食用这两种食品，还可以舒缓身心。

大多数女性的寒性体质都是因为不注意经期保养、食用过多寒冷的食物所致。其实，女性更应该懂得如何保养自己的身体，而不是只懂得如何保养自己的容颜。

## 黑色食物让你健康一辈子

在月经期间,应尽量避免吃甜食。如果要吃甜食,那么罗汉果、黑芝麻丸子、芝麻糯米团等都是适合在月经期间吃的甜食。除此之外,也可以食用黄豆粉制作的饼干。需要注意的是不要太甜,有点甜味就可以了。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 经常吃反季节的食物



现在科学技术发达了，交通便利了，通常在市场上会有一些反季节的食物。比如在冬天的市场上可以看到西瓜，夏天的市场上可以看到橘子。虽然这样购买食品很方便，也为我们的生活带来了许多趣味，但是从养生学的角度来看，经常食用反季节的食物并不健康。因为每个季节生产的食物都有它特定的用处。

谁都知道西瓜降火，而西瓜偏偏在酷热的7月生产；谁都知道橘子上火，而橘子正好生产在较冷的季节。因此，经常食用反季节的食物，从养生学来说，是违背天道的。

一般来说，夏天是出产水果最多的季节。因此，我们常看到反季节的水果大多是冬天摆在市面上的夏季水果，例如哈密瓜、芒果、西瓜、木瓜等等。水果是一种非常好的食物，富含维生素C，所以喜爱它们的人非常多。但是，在冬天食用这些水果却会造成身体寒冷，因为夏季的水果通常都有降温的效果。它们在夏季固然能够降温祛火，到了冬季，这些作用依然没有减少，结果在冬天不需要降温的时候却降了温。所以，夏天吃夏天生产的蔬果对身体很好，但是冬天就不宜吃小黄瓜、番茄、莴苣等生菜。但如果是炒过就无所谓了。夏天的蔬菜、水果放在冰箱里保存，然后在寒冷的天气里直接食用，只会让你的身体越来越寒冷。

## 黑色食物让你健康一辈子

其实,任何饮食都应该顺应季节变化,不能适应季节的饮食习惯实在很不健康。因为按照《黄帝内经》的说法,任何事物都有阴、阳两面,食品也分阴性、阳性两种特征。

说到食物的阴、阳,夏天摄取的食物通常应该是消除身体的热意,而冬天摄取的食物则要让身体感觉温暖。吃当季的食品具有调节体温的效果,自然可以使你的身体更好。但如果不考虑这种平衡,夏天、冬天都吃同样的东西,夏天有可能会让你上火,而冬天则会使你的身体更加寒冷。不幸的是,竟然有很多人的寒性体质就是这样来的!

前面已经介绍过“吃莲藕是否可以医治寒症”的实验。观察有寒性体质、身体非常寒冷的女性,让她吃下完全不加任何调味料的水煮莲藕100克,然后用温度计测量并记录其体温变化情况,结果发现她的体温在一个小时内急速上升。具有寒冷体质的人的体温在体温记录器上也会显示红色。所以,摄取莲藕或是黑色食品具有时效性。反之,如果吃冰冷的水果或者刨冰,从吃的瞬间,身体就会渐渐变冷,温度记录器上则会显示可怕的蓝色,仿佛没有一点温度可言!这就是食品阴、阳性的差异,莲藕这个例子刚好证明:不知道食物的阴、阳理论是一件危险的事。阴、阳理论是我国非常古老的学说,非常有用。食物是与人密切相关的,多了解、分析对你有益无害。

在一个季节里吃其他季节的食物可能是很惬意的



## 过量食用糖分



并不是所有的黑色食物都可以称为“黑色食品”，有些食物虽然是黑色的，但并不具有“黑色食品”所特有的功效。

你也许无法想像，喝冰咖啡也会造成寒性体质。这是因为冰咖啡含有糖，使你摄取了更多的砂糖的缘故。其实甜味并不能给人任何冰凉的感觉，却无形之中损坏了你的健康。

糖浆的甜味很强，是因为砂糖量多。因为咖啡是苦的，有人便喜欢在咖啡中放入大量的方糖。每一杯咖啡中所溶入的砂糖量大约是四五颗方糖的量。糖是非常容易溶于水的。糖浆的砂糖溶于水中仍能保持清澈，不会有黏滑的感觉。咖啡需要舒适的润滑感，所以需要相当分量的砂糖溶于水中才会在不知不觉中被制造成糖浆。

尤其是冰咖啡，只加入一般分量的砂糖还是无法掩盖其苦味的，想要让味道更好就必须用更多的砂糖。所以，又甜又冰的冰咖啡或其他清凉饮料所使用的糖分都远远超出了你的想像，必须注意，不要食用过多。

摄取过多糖分会形成中性脂肪。中性脂肪堆积在血管之中，会造成毛细血管渐渐萎缩，希望读者要多加注意。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 吸 烟



吸烟有害健康，这是人人都知道的事情，就连香烟盒上也有这样的警示。现在公共场合都不允许吸烟，甚至在火车上也渐渐限制吸烟，可是为什么吸烟的人越来越多，越来越年轻，甚至女性也加入了吸烟的行列？我们在这里不探讨这个问题，要讨论的是，吸烟和寒性体质也有很大的关系。

香烟是活性氧，只要一抽烟，血液里的红血球就会聚集在一起，形成圈状。红血球是输送氧气的重要工具，如果聚成圈状就会使血液不畅通，身体里的化学反应就无法顺利进行。

如何衡量一个人是否是寒性体质，身体中毛细血管是否丰富是重要的指标。丰富的毛细血管，可以让人体所吸收的养分能够到达身体的每一个角落。养分在人体里需要被吸收，也必须由毛细血管提供氧气以供其分解。血管里面的红血球如果稍微大一点，就很难进入毛细血管中，更不要说成圈的红血球了。

如果很长一段时间，即使红血球本身的数量足够，仍无法进入毛细血管中，手脚就会变得冰冷，也会引起头疼。这是因为进入头部的血液过多，血压偏高，导致偏头痛或抽搐。

想要减缓这种情况，可以摄取足够的黑色食物，如青菜、海藻、豆类等就能有效治疗这方面的疾病。

## 精神压力太大



除了饮食和生活习惯外，另一种会严重伤害肾脏的原因就是精神压力。

现在的生活节奏太快，人也愈来愈紧张，常常听到这样的话：“在社会中，没有任何人是没有精神压力的。”所以，我们应该重视精神压力所带来的危害。

事实上，工作压力大的人所漏失掉的营养量比普通人要多。也就是说，如果一个人因为不正常的饮食习惯导致营养不足，就无法产生抵抗压力的激素，由于自己的精神压力，储藏在内脏之中的营养物质就会渐渐被消耗掉。

有趣的是，人一旦有了精神压力，就会借助吃东西来缓解精神压力，而且喜欢吃甜食，以增加乳酸的产量；或是不停地吸烟，增加活性氧，在烟雾缭绕中放松心情；当然，还有其他的表现，如喝酒，或是玩通宵。一般人总是认为喝酒会引发肝硬化等肝脏疾病，其实喝酒也会产生大量的乳酸，具有缓解精神压力的作用。但是喝酒和熬夜的同时，不只是肝脏，肾脏也同样会受到损害。

当你感觉心很累，发现自己有很大精神压力的时候，如果其他人都没有这种感觉时，实在应该好好检讨一下自己的生活饮食习惯。

人是一种压力越高的时候就越想发牢骚的动物，总是习惯用喝酒来打发时间，说些抱怨的话，弄得三更半



夜不睡觉，早上更别想爬起床来了。其实所喝下的酒精已经对身体的新陈代谢造成一定损害了，如果你还是一直重复这样的生活，久而久之，身体就会慢慢浮肿，全身都会感觉到不舒服。

半夜不睡觉，身体里面的营养就会不断从尿液中排出，营养的储存也会越来越少。如果能在白天使精神压力舒缓，不但营养物质不会白白消耗掉，还可以在心理上产生对抗精神压力的免疫能力。

双休日，是用来舒缓紧张工作的神经的。但是，建议你最好不要在周六、周日赖床。休息日最好能早起，做做运动或是看看美丽的大自然，呼吸一下早晨的空气。事实证明，这种舒缓精神压力的作法是非常有效的。我们可以借此消除压力，晚上早点睡觉，养足精神。白天可以去看看海或者兜风。简而言之，如果你有精神压力，在休息日就应该消除掉。

现在大部分的人都是平时玩到很晚，到了星期六的时候反而在家里呼呼大睡。这样只会有反效果。平时晚上应该早点睡觉，周六、周日等假期最好早点起床，在人潮没有出现的时候，出来走一走，散散步。现在的城市建设都不错，鸟语花香的地方也越来越多，到这些地方遛遛，一天的心情都会舒畅。

为什么维生素和矿物质等营养物质会被排泄掉呢？

这是因为舒缓精神压力的时间不对。从白天舒缓精神压力的条件来考虑，熬夜是最该避免的，因为熬夜会使营养物质流失。只要内脏能保持住营养物质，就能

## 黑色食物让你健康一辈子

使内脏的细胞合成顺利进行。如果能在良好的情况下使新的细胞合成,肾脏细胞也会慢慢复活,身体状况也会慢慢好转。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 起居生活不正常



生活有规律是一个非常好的习惯。但有些人并不这么认为。在他们眼中，这样的生活是枯燥的代名词。这些人崇尚自由，在平常的生活中也要充分表现自由。自由是好的，但不能违背自然规律。

一些现代人已经不再维持白天起床活动、晚上睡觉的习惯。这样的习性为什么会造成问题呢？因为日夜颠倒的生活使人所需的钙或其他矿物质等从尿液中排出去了。

人在有压力时，尿液中含有比平常更多的钙或镁，人体内脏所需的营养就会慢慢不足。而熬夜更会将维生素、矿物质等完全排到尿液之中。身体所需的其他重要微量元素如铁、锌等也会被排出。

所以，晚上是夜猫子，白天太阳晒屁股了还不起床的人，通常都会有营养成分过度被排出的倾向。

其实，只要生活规律正常，就能够保住身体里储藏的养分。即使那些生活规律不正常的人，如果能趁早改为早睡早起的生活习惯，身体也会慢慢留住营养，使自己的身体变得健康。同时，能大量保留住营养的人，便能适当地应用营养合成新的细胞，肾脏也就不会容易损坏。

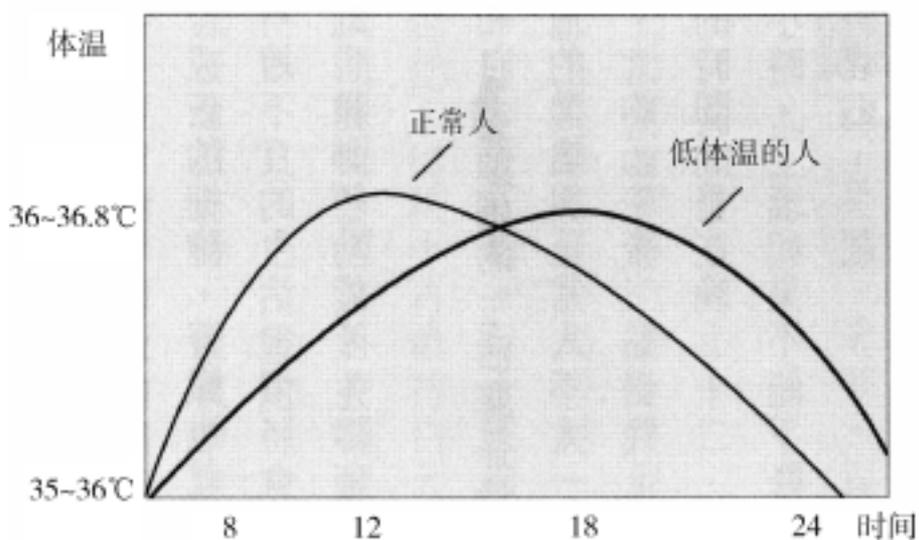
持续不良的生活习惯将会造成身体营养不足，导致控制体温调节和激素分泌的自律神经功能产生障碍，肾

## 黑色食物让你健康一辈子

脏也会因此慢慢生病,变得非常容易受到损害。

和日夜颠倒的生活关系最大的是脑内激素的分泌。平日喜欢睡懒觉的人,他的体温与正常人的不太一样。由于太晚起床,身体的体温要从午后才开始上升,大约在午后三点到晚上六至八点的时候,体温才会到达最高;体温下降的时间则是在晚上十二点或凌晨一二点。整个一天的体温曲线会比正常人延后几个小时。体温如果不能下降就会影响睡眠的质量,造成无法入睡的情况,引起神经衰弱、失眠、多梦。这样的结果与精神压力的后果是一样的!

■ 一日的体温变化



其实晚上十一点到次日凌晨两点是分泌成长激素最旺盛的时间。成长激素是身体新细胞合成的大门,如果成长激素无法分泌,肾脏细胞就无法更新,而使其渐渐坏死。如果体温在晚上十一点到两点的时候仍然很



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

高，因为头脑有活力，虽然身体不想动，可是脑部处于兴奋的状态，依然睡不着。由于头脑有了这些活动，自然会减少激素的分泌，造成成长激素分泌不足，许多细胞也就无法更新。

温度调节最理想的状态是，早上处于高温，一直维持到傍晚，晚上六点过后渐渐下降，十一点左右已大幅降低，头脑变得迟钝，有睡眠的感觉，让自己可以很好地入睡。

## 睡眠方式不正确



血液循环不良多数是因为寒冷的关系，偏偏很多人往往忽略了半夜的寒冷，睡觉的时候手、脚露在外面，即使冷醒也毫不在意，时间久了，就会造成寒性体质。

穿过睡衣的人都知道，睡觉专用的睡衣都是长袖、长裤腿的，说明睡觉的时候应该注意保暖，不要等被冻醒才意识到这个问题。因此，睡觉的时候应该穿长袖衣、长裤，这样即使热一点也没有关系。因为汗水会沾到睡衣上，所以必须穿上棉布制成的长袖睡衣、睡裤来吸汗。

现在，即使开着冷气机，大部分人还是穿无袖上衣、短裤而不是长裤、长袖衣服睡觉，这很容易造成裸露在外面的关节极度寒冷。寒冷通常是由膝关节、肘关节、脚踝关节等部分开始。当你发觉这些关节隐隐作痛时，身体可能就有了寒性体质症。有相当一部分的寒性体质是睡觉时不注意保暖所导致的。

脚裸露在 18 或者 20 的温度下睡眠，会从身体内部开始寒冷，造成浮肿或显得肥胖。越是自律神经衰弱、寒性体质的人越害怕热，事实上，也有很多人无法感觉到冷意，早上起床就感觉懒散。自律神经一旦在夏天失调，从秋天到冬天都会被寒冷困扰。

所以，睡觉时最好关掉冷气，注意保暖。如果房间里可以除湿，最好将多余的水分排出，让房间空气保持

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

干燥。这样，即使房间温度有 26 或 27 ，身体仍然会感觉凉快。



## 运动时间太少



也许你有过一上公共汽车就急忙东张西望找空座位的经历。你也许会替自己解释：“我上班实在太累了。”你真的累了吗？这不是真的，上班其实没有耗费太多体力，也没有在阳光下挥汗如雨，老实说真的不算累。

一上公共汽车就想立刻坐下来的人，大多数是下半身虚肿、身体寒冷的人。他们的病因就是因为运动不足。

如果你是这一类人，建议你多泡脚。为什么要泡脚呢？因为泡脚可以使堆积在脚底、无法回到肾脏的毒素透过血液循环进入肾脏。泡脚是中国非常传统的养生方式，走太多路泡脚是基本的常识，这个原理也是一样的。如果你的脚底是柔软的，毒素就能从脚部回到肾脏排泄掉。脚部的浮肿消除了，脚也就恢复了健康，像平常一样的站立和行走就不会显得太吃力。如果毒素来不及排泄掉，脚就会慢慢变得浮肿，站立和行走都会很吃力，有一站就觉得累的感觉。

泡脚的同时，建议你按摩脚部，做脚踝的伸展运动等等，总之应该多使用你的脚。

脚部为什么这么重要呢？因为脚是人体的最末端，也是人体各个部位、内脏发挥功能的最末端，同时也是这些部位作用的集中地带。脚可以反映人体各个部位的健康情况。



说到运动不足，最好的解决方法当然是多做运动。但是谈到运动，有些人还是存有一定的误解。在他们眼中，运动只是为了让肌肉更发达、结实，却忽略了健康的基础是在于运动。运动不仅仅是为了拿冠军得金牌，运动可说是人体强壮和健康的根本。

运动可以使人的肌肉活动，肌肉是人体的暖气装置。如果暖气完全启动，人的身体就会感觉温暖，这也是运动之所以会出汗的原因。身体不断处于温暖状态，也会慢慢改变寒性体质。许多人在做了一年的有氧运动之后，将以前怕冷的症状治好了。当然，运动也可以锻炼肌肉，预防老化。但我们现在提倡的是适量的运动，而不是剧烈运动。

请记住走路也非常重要。常言道：“饭后走一走，活到九十九。”走路可以活动脚底的神经，也可以促进脚的血液循环，让流动缓慢的静脉血液回到心脏，使血液流动更快加速，人体的营养也可以吸收得更快。从这一点来看，脚部可以说是第二个心脏，所以每天多走几步，可以促进血液循环，避免心脏肥大。此外，脚底是那些较毒的毒素聚集的场所，所以应该多刺激脚底的穴道，使它们随着循环排出体外。越不使用脚的人，堆积在脚部的毒素也就愈多，严重的话将会造成脚部浮肿。

其实一般的足疗，我们自己也可以做到。可以用棍、棒之类按压脚底各个部位，如果能找到肾脏的穴道更好。按压肾脏穴道可以使毒素从静脉回到肾脏，再让毒素随尿液排出体外，这样脚部的浮肿会慢慢消除。脚

## 黑色食物让你健康一辈子

底没有毒素堆积，脚踝也会变细，脚也会变得好看。

多做运动，不一定要做剧烈的运动，也不一定要上健身房，只要有意识地增加走路的机会，最好做到饭后散散步就可以了。

肾脏不太好的人通常脚踝都会有些僵硬。其实只要多转一转你的脚踝，也会对肾脏有所帮助。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 着装过于赶新潮



现在家庭生活变好，冬天家里也开始变得温暖，于是就有人认为可以战胜严寒，在冬天穿得“美丽冻人”了，这是一种要不得的想法。冬天有冬天的规律，在冬天，非常容易患流行性感冒，身体也会变得虚弱。这也是某些寒性体质得来的原因。

其实有许多方法可以避免冬天的寒冷。例如，如果知觉神经、自律神经敏锐的话，当腰部寒冷的时候，就会想到要温暖腰部。所以这时会特别想泡澡，然后穿上温暖的内衣。这样的穿戴并不会让人有臃肿的感觉。冬天穿着得体，同样能产生美的效果。

现在冰箱的普及也让人在冬天吃冰冷食物的机会大大增加。有人标新立异，在家里开暖气，在一片暖洋洋的气氛之中吃着冰淇淋，说冬天吃冷饮别有一番滋味之类的话，这实在令人不敢苟同。

事实上，夏天和冬天的饮食生活完全一模一样，本来就不正常，这样做只会使身体更加寒冷。而当全身渐渐冰冷却没有感觉这正是问题所在，其实，痛经就是各种“寒冷”累积造成的。

“寒性体质不是疾病”，这句话是对的，但是如果掉以轻心，一定会引发更可怕的疾病。

## 偏食



在外面吃东西容易摄取过多的“油脂”。脂肪是中性脂肪，在血管中流动，如果经常摄取高热量的食物，中性脂肪的数量也会增加。如此一来，活性氧增加了，血管中的血液也会变得黏稠。

而且，外面的食物中具有抗氧化能力的青菜也不充足，黑色食品、绿色食品、黄色食品、白色食品等各种颜色的食品无法全部摄取到。外面的食物通常是油炸物，如炸鸡、炸薯条、速食之类的食物、泡面等。油炸食物中的油是完全氧化的，所以含有过氧化脂肪。过氧化脂肪进入人体，其作用和活性氧相同。如果不摄取青菜等有颜色的自然植物，活性氧就会增加，血液就会凝结在一起。

接下来谈一下如何吃东西，尤其是中餐和西餐饮食方式上的区别。

西餐总是高热量、多油。就寒冷症和血管来说，鱼类可以让血液清澈，所以多摄取含有 DHA 或者 EPA 的鱼类，可以使血流顺畅，比较不容易导致寒性体质。最近西餐顺应健康的需求，也在菜单上增加了许多有关鱼类的餐点，所以吃西餐的时候，最好能有意识地选择鱼类。

至于中餐，只要避免油炸食物就没有问题。就颜色来说，中餐也包含了五色（黑、绿、黄、白、红）。中餐是对

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

应五色、五味、五脏的饮食，非常均衡。从五色、五味、五脏的选择加以考虑，只要避免用油炸食物，中式的餐点可以说是非常值得推荐的菜肴。

黑色食品以前被当成非常有营养的食品，是日常食用的食品。但具有讽刺意味的是，今天生活变好了，饮食选择丰富了，黑色系食品却不被一般人所接受。

饮食生活渐渐丰富以后，喜欢什么时间吃就什么时



## 黑色食物让你健康一辈子

间吃,只要到超市,什么都可以买得到。结果饮食的花样也愈来愈多,可是黑色食品却离我们愈来愈远。

黑色系食品多数具有相当悠久的历史,其中以海藻、干货类居多,处理起来比较麻烦。但是,因为嫌麻烦而排斥吃这些食品,就会导致贫血,对健康不好。

黑色系的食品多含有铁质,所以贫血人数的增加,或多或少和人们不再从三餐饮食中摄取黑色食品有关。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 更年期摄取营养不充分



更年期障碍是女性特有的症状，多是自律神经失调所致。更年期障碍大致上可分为以下两种。

第一种是寒冷、上火。上火指的是脖子以上，寒冷则是指下半身。如果一个人老是出汗，有时会出冷汗，有时会突然颤抖，这就是因为自律神经失调。

第二种是孤独感强烈。孤独感强烈的人因为寂寞，常常会以吃吃喝喝排解心中的苦闷。如果喜欢喝酒，就会成为老被人灌醉的酒鬼；如果喜欢吃，可能会大吃特吃甜点，或是买零食解馋，最后成为怎么减都减不下来的胖妹。

可是，真正患有自律神经失调的人是不太爱吃东西的。因为会有肉体上的极端不适应所引起的身体颤抖，或因为突然上火，或者出疹子而无法好好享受美食。

因为强烈的孤独感、寂寞，在不知不觉中过度饮食的人属于肥胖类型；自律神经失调的人则属于消瘦类型。

这两种类型的人的特点是失去烹调食物的兴趣。这个年龄的人属于对人生感到无奈又无助的年龄，觉得煮饭是一件非常麻烦的事，经常在外面吃东西、吃点心等。因为蛋白质吸收不足，营养不够，体质渐渐变坏。

其实，这种年龄的人更应该注意基本的饮食生活，不要吃冰冷、甜腻的食物；不要饮用冰凉的果汁。只要

## 黑色食物让你健康一辈子

注意治疗寒冷的体质,并保证营养均衡的饮食,就可以减轻更年期的不适。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 季节更迭不适应



春天和秋天都是季节交替的时期，当然，这只是对于生活在温带的人们来说的。春天和秋天一会儿寒流袭来，一会儿暖流入侵；有时候气温突然升高，有时候气温骤然降低。因此必须看天气情况选择所穿的衣物。

但是有人不注重气温骤变的时期，对他们来说，春天和秋天都是穿一样的，只不过今天冷了一点，明天热了一些，结果使自己变成了寒性体质。每到季节交替的时期就常常觉得身体不舒服。

春天和秋天也是感冒多发季节。感冒本是小病，近来不知为何变成大病，有人说这是因为感冒病毒突变，有了抗药性，所以越来越难医治。这句话有一定的道理，但并不完全正确。的确，人类滥用抗生素，导致许多病毒都有了抗药性。但中医认为，人类治疗疾病的本质仍然是自身对身体损坏的修复能力。外界的药物只能伤害病毒，不能彻底根治受损的器官。治疗疾病不仅应该消除病毒和病菌，也应该尽力恢复受损的器官功能。因此，中医治疗中才有“君臣佐使”之道，下药从不一味猛攻，而是要医治疾病，调顺气息，疗养身心。所以，无论感冒病毒如何变异，它始终只是感冒的病毒。一般来说，只要不让病毒入侵人体，人就不可能染上感冒。感冒来临之后也不应该惊慌，人体的白血球对付感冒应该是绰绰有余。传统的刮痧疗法、火罐疗法都是借助提高

## 黑色食物让你健康一辈子

人体白血球的活跃程度来治疗疾病。这些可以提高本身的免疫能力,对抗一般的病毒、病菌。

春天和秋天来临时,温度变化甚至可达 10℃。如果身体的调节机能不好,身体就会渐渐冷起来。体温下降,白血球就不能充分发挥作用,只要感冒病毒趁虚而入,寒性体质的人就会立刻感冒。一旦感染感冒,和病毒作战的白血球就会大量消耗人体的营养,使内脏储存的营养被消耗光。

在季节更迭期,应该多注意保暖,注重预防感冒。若是不幸感染感冒,也应该注重摄取营养,以免内脏受到不必要的损害。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 经常呆在有冷气或暖气的房间



在夏天，许多办公室都开冷气。如果你是在大公司上班，中央空调会更冷一些。因为使用冷气，必须要冷却大面积的每一个角落，所以必须把温度设定得比较低，消耗更多的电力来驱除其他地方的热气。

通常，冷空气的比重比暖空气大，因此冷空气会下沉。吹空调的人，上半身感觉温暖的同时，下半身接触的空气往往是寒冷的。这时必须穿长裤或者是在膝盖上盖上毛毯，但许多人并没有准备这些，结果使自己的身体非常寒冷，造成浮肿，形成寒性体质。

常吹冷气容易引起自律神经失调。下半身变得寒冷后，下半身的血流量就会自动减少，造成下半身血液循环不佳，导致上半身充血上火。因为寒冷和上火，人就会感觉喉咙干渴，结果又去喝大量的冷饮（一般夏天不会提供热饮，连茶也要放凉了后才喝）。这些人通常很少吃固体食物，或是吃得很少，却摄取很多冷饮。最后造成喝冷饮解渴后，下半身陷入越来越寒冷的恶性循环中。

冬天吹暖气也是诱发寒性体质的原因之一。这个并不需要讨论，因为原理和夏天吹冷气是一样的，都是自律神经失调所致。

对于自律神经失调的人来说，泡澡是一个非常好的治疗方式。一般泡澡对于寒性体质的人来说，只是温暖

## 黑色食物让你健康一辈子

表面而已。因为寒性体质的人最主要是内脏和器官的寒冷。由内而外,人们以为是表面寒冷,造成只需要温暖表面就可以的错觉。这样的泡澡,只能将表面泡热而已,像半熟的鸡蛋一样,内部并没有温暖到。

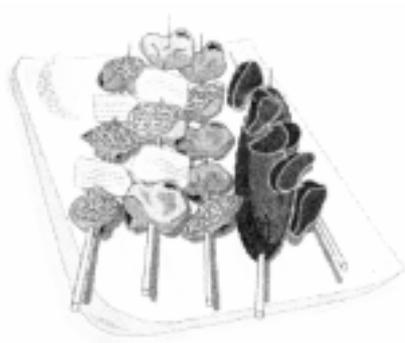
在此建议,应该做长时间的泡澡,或者上半身淋浴,让腰和下半身在澡盆里泡约20分钟,还可以使用脸盆泡脚。实际上,泡脚比全身淋浴更容易出汗。全身淋浴通常只温暖身体,泡脚却温暖所有通过脚部的血液,促进血液的流通,因而渐渐温暖全身的器官。你可以一边看电视,一边泡30分钟或者1小时的脚,这将会使你大量出汗,让全身的毒素随着汗水一起排出。如果你照建议去做,充分温暖身体以后再进入澡盆,即使简单洗个澡,也可以消除身体的浮肿。因为泡脚已经将全身的毒素排到外面,再淋浴或泡澡使平常因为浮肿而无法排出的汗排出,浮肿自然也随着消除。

另外,一边饮热茶一边泡澡也可促进排汗。茶是非常好的保健饮料,是我国最流行的饮料。不管红茶、绿茶,都属于黑色系的,因此对寒性体质有一定的效果。

以前人们洗澡常去的是澡堂,现在澡堂渐渐减少,在家里淋浴或盆浴成为时尚。不过,如果你所在的城市仍然有澡堂的话,建议最好在那里洗澡。首先因为温度比较高,甚至一进去就能让人流汗;另外一般都有专门负责搓背的人。搓背基本上相当于小规模刮痧,可以使背部的毛细血管扩张,加速血液的流通,增进人体抗体的活力。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

在生活中应该尽量避免吹冷气和暖气。现在不是崇尚回归自然吗？冷气机和暖气机一般都会有污染环境的废物产生。当然，重要的不是这些，而是天气的冷与热不应该由冷气机和暖气机来调节。如果以前受得了冷的天气或热的天气，应没有理由排斥同样的天气。在冷气或暖气的条件下工作的时候，也应该注意自律神经的锻炼。最好能在有冷气的地方多穿一些，使自己适应低的温度；同样，有暖气的地方应该适当减少衣物，以免自己过多流汗造成口渴。



### 第三章 黑色食品的作用

中医理论认为,吃并不只是为了吸收热量和营养,吃是为了取得人身体阴阳的平衡。

其实治疗疾病也可以很简单,通过吃就可以恢复你的健康。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 黑色食品的作用



有西医常识的人认为，营养只意味着营养素，例如某个食物含有多少热量、有几毫克的营养物质，化学分子式是怎样的，能够为人体带来哪些益处等等。

维生素 C 的化学分子式是这样的……当维生素进入人体，在新陈代谢的过程中和某些部位是有所关联的……

像这样的东西，不管怎么学习，所得到的知识总让人感觉不足。实际上人最需要的是整体上的营养，如何使人类的生命持续、保持年轻的身体和健康的大脑，而上述的西医常识只能算头痛医头，脚痛医脚，永远无法满足整体治疗的要求。

曾经有一个西医对我抱怨，总是有人问他应该怎样做才能得到健康，可是他自己并不健康。其实他很喜欢吃甜食，尤其是蛋糕，经常一天吃二三个。这可能来自儿时的记忆。那时候的人很少吃蛋糕，他的母亲每个星期一上学的时候都给他带一块蛋糕，同学对此都很羡慕。从那时起他就喜欢上蛋糕了。蛋糕是用奶油、鸡蛋做成的，含有蛋白质，也有大量的砂糖，砂糖所含的热量很高。当时他认为这是很好的食物。后来我对他说砂糖对身体不好。一个蛋糕大概需要用 40 克的砂糖、30~40 克奶油、两个鸡蛋。因此一块蛋糕大概有 1675 千焦(400 千卡)的热量。吸收这么多热量的后果就是身

## 黑色食物让你健康一辈子

体显得非常肥胖。

不仅如此，他还感觉肩膀僵硬、腰痛，身体非常寒冷，早上常常爬不起来，尤其是冬天。脚十分冰冷，低血压，还严重近视。这时候他才意识到自己的身体可能出了问题。但是按照西医的观念检查，始终无法查出问题所在。

我问他，脸部浮肿，营养吸收可能有问题，是不是感觉身体寒冷呢？他觉得有点奇怪，他认为身体寒冷是正常的。后来我对他说：“《黄帝内经》你应该再好好看看，不要把它当成应付考试一样背过就算。你的毛病在《黄帝内经》中有很好的解释。”《黄帝内经》讲究阴阳虚实，将阴阳再分为虚证和实证，也就是阴性体质有虚证、实证之分；阳性体质也有虚证、实证之分。虚证，例如虚弱体质，没有肌肉的状态。实证则是指肌肉体质。

阳性的虚证体质容易流汗、腹部鼓起，经常要喝水，虽然属于阳性却有部分寒冷，而且非常讨厌运动，喜欢大吃大喝。阳性实证的人，外观上属于运动员型，容易流汗，但也充分吸收蛋白质，经常运动且睡眠良好，是属于健康的人。因此阳性实证也是健康体质。

中医理论认为，吃并不只是为了吸收热量和营养，吃是为了取得人身体阴阳的平衡。它可能会建议你在生命力弱的时候吃黑色食品，肝脏衰弱的时候补充绿色食品。五色对应五味，五味对应五脏，补充的营养不足可能刚好表现在颜色或味道上。

后来他听了我的话，认真检讨自己的生活方式，依



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

照中医理论调整饮食。他决定不再吃含有大量砂糖的蛋糕，依照阴阳虚实进食，不吃冰冷的食物，也不吃比体温低的食物，夏天注意少喝冷饮，还特地增加黑色系的饮食。结果三四个月过后，过去曾经历过的疾病好像全部蠢蠢欲动起来。最严重的症状是关节神经痛的症状，只要吹到冷风，骨头就痛，痛得全身都会颤抖。这说明他的寒性体质非常严重。但是他认为这种情形只是身体发生变化时的暂时症状，只要保持信心，度过这一段时期，所有的症状就会全部消失。

症状持续一个月左右，好像所有不好的都出现过了。一个月后，令人难以置信的是，连他的近视眼也慢慢好了！他对我说，你真应该写一本书，探讨一下寒性体质和黑色食品，有非常惊人的效果。所以我才努力告诉大家，其实治疗疾病也可以很简单，通过吃就可以恢复你的健康。

黑色食物让你健康一辈子

## 什么是黑色食品



在中医理论中，颜色是很重要的。尤其是红色、黄色、绿色、白色、黑色五种颜色。中医认为这五种颜色与五脏相对应。每一种颜色都有特定对应的内脏。红色指的是心脏，白色代表肺部，黄色代表脾脏，绿色表示肝脏，而黑色则对应肾脏和膀胱。

也就是说，特定的色素有守护特定内脏的多酚抗氧化能力。这就是《素问》里阴阳应象大论中五脏色体表所提到的五色、五味、五脏。这一理论是中医古典中的经典。

肾脏和膀胱、水相关，和耳朵、头发也有关系。食用黑色食品对上述器官都有益处。肾脏不好的时候，会发出腐臭的体味。肾脏是喜欢盐分的器官，所以必须适当的补充盐分。还有，肾脏也怕冷，所以到了寒冬，肾脏就很容易患病。长期的杞人忧天、自寻烦恼或者悲伤，对肾脏有很大的伤害。肾脏和性格也有关系。在食物方面可以多食用豆类，黑豆最好，青菜则以有豆类叶子般的叶菜类为佳。五谷为豆子，五果为栗子。色体表中告诉我们：食用这些东西可以滋补我们的肾脏。

乌贼也是黑色系食物，含有非常多的矿物质，抗氧化能力高，对贫血也很有效果。黑色系的食物多含铁，对缺铁性贫血也非常有效果。有缺铁性贫血的人通常会感到眩晕，是因为铁是红血球吸附氧气的重要元素，



缺少了这个元素会造成人体内部供氧量减少，如果脑部缺氧，脑部的营养就往往跟不上，造成眩晕现象，而黑色食品可以有效地减少这种现象。

寒性体质的人，因为血液稀薄，氧气不足，所以氧气一般有限分配给主要的内脏或中心部位，根本无法输送到脚部或者指尖等身体最末端。这时如果食用富含矿物质、蛋白质的多酚食品，可以增加红血球，将氧气供应到身体的角落，以提高体温。就这个意义上来说，许多黑色系食品由于能补充铁、铜等矿物质，因此它们是最好的增温食品。

五色、五味、五脏都是哪些？有什么样的对应关系？这些虽然在《黄帝内经》中有很详尽的解释，但读者并不是专门研究营养学的人，也不需要去认真翻阅《黄帝内经》。下面我们列出一张五脏色体表，以使读者有个粗略的了解。理不理解并不重要，只需要知道就可以了。

从五脏色体表看来，肝脏是绿色的。也就是，吃绿色的青菜对肝脏很有益处。红色对心脏有益，脾脏是黄色，多吃白色食品则对肺脏有益。白色食品如洋葱、圆白菜、大蒜、萝卜等，在抗氧化能力上含有大量的硒、锰、锌等。抗氧化矿物质多含于白色食品中，可以滋养被香烟和大气污染的活性酵素攻击的肺部。吸烟和大气污染都是抗氧化能力不足的原因，使得患肺癌的人数大增。另外，白色食品中的微量元素，除了硒以外，其他都有多种抗氧化能力。

从五脏色体表可以证明，黑色食品对肾脏有直接对

## 黑色食物让你健康一辈子

应的效果,因此非常适合肾脏不好的人。

五脏色体表

五脏	肝	心	脾	肺	肾	胰脏属三焦
五腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱	加三焦为六腑
五行	木	火	土	金	水	水五行
五视	水子	木子	火子	土子	金子	相互关联
五根	目	舌	口唇	鼻	耳	二阴属肾
五主	肌肉	血脉	肌肉	皮肤	骨	五脏的营养补充
五支	爪	毛	乳	息	发	发精气处
五季	春	夏	土用	秋	冬	季节的分配
五色	青	赤	黄	白	黑	所属颜色(皮肤色)
五香	臊	焦	香	腥	腐	所属气味(体口味道)
五味	酸	苦	甘	辛	咸	各内脏喜欢的味道
五恶	风	热	湿	燥	寒	五脏讨厌的外气
五志	怒	笑	思	忧虑	恐	所属感情
五精	魂	神	意智	魄	精志	所属精神
五液	泣	汗	涎	涕	唾	所属分泌液
五变	握	忧	打嗝	咳	栗	五脏的变化
五声	呼	言	歌	悲	呻	所属声音
五谷	麦	稷	粟	稻	豆	五脏的谷物
五菜	韭	辣椒	葵	葱	豆叶	五脏的青菜
五果	李	杏子	枣	桃	栗	五脏的果实

肾脏不好的人食用黑色食品的效果非常好。因为冷气太强或者过度减肥导致肾脏受损,成为寒性体质的

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

人不在少数，现在市场上都有出售黑豆或者黑色五谷、炒过的谷物的食品专柜，价格适中，购买也非常容易。

曾经有一个朋友肾脏有一些毛病。我将糙米炒黑，磨成细粉末，请他冲调开水饮用。不久，朋友打电话来，兴奋地说：“有效，有效。”问这是什么高科技产品。我说这只是一般的糙米，很普通。他惊讶地说不出话来。我问他如何有效，他说饮用第二天后，脚部不再肿胀，身体慢慢感到暖和，排尿情况也好转起来，而且量多，傍晚的倦怠感也消失了。大概一个礼拜过后，身体不再寒冷，手脚渐渐暖和，哮喘也不再轻易发作了。

如果大家都能了解食物颜色与内脏的关系、食物颜色与体温的关系等知识，我想和寒性体质相关的疾病也会慢慢减少，这也是我写这本书的目的所在。

黑色食物让你健康一辈子

## 黑色食品与其他营养食品的比较



近年来,市面上的健康食品层出不穷,在许多杂志广告上甚至有“用健康食品减肥”“用健康食品保持健康”的说法。可是,这些健康食品真的对健康有用吗?实在很难说。因为我们发现一篇又一篇的报道揭露所谓的健康食品,这让我们不能不怀疑,是不是有人故意利用“健康”这个概念误导大众。

更重要的是,一旦认为健康食品对什么都有效,我们的饮食就很容易一而再,再而三地依赖健康食品。但是健康食品最多只对某个特定的范围有效,而不可能面面俱到。在健康食品中,最经常补充、也最容易补充的往往是维生素。如果是欠缺蛋白质的女性,仅仅补充特定的维生素,绝对不可能更新已经坏死的肾脏细胞,达到利尿的作用。

我国传统医学讲究综合性的调养与滋补,思考问题的时候注重的是通盘考虑。相对地,西方医学往往关心局部,对每个部位的治疗十分有效。因此,西方医学中的微观部分和对于具体病例的研究相当发达。

但是,人体始终是个整体,局部治疗并不能使身体变得健康。人体内各种内脏、细胞尽管都有独立的机能,都在为完善自己的机能而工作。但它们在大的方向上仍然是紧密相连的,各个内脏之间会取得某种平衡,以达到完善身心的目的。中医理论认为,五脏是彼此相关



的，会相互交换信息。当某个部位虚弱时，其他部位就会增强以替代这个部位的部分功能。但是，当某个内脏受损时，如果治疗不及时，则不只是此内脏受害了，也会给其他相关联的内脏造成负担，致使所有的内脏都产生不同程度的损害。

每个内脏和全身都是息息相关的，所以说，如果只摄取某种特定的营养食品，可能会将糖类一分为二，或者将所有的胆固醇吸收，这就是维生素的效用。但是它只能产生部分效果，对整体的影响如何这就不得而知了。

人类的身体，包含喜、怒、哀、乐的感情在内，头脑和五脏六腑、激素、神经、其他免疫细胞等都是息息相关的，所以有时虽然不饿但仍然会有食欲，有时明明肚子饿却没有食欲，这些是非常微妙、无法解释清楚的。

我国传统的保健方法与西方现代的保健方法完全不同。也许在运动和活力方面，西方的保健方法有其长处，但在饮食方面，还是应该遵循我国传统的保健方法。如果将自己的健康完全建立在所谓的健康食品之上，是非常危险的。饮食应该是诉诸五感，诉诸包括感情在内的大脑，诉诸味觉来满足食欲才对。

某种饮食对某个内脏有明显的滋养效果，它同时也会对某种营养产生排泄和吸收这两个完全相反的作用，就这个意义来说，饮食功能是非常复杂的。例如，如果只大量摄取维生素 B<sub>1</sub>，就会使其他的维生素 B 群被排泄掉，所以不管摄取多少，都是不足的。如果因为缺少

## 黑色食物让你健康一辈子

就大量摄取,肯定会事与愿违。

如果能够了解近来人们所忽略的颜色和气味的相关性、颜色和内脏之间的相关性,就不难将人们的健康导向幸福的方向。

营养食品充其量只能算是营养辅助食品,只能把它定位在辅助性补充饮食不足的营养素上。但是,现在迷信营养食品的人非常多,其实,包含维生素在内的大多数营养食品的营养都不是全面的。它使人无法认清饮食的本质,它总是试图告诉人们:“吃这个东西会让你非常健康。”所以许多人都以为只要有了它们,一日三餐就可以不用再讲究了。其实,饮食应该吃得美味,细细品尝,欣赏菜肴独特的色、香、味,感觉饮食所独有的魅力。

营养食品的说明书上往往写着含有数十种的营养成分,所以一般人认为营养食品非常有效,这种认识是不科学的。下面我们以番茄汁为例,说明番茄所含的营养成分比单独的营养食品多。不过,因为番茄是大家常见的便宜食品,人们不会特别地关心它,也不会管它有什么营养成分。早期,番茄在欧洲是当成礼品赠送亲友的,那时人们以为它有毒,称为“狼桃”,后来有人专门研究它的营养成分,才发现它含有非常丰富的营养,而且十分美味,才使番茄广泛种植。现在人们把它当成家常菜,也就不去注意它有什么营养了。实际上,番茄富含维生素C,绝对不是市面上贩卖的体力补充剂所能比拟的。如果采用有机农业方法栽培的番茄,它的营养成分会更好。



现代人容易相信广告，许多人因为只看产品说明而陷入营养迷信中。有一天，有人说这个可以“补铁、补血、补钙”，人们就一窝蜂地去购买，只要没有副作用，人们就会说它好；又有一天，有人说那个可以“补锌、健脑”，人们又迅速地把前一种食品忘记，投入对新食品的热情中。现在媒体也喜欢推波助澜，某个报纸今天说“菠菜拌豆腐有益身心”，某个杂志明天又说“菠菜拌豆腐绝对不能食用”，实在让人无所适从。最好的方法是不要管那些大报、小报，而去听一听专家的建议，尤其是那些具备中医饮食营养学知识的专家的建议。

在黑色食品中，还有一个非常普通、但非常好的食品，就是茶叶。

茶叶对身体的好处是毋庸置疑的。虽然只是小量，但是茶叶中所含的营养成分却十分丰富。如果进一步研究茶叶的效用，茶叶中一定隐含着某种目前尚未发现的元素。当科学和营养学更发达时，这些元素应当会被发现，但是目前无法解释的东西实在太多了，食物中还有太多未知的营养成分。“与其分析不如使用”，抱着这个想法的中医理论，会建议你晒干或者以烹煮的方式，将食物浓缩后再进食。常言道：“浓缩的便是精华。”

营养食品有其特定的营养成分，当你体内缺乏此营养成分时，食用它是有效的。但是超过一定限度就会变成过度摄取，危机也会渐渐显现。最大的危险莫过于该营养成分的累积。从调理过的天然食物中摄取的维生素C不过是数十毫克或是100毫克，但是一次从营养

## 黑色食物让你健康一辈子

食品中摄取的量却高达 1 克。如果每天持续摄取约为平常 1000 倍的量，当一般食物的营养进入时，消化器官就会对吸收工作有所懈怠。

反之，服用消除脂肪的药物，脂肪就会不断被吸出，造成脂肪不足，也是一种疾病。胆固醇是制造美丽肌肤、形成激素的原料，是绝对必要的。抵抗压力的激素也是由胆固醇形成的。当胆固醇无法形成时，就会难以抵抗压力，也就有了疾病的前兆。由此看来，迷信某种特定的健康食品以用于减肥是非常危险的。

如果能在适当的时机和身体“对话”，感觉自己的营养食品已经摄取足够而停止服用，或者只是在身体需要的时候才加以摄取，就可以减少发生问题的几率。如果完全不了解身体的状况，任意摄取营养食品，那是非常危险的。生产者通常只强调营养食品的正面作用，却对其负面作用有所隐瞒。实际上，如果人体内摄取过多无法分解的物质，这些物质充其量也只能算是废物，甚至可以说是有毒物质！

中医理论认为，即使是同一个人的身体，也会因季节、时间、心情等因素发生不同的变化。某些时候对身体有好处的食物，在另一个时候食用就可能造成不适。所以，当一个人健康的时候，只要一碗白饭就足够了。但是当胃肠功能紊乱、吸收功能差的时候，最好吃一些容易消化吸收的流质食物，比如稀饭。只要能适时地和身体“对话”，只摄取身体想要的营养，就可以获得真正的滋养。否则，不管你吃了营养价值多高的食物，当你



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

胃肠损坏、无法吸收时，这些物质只会造成内脏的负担。这个时候，饮食应该谨慎小心，最好不要考虑一天吃30种食物之类的饮食法。

正因为生命是不断运动的，所以体质寒冷的人，未必永远如此。体质是可以改变的。当你看完这本书，并且自我感觉自己的内脏、膀胱和肾脏都非常虚弱时，不妨借鉴中医的食疗方法。

## 黑色食品的功效



### 一、抗氧化作用

《黄帝内经》诞生于什么时候,我们无法考证。但它  
可以证明,早在二千年以前,我们的祖先就已经注意  
到了食物的颜色。

黑色食品的黑色就是富含的色素类。这就是“黑色  
食品”拥有的力量。

花青苷、单宁酸、类黄酮、儿茶碱等合称为多酚类。  
食物显现黑色,是因为色素较浓,使红色、褐色、橘红色  
呈现黑色。多酚系的颜色,由分子构造来看,都是拥有  
复数个苯基性氢氧基的化合物。OH(氢氧基)会供给  
电子。电子会除去活性酵素,可以避免肾脏和红血球的  
氧化和胆固醇的氧化。黑豆之所以为黑色是因为含有  
花青苷,这是自然的成分,多见于植物性的食物中。

所以,受到重视的不只是黑色,红色也同样令人瞩目。  
当该种色素含量较少时就呈现红色,色素多时就呈  
黑色。也就是说,虽然同样是花青苷,但是含色素较少,  
就呈现像红酒一样的红色。

含有多酚色素的海苔也是因为褐色重叠,看起来就  
像是黑色。可能因为光的反射而呈现黑色或者褐色,但  
是不管怎样,都是类黄酮类。胡萝卜素也是因为颜色  
深,大量色素聚集在一起,所以呈现黑色。类黄酮系的



食物，化学构造都十分相似。

“黑”色素成分多酚的效果

多酚的种类	效果	含量丰富的食物
花青苷	促进肝脏机能、增进视力	蓝莓、黑枣梅、酒、苹果、红薯等
单宁酸	杀菌	茶叶类、酒、香蕉等
儿茶碱	杀菌，预防感染	茶叶类、酒、蓝莓、芒果、苹果、莲藕等
可可多酚	预防压力	可可、巧克力等
乌龙茶多酚	抑制脂肪的吸收	乌龙茶
大豆异黄酮	均衡调整雌激素，保护骨骼，预防癌症	豆腐、纳豆、黄豆面等
槲皮黄酮	抑制脂肪的吸收	酒、香菇、苹果、绿菜花、圆白菜、菠菜、莴苣、莲藕、洋葱等
芸香苷	强化毛细血管，提高记忆力	荞麦
绿原酸	预防癌症	咖啡、黑枣梅、蓝莓、马铃薯等

这些全都可以供给电子，将氢离子还原成水。如此一来，就不会呈现酸性，不会成为将肾脏细胞电子吸走的活性氧。这也是为什么黑色素食物对身体有好处的原因。

抗氧化作用愈强，细胞膜愈不容易损坏。红血球有弹性，就能很顺利地活动，可以到达非常狭小的血管中。所谓的抗氧化，是防止细胞膜的氧化、保护红血球的能力。肾脏必须面对血液的酸性物质，即称为氢离子的活性氧，所以当活性氧产生时，首先遭殃的便是肾脏。

## 黑色食物让你健康一辈子

肾脏对蛋白质的需求量极大,如果因为减肥或其他原因导致营养不良,肾脏细胞很可能会渐渐死亡。因为营养失调导致肾脏细胞损坏是常见的病症。

一旦肾脏的营养被使用,肾脏细胞就会渐渐损坏。女性通常喜欢喝果汁和吃甜食,然而不管是蛋糕、饼干还是果汁,这些东西所含的砂糖全都会转变成葡萄糖,进入细胞中,这些葡萄糖本应该被完全燃烧,但是因为维生素 B 不足,燃烧不够充分,就形成燃烧后的废物——乳酸。

乳酸会被带到肾脏和肝脏。乳酸呈强酸性,当它被运送到肾脏的时候,必须加以中和。这时身体就会要求肾脏必须储存足够的糖原,这是一种安全又有时效性的燃料。乳酸中和时,肾脏会供给乳酸电子,使乳酸不再呈酸性状态,再通过肾脏释放出去。但是给予电子的动作由肾脏的抗氧化作用完成。当肾脏中储存足够的抗氧化酵素、抗氧化维生素、抗氧化矿物质时,就会不断给予经过肾脏的乳酸提供电子,以进行中和作用。

但是,抗氧化酵素、维生素和矿物质这三种养分一旦有一种不足,乳酸就会滞留,腐蚀肾脏细胞。它会从健康肾脏细胞的细胞膜或直接从细胞中抽走电子,也就是说,此时乳酸的酸发挥了和活性氧一样的作用,所以乳酸会破坏肾脏。这一理论在动物实验中也获得了证明。如果让动物连续服用砂糖数个月,动物的肾脏和肝脏都会出现严重的肿胀。

一般来说,破坏肾脏的活性氧几乎都是由甜食所形



成的乳酸。黑色食品对这种破坏行为有非常良好的防御力。

简而言之，黑色食品的食疗效果主要原理在于其色素的多酚效果。而色素的多酚效果又能使细胞具有抗氧化能力。

## 二、远红外线效果

黑色食品一般都要经过烧炒。而食品在炒过之后通常会变得更黑，成为被黑化的食物。这样的食物拥有原本就是黑色系食品的效用。同时，食物炒过后部分会发生炭化。所谓炭化，就是使物体拥有炭的性质，也就是说，物体将会形成多孔质，并且和炭一样具有远红外线的效果。

任何东西拿来炒，都会发生部分炭化的现象。炭本身具有远红外线功效，所以食用混杂有炭的食品是好的。

想要保护肾脏，除了拥有抗氧化能力之外，食用让腹部温暖的食品也是非常必要的。经过炒的过程，可以让食物由暗褐色渐渐转变为黑色。食用这些黑色的食物之后，胃部也会变得温暖，胃酸会不断分泌。其实分泌胃酸是很自然的事，也是很重要的事。胃酸分泌得越多，营养成分的分解就越好。也就是说，胃酸分泌得多，食物中的矿物质、维生素就会因为迅速被离子化，转变成可以被吸收、利用的营养。服用维生素也好、矿物质也好，胃酸如果不分泌，这些营养成分就会原封不动，无

## 黑色食物让你健康一辈子

法被吸收。而胃部温暖的话,可以增加胃酸的分泌,使血液集中在胃部。胃酸分泌不好的人,在医学上被称为“无酸症”,他们的营养吸收情况肯定不好,如果是寒性体质,则基本上已经属于永久性的了。

血液集中在胃部,为了制造名为“胃酸”的盐酸而供给氢。盐酸的成分是和血液中的酸碱度相关的酸性氢离子。吃过饭后,制造酸性的氢离子会集中在胃部以供给胃酸。但胃酸分泌过多也不见得是好事。胃酸分泌多的人,氢离子会渐渐集中在胃部,造成体内的氢离子减少,一旦氢离子减少,身体则会转变成为碱性体质。同时,过多分泌的胃酸会将胃的黏膜消化。因此,摄取蛋白质在这时显得非常重要,因为蛋白质会促进胃部黏膜的形成。如果蛋白质不足,不管分泌多少胃酸,都无法形成保护胃壁的黏膜,容易形成胃溃疡。所以说,身体是非常复杂的系统。黑色食品中,以炒过的豆类更能补充蛋白质,所以可以多多食用。

我们不妨换个角度讨论,当看到美味佳肴的瞬间,依据条件反射原理,我们会分泌胃酸,同时胃部也会形成黏膜做自我保护,然后血液渐渐集中在胃部,于是,身体中的氢离子不断供给胃部。这时候,胃酸已经分泌够多了,于是开始分解食物。蛋白质被分解,矿物质和维生素被离子化,这些食物都变成更容易吸收的物质,在胃部蠕动下传递给小肠,让小肠吸收营养。

用眼睛一看,就觉得这种食物很好吃,这也是一件非常重要的事。由上面的分析可以知道,对食物的感觉



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

可以造成强烈或微弱的条件反射。有食欲的时候，吃的东西的吸收率肯定比没有食欲的时候好。没有食欲时进食会加重胃部的负担。所以，在觉得东西很好吃时进食是保护胃的秘诀。

人类的身体是复杂的有机体，所以，应该从整体着眼，来看待饮食。

## 吸附效果



黑色食品之所以可以提高体温,主要依赖于:远红外线对内脏发生效用的部分;抗氧化能力对血液发生效用的部分;具有多孔质,可以称为吸附剂,对大肠发生效用的部分等。

这些作用明确地说,就是黑色的效用。前面说过,黑色食品属于多酚类。花青苷、胡萝卜素等色素具有抗氧化能力,炒过变黑的食物具有远红外线效果。但是在另一方面,黑色食品更具有吸附的效果。

食物在烧炒过程中,会有部分炭化,这些碳化物称为“活性炭”。富含碳素的黑色食物会成为多孔质。如果炒得像炭一样呈黑色,碳素就会结晶,转变为像活性炭一般多孔、有吸附能力的物质,成为一道炭化后的美味佳肴。炭化是指食物经均匀炒过,从暗褐色变成更深的颜色直到像焦褐色的过程。慢慢地炒,碳素部分会渐渐结晶化。用显微镜观察结晶化的物质,部分具有像炭一样的构造,也就是有很多孔洞,表面积变大,具有吸附效果,这种吸附效果在肠子发挥作用,会完全吸附有害物质,比如造成便秘时恶臭之源的氨摩尼亚、硫醇、硫化氢、丙醛等物质。这些物质被吸附之后,随着粪便排出体外,因此炭化成分具有将肠内细菌导向好的方向的作用。

炭具有远红外线功效,可以到达肠子的炭化成分越



多，越能提高肠内温度，有益于比菲德士菌的繁殖。肠内温度低只能繁殖不好的细菌。因为在一定的温度时，比菲德士菌才能繁殖，太高或者太低都不可以。如果温度太低，比菲德士菌就会死亡。

很多女性因为自身的寒性体质而引起便秘，肠道内的有益细菌非常少。这些人如果因为严重的便秘而服用泻药，会立刻发生严重的腹泻。这是因为肠道中缺少好的肠内细菌。由此可见，提高肠内温度是非常必要的。如果持之以恒地食用黑色食品，可以提高肠内温度，使比菲德士菌繁殖，进而加强肠道的消化能力。

此外，比菲德士菌是在酸性条件下繁殖的。所以，当硫化氢、硫醇、氨摩尼亚等碱性物质构成气体充斥在大肠内时，比菲德士菌的繁殖环境就被破坏了，比菲德士菌也就无法繁殖了。因此，必须将碱性气体吸附，把它们排出体外，此时，黑色食品的吸附效果就显得格外重要。

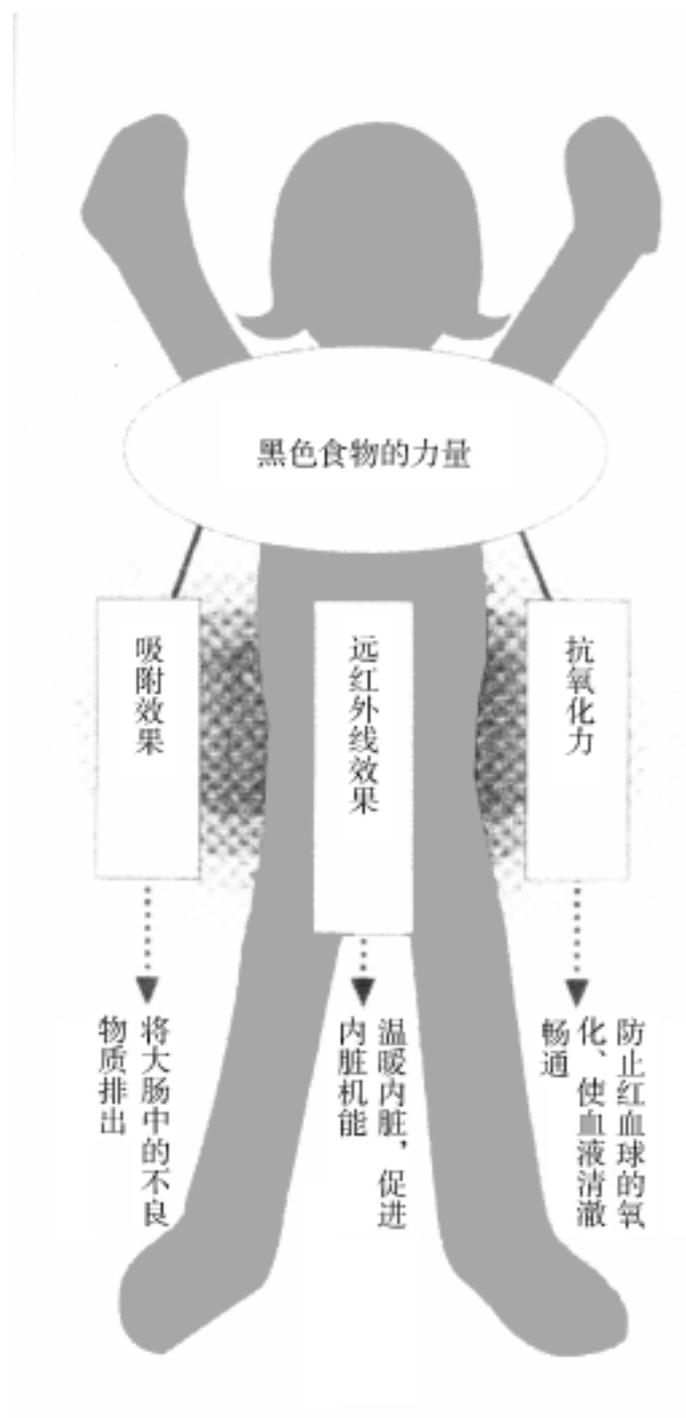
比菲德士菌繁殖可以生成维生素B群，并输送到血液中，解决维生素B群不足的问题。

比菲德士菌也会生成醋酸，排泄到肠中。肠子会对醋酸发生剧烈的反应，从而引起肠蠕动。这就是为什么食用酸性的醋等食物可以促进消化和吸收的原因。还有，肠道黏膜受到比菲德士菌制造出来的醋酸刺激后，会提高排泄能力，促进排泄。

---

比菲德士菌是一种有助于消化的乳酸菌。

# 黑色食物让你健康一辈子





提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

若粪便量多，胆固醇和脂肪也会渐渐被排泄掉。当这些东西长时间停滞在肠道中时，就成为过氧化脂质，具有和活性氧同样的作用，是不好的脂肪。所以，缩短它们在肠道中滞留的时间，在它们成为过氧化脂质前就排泄掉是最理想的。血液中的活性氧或者过氧化脂质在体内会产生相互作用，所以应该将容易变成活性氧的过氧化脂质排出。这样，酸性对健康十分有益，可减少活性氧，红血球就不会凝结在一起，细胞膜也不会因为受到攻击而导致硬化。

黑色食品的炭化部分的吸附作用可以促进大肠的机能，把将成为过氧化脂质的物质不断排泄掉，可以预防动脉硬化和肥胖。

由此可知，除了促进血液循环之外，黑色食品对于促进人体的排泄功能也有相当大的帮助。

黑色食物让你健康一辈子

## 黑色食品对内脏的作用



### 胃

黑色食品大多数是不宜生吃的。

黑色食品被人称为黑五类食品，因为大多数是作为主食的五谷，所以必须花一些时间，经过蒸煮或烧烤，或者制成面饼等各种食品之后才能食用，生吃往往没有很好的效果。

另一方面，生吃食品往往会使胃部变得冰冷，加温过后的食物一般都能温暖胃部。所以建议你利用主食方式来摄取黑色食品。

发酵是黑色食品特殊的处理方法。例如乌龙茶在发酵中形成乌龙茶的多酚，具有很强的抗氧化能力。黑啤酒也是在发酵过程中变黑，成为含有多酚的食品。发酵食品中，放置的时间越短，颜色越浅；放置的时间越长，颜色越深。这是被称为“褐变现象”的化学反应，一般认为是由于多酚增加造成的，也称为“提高阳性度”。放置的时间越久，东西就变得越黑，越具有温和身体的力量。

温和地温暖身体，对胃部大有好处。而黑色食品往往不是急攻猛进的食品，常具有非急趋性，是温和温暖身体的良好食品。

寒性体质、体质虚弱的人常常无法接受不易消化吸



收的食物。发酵的食品因为可以分解蛋白质甚至氨基酸，所以对胃非常温和，营养吸收得非常好。这种情形常见于黑色的发酵食品。

## 肠

作为主食的五谷以及使用大豆作原料的食品都富含膳食纤维。膳食纤维可以促进肠子的机能，制造有利于消化的肠内细菌。

不过，有些膳食纤维却是寒性体质的人不宜食用的，那就是由膳食纤维制成的饮料。这种食物虽然也有膳食纤维，但因为是冰冷的饮料，所以也会使身体寒冷，加重寒性体质特征。

有些人因为便秘，常常喝蔬果饮料，结果没有治好便秘，反而因为摄取了不好的膳食纤维，使寒性体质更加恶化。要想缓解寒冷的大肠便秘，最重要的是摄取含有淀粉、经过炊煮后的壳类的膳食纤维。因为已经阳性化的黑色食品中的膳食纤维对身体很好。

对于便秘，一般营养食品中的膳食纤维疗效都不好。对于身体寒冷的人来说，糙米或者糙米粉、糙米饼或麦片等食品是可以食用的。这些食品可以提高肠内温度，有利于比菲德士菌的繁殖。结果使肠内温度提高，比菲德士菌产出醋酸，提高了排泄能力。废物被排泄掉，就不会堵塞而形成便秘。所以，黑色食品对于体质寒冷的女性或者老年人的便秘还是有一定的效果的。

一般治疗便秘的药物会使肠子阴性化，对于寒性体

## 黑色食物让你健康一辈子

质的人来说，这是值得注意的信息。因为它和泻药一样，会降低肠内的温度，将大便排出体外。如果经常使用便秘药物，肠子就会长期保持在低温下。因此，在服用药物的同时，应该注意肠内的温度，食用黑色食品可以改善肠内低温的状况。特别注意不要使肠道的寒冷波及其他内脏器官。

### 肾脏·膀胱

前面已经说过各个内脏所对应的颜色，肾脏对应的就是黑色。为什么黑色素会集中在肾脏？我们还不知道原因。不过红色、黄色、绿色还有黑色都可以说是多酚色素的一种。而多酚色素的本身也可能是花青苷、胡萝卜素，或者绿色的儿茶碱、叶黄素。

肾脏和膀胱是息息相关的。肾脏不好，膀胱也一定不好。而且，它们都是和水相关的内脏，所以饮水过度或者不足都对肾脏和膀胱有害。

补给温暖可以提高肾脏的抗氧化能力，进而提高肾脏排除乳酸的能力。肾脏的温度一提高，血液就容易集中在该处。流经肾脏的血液量一多，过滤尿液的能力也会提升。如果血液无法集中，净化的毒素就会有限。所以，血液大量集中到肾脏，可以使通道处理顺畅，血液才能跟着净化，血液循环才会良好。

膀胱是储藏尿液的地方，有很多人因为身体寒冷，细菌由下部进入导致膀胱炎。如果肾脏温暖，膀胱也会跟着温暖，不容易引发膀胱炎。所以，食用充足的黑色

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

食品，膀胱就不会感到寒冷，也不容易产生各种膀胱疾病。肾脏、膀胱往往是相互关联的，所以膀胱炎、肾炎都是身体寒冷时容易感染的疾病。

身体一寒冷，就容易遭受细菌感染。而肾脏、膀胱与外界接触的机会比其他内脏要多，特别容易受到细菌侵犯，因此更不能不注意。否则，一旦变成寒性体质，免疫力就会降低，病毒的力量就会增强。当细菌繁殖，并附在肾脏或者膀胱时，很可能还会形成慢性病。

寒冷，不但会引起肾炎，也很容易引起风湿等疾病，因此，必须多加注意，绝对不可以因为年轻就不重视。

肾脏方面患病的人往往有难言之隐，大多数人排尿不畅。这种疾病很可能是不适当的减肥造成的。大多数人都是依靠控制饮食来减肥，这样根本无法获得充足的营养。所以当肾脏细胞开始损坏时，就无法进行制造新细胞的活动，肾脏毛病自然越来越多，也越来越重。

肾脏不好，骨头也会变得很脆弱。肾脏要处理堆积的乳酸，肝脏和肾脏会不断中和血液中的酸，然后由肾脏再吸收。但是当肾脏遭到损害时，就无法再吸收乳酸，血液中的酸就会增加。如此一来，就会溶解骨质，制造出重碳酸离子，供给乳酸的氢离子，使其还原成氢原子，以调整体内的酸碱度；然后骨质就会变得疏松。所以肾脏不好，骨质也会随着变坏。

从季节性来看，冬季是肾脏最容易损坏的季节。所以冬季的保暖，尤其是腹部的保暖非常重要。冬季应该尽量保温，避免受到严寒侵袭，这对女性来说尤为重要。

## 血管

血液一旦寒冷，黏度就会增加，造成血液流动不顺畅。温度低，血液循环当然就不好。大肠和肾脏的寒冷通常是和全身的寒冷一起发生的，所以肾脏不好，全身的血液循环通常也不见得好。肾脏排出的水分多，血液就不会变得太稀薄。只要水分能成为尿液被排出，血液量就会变少，减少对血管的压力，血液循环也会变好，血压不会上升。

如果水分不能及时地通过肾脏排泄出去，血液会变稀薄，量变多，就会造成压力升高，使人患高血压。所以，血液不太稀，量不特别多时流动才更为顺畅。

黑色食品对血管的另一个正面作用，是拥有抗氧化能力。

温度越高，血液的黏度就会越低，循环越好。食用多酚形成的黑色素，可以提高流入毛细血管中的红血球的抗氧化能力，减少红血球被氧化。因为红血球一旦被氧化就会变硬，无法流到毛细血管中，只能在主要血管中流动，造成高血压。也就是说，这种抗氧化能力不只对肾脏发挥作用，也对红血球产生作用。红血球中如果储存抗氧化能力，即使产生活性氧、过氧化脂质，红血球本身也有足够的防御能力，可以防止自己被氧化。只要血液没有被氧化，每个红血球具有弹性，可以顺畅的流动，就可以流到身体最末端的毛细血管。如此一来，只要补给葡萄糖和氧气，在人体最末端的细胞就可以合成



能源。好比大街上灯光明亮，就连小巷里的每户人家也都点灯，整个城市就会让人感觉无比的温暖。最后的结果是所有的细胞都能够活跃起来，合成能源的组织开始转动。只要细胞内被称为“线粒体”的涡轮组织开始转动起来，则在体温升高的同时，所摄取的营养也能充分被全身吸收。简而言之，如同偏远人家的电灯一样的涡轮组织一经转动，能源的代谢就会变得旺盛。如果将多余的能源视同固体燃料，那么固体燃料就是脂肪。只要身体各个部位的细胞的发电机转动起来，固体燃料的脂肪就不会堆积。体温提高了，却不会造成被堆积的脂肪细胞的膨胀，也不会因此而发胖。

食用黑色食品可以提高体温，促进肾脏机能，血液也会更流畅。这样一来，体质也会变成不容易肥胖的体质。

如果肾脏和膀胱温暖，排尿顺畅，体内没有多余的水分，那么，本来浮肿肥胖的人也会渐渐瘦下来，不但可以治好喘不过气的毛病，还能消除脚部浮肿，走多一点路也不会感觉疲惫不堪。

近来有很多人做一点事就觉得累，或者觉得做什么事都心烦，什么都不想做，走一点路就觉得精疲力竭。因为疲倦，所以更不想动，不想煮饭，不想做有氧运动，不想去看电影，不想出去散步，什么都不想做。结果，这些人消耗的能量非常少，既容易肥胖，也容易患上生活习惯病。

水分堆积太多，流经心脏的血液当然就多，心肌就

## 黑色食物让你健康一辈子

必须加大压力以输送血液，结果造成心脏肥大。

肾脏不好、尿液堆积、浮肿的人，浮肿越厉害，对心脏造成的负担就越大。因此，必须加强锻炼，日常生活中注意保护自己的肾脏，使肾功能运转正常，以减轻心脏的负担。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 感觉身体的变化



怎样才能知道肾脏、膀胱的情况渐渐好转呢？可以用尿液的颜色和尿液的量作为指标。如果肾脏渐渐温暖起来，尿液的颜色就会变深。

浅色的尿液，尤其是早上起来第一次尿的颜色如果很淡，就有问题了。因为颜色深表示已将身体中的毒素排出，而颜色浅则表明身体里面残留的毒素比较多。

白天因为饮水量大，冲淡了尿液的颜色，但是晚上睡觉时，全身的血液必须透过肾脏过滤。你可以将之理解为下水道处理，所以躺下睡觉比较好。直立活动时，下半身的血液不容易循环到上半身，这是比较容易理解的，因为往上爬始终比往下降难一些。傍晚时候的浮肿是因为下半身的血液无法回到上半身所致。肾脏不好的人，睡觉时可以将腿稍微抬高一些，这有助于脚部的血液循环。这样，血液中的毒素可以通过肾脏过滤，只有蛋白质才会被吸收，其他像钾、钠等多余的东西都会全部排出体外。

如果服用药物等水溶性的物质，应该尽量排出。躺着的时候，通过肾脏的血液越多，这种处理完成得就越快。

肾脏感到寒冷的时候，必须花费相当长的时间，才能将所有的东西过滤。所以，肾脏不好的人，晚上冷得睡不着，早上又爬不起来。这是因为肾脏需要更多的时

## 黑色食物让你健康一辈子

间来处理体内的废物。

肾脏不好，就会感觉总是睡不够 8 小时。早上起床的时候眼睛浮肿，慢慢也就有了眼袋。赖床的人，应该注意一下，是否肾脏出了问题，如果有问题，应该及时治疗。

当你是寒性体质，并且开始食用黑色食品的时候，应该注意一下身体的变化，看是不是四肢冰凉的情况减少了，是不是晚上冷得睡不着的情况没有了；看一看没有冷气或暖气的时候，外面的天气还会不会让你感觉无法忍受……这些不正常的感觉是不是渐渐离你而去了？因为你的寒性体质只能算是短暂的不健康状态，“病来如山倒，病去如抽丝”的情况一般不会出现，食用黑色食品之后，很快就能感觉到效果。

请认真地体会一下吧！

#### 第四章 生活中的黑色食品

一般来说,如果食物有黑色和其他颜色,黑色的食物大多数较其他颜色更能带来温暖的感觉。因此,请多发现一些黑色食品。但愿你的餐桌上能有多一点的黑色食品上场。

黑色食物让你健康一辈子

## 生活中的黑色食品



本章将要列举出 17 种黑色食品。这 17 种是生活中最常见、典型的黑色食品，它们只是众多黑色食品中的一小部分。

其实，在生活中只要仔细观察，就会发现还有许多其他的黑色食品。

分辨一种食品是否为黑色食品，主要是看食物的色素。一般来说，色素深的、黑褐色的食物绝大多数都是黑色食品。不过其他能够带来丰富热量、温暖人体的食品也可以看做是黑色食品。

一般来说，黑色的食物大多数较其他颜色更能带来温暖的感觉。例如，即使是同样的食物，黑芝麻就比白芝麻要好一些；黑砂糖也比白砂糖更好一些；而黑啤酒对寒性体质更有疗效。

为了健康，请注意观察，多多发现一些黑色食品。但愿你的生活中能有多一点的黑色食品上场。以下介绍 17 种食用较为普遍且对寒性体质有良好疗效的黑色食物。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 黑糯米

黑糯米具有强效的抗氧化能力

黑糯米素有“长寿米”“药米”之称，并且一直作为敬献给历代皇帝的贡品。

黑糯米的黑色素中含有大量的花青苷。花青苷不但能够抗癌，也能预防疾病和抗衰老。花青苷具有强效且持久的抗氧化作用。

黑糯米能够有效滋养消化器官，对消化不良的人很有疗效。



黑色食物让你健康一辈子



## 糙米

糙米能有效排出有害物质

糙米是指去除稻谷外壳后的米。

在米糠和米的胚芽中含有大量维生素和矿物质。糙米中的维生素 B<sub>1</sub>、维生素 E 含量是白米的 4 倍以上，而维生素 B<sub>2</sub> 的含量是白米的 2 倍，脂质、铁和磷的含量是白米的 2 倍以上，膳食纤维的含量则是白米的 3 倍多。

糙米的食物纤维具有水溶性和非水溶性两种。不仅可以预防便秘，也有助于排除有害物质以及肠内有益细菌的繁殖。

经常不断地食用糙米，可以提高肠内温度，消除全身性的寒冷感觉。米糠层和胚芽部分富含亚麻仁油酸，能够有效预防动脉硬化、老化，消除疲劳。

近来市场上还销售炒过的糙米粉等食品，可多多食用，因为糙米炒成黑色以后，具有远红外线效果，有温暖身体的作用。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 黑 豆

黑豆有丰富的维生素 E，能够有效净化血液

黑豆就是外皮为黑色的大豆。黑色素为花青苷和多酚。营养素花青苷和多酚中含有高氧化维生素和高氧化色素，能有效防止动脉硬化和癌症。豆类中含有的花青苷、蛋白质可以促进肾脏的机能，有助于肾脏细胞的合成。

除了黑豆之外，多食用其他豆类也可以增进肾脏的机能，有利尿消肿的作用。

黑豆和大豆一样具有丰富的蛋白质，脂肪少，热量低，且含有丰富的维生素 E，可降低胆固醇、肥皂素等。维生素 E 可以净化血液，缓解高血压、动脉硬化、脑血管疾病的症状。

黑色食物让你健康一辈子



## 芝 麻

芝麻中的植物性脂肪可以降低胆固醇

黑芝麻含有丰富的维生素 B 群和植物性脂肪,是很均衡的脂肪代谢物质。又因为富含抗氧化力强的芝麻素,所以可有效抑制血液和细胞膜中的脂质氧化。

芝麻的主要成分是脂肪和蛋白质。芝麻的植物性脂肪大多数是亚麻仁油酸和油酸等不饱和脂肪酸,可以有效降低体内胆固醇的含量,预防人体血管的动脉硬化。

芝麻中的蛋白质含有均衡的必需氨基酸和使肝脏机能正常的蛋氨酸,尤其是富含色氨酸。色氨酸对医治胃肠疾病和安神补脑有显著效果。

除此之外,芝麻也含有丰富的钙、铁、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和维生素 E 等。与白芝麻相比,黑芝麻的铁含量更多,食疗效果更好。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 荞 麦

荞麦具有令人瞩目的血管强化作用

荞麦粉中含有多种芸香苷和食物纤维，具有高阳性度。

荞麦的主要成分是碳水化合物以及品质优良的蛋白质、维生素 B 群，而且富含铁质和均衡的氨基酸，是营养价值非常高的食物。

蛋白质和维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 可以加速新陈代谢，铁质等矿物质可以预防贫血。

此外，属于维生素 P 的芸香苷有强化血管的作用，能够预防动脉硬化、高血压、脑中风等疾病。

另外，荞麦中也含有丰富的亚麻仁油酸，可以减少体内胆固醇含量。

黑色食物让你健康一辈子



## 黑 醋

黑醋能够消除疲劳,预防成人病

醋是中国人的一大发明,食用历史非常悠久。中国历代医生都使用醋医治疾病,中国人对于醋的医疗作用应该知之甚详。例如:冬天喝醋预防感冒。

醋也是黑色食品的一种,对人们的寒性体质有着极为特殊的食疗效果。

醋可以依照制造方法分为酿造醋和合成醋。

酿造醋是利用食用曲霉使米等发酵而成。酿造醋一般含有20种以上的氨基酸,具有分解脂肪的功能。

酿造醋具有消除疲劳和预防成人病的效果,更可以增进食欲,防止食品腐败。

黑醋因为经过长期发酵,阳性化后颜色呈现黑色而得名。醋的颜色变黑是因为发酵成分的氨基酸转变为更具有游离性的氨基酸。这样的氨基酸一旦被人体吸收可以迅速合成蛋白质,使人体的新陈代谢机能增强,所以对消除疲劳和浮肿很有效果。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 紫 菜

紫菜含有大量的营养成分

紫菜中含有许多重要的营养成分，而且为零热量。紫菜中含有优质的蛋白质；紫菜中的胡萝卜素的含量是胡萝卜的3倍。紫菜中还含有维生素B群、维生素C、矿物质、钙、食物纤维等等。

紫菜的色素是胡萝卜素造成的。胡萝卜素可以溶于油，所以能够进入细胞膜，细胞能够容易地吸收这些养分。血液中的细胞摄取这些养分后，可以使细胞膜更健康，增强抗氧化能力。因此，血液中的红血球更不易被氧化。

紫菜中还含有EPA和牛黄酸，可以增强肝脏的机能。

紫菜中有多种营养成分，是应该每天都食用的食品。中国人习惯四菜一汤，在每天的汤中最好都加一些紫菜，这样对预防高血压、动脉硬化、癌症等各种成人疾病都十分有效。

黑色食物让你健康一辈子



## 海 苔

海苔含有丰富的碘

海藻类食物都是富含矿物质的强碱性食品。

海藻类食物是碘的重要供给来源。如经常食用海藻类食物的日本人,几乎没有碘缺乏症患者。

海苔中的碘和氨基酸有效地结合后,可以产出甲状腺激素。海苔还含有丰富的钙质,可以预防骨质疏松症。海苔中的食物纤维,对便秘也很有疗效。

海苔很容易处理,柔软易食,在餐桌上是常见的菜肴,因此最好能每天都食用。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 海 带

用油处理过的海带可以提高吸收率

海藻类食品中含碘量最多的当属海带。

矿物质碘可以促进人体的新陈代谢，使人体的细胞活性提高，增强人体的抵抗能力。

海带的黏汁被称为“海草酸”，是食物纤维的一种。它可以降低人体血液中的胆固醇，有活血化淤的作用。海带中还含有钾、钙等微量元素，并有维生素 B<sub>1</sub>，可以治疗高血压和动脉硬化等疾病。

油能够溶解碘，提高碘的吸收率。因此，食用海带时，最好和油一起烹调。

黑色食物让你健康一辈子



## 羊 栖 菜

### 羊栖菜富含铁

羊栖菜在营养成分上的特征是含有丰富的钙质和铁质。食用少许的羊栖菜就可以获得相当丰富的铁质，因此羊栖菜是一种非常好的食品。

羊栖菜中的钙质含量是海带的2倍，可以预防骨质疏松症，对成长中的儿童和青少年来说还有安神补脑的作用。

一般来说，一小盘的炒羊栖菜，就可以供给一天所需铁质的二分之一，有贫血倾向的人应该多多食用。

煮羊栖菜的时候，如果能和富含蛋白质的食物如大豆等一起烹煮，可以提高维生素B群的吸收率。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 莲 藕

莲藕可以滋养身体，强健骨骼

莲藕是荷花的地下茎，原产于中国与印度。荷花一般在泥沼中栽培，在黑泥里长大，能长到一米以上。末端有数节莲藕，肥大，呈白褐色。由于生于黑泥，故有温暖身体的作用。因此，虽然它并不是黑色的，也能将它看成是黑色食品。

莲藕含有丰富的维生素 C 和膳食纤维。切莲藕的时候常会有黏稠的丝，因此有“藕断丝连”一说。这些丝状黏液的主要成分是胶浆，有滋养身体、强健骨骼的作用。

切莲藕的时候，切口常常会变黑。变黑是因为里面有含有灰汁成分的单宁酸。单宁酸具有抗氧化能力，有消炎、止血的作用。常常食用对胃溃疡等胃肠疾病有很好的疗效。

莲藕煮成的粥可以温暖人体，对寒性体质有立竿见影的效果。

黑色食物让你健康一辈子



## 木 耳

木耳可以温暖人体,防止衰老

木耳中的黑色是铁质和 胡萝卜素造成的。

木耳富含食物纤维,热量低,栽培容易,价格便宜,是中餐中最常见的材料之一。

木耳主要的药效是净化血管,降低血液黏度,对防治动脉硬化、高血压十分有效,也有预防心肌梗死的功能。

木耳的食物纤维多,热量低,铁和钾的含量丰富,经常被用做中药药材。它对便秘、痔疮和妇女疾病有显著疗效。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 蓝 莓

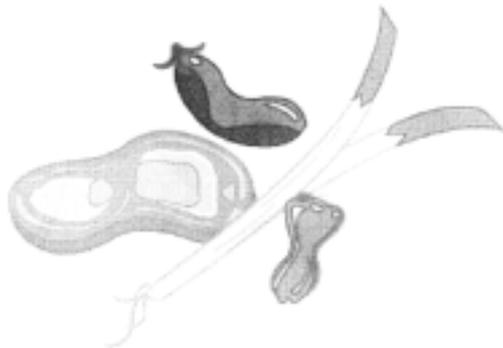
蓝莓在所有的果实中花青苷含量最丰富

蓝莓的原产地在北美洲。20世纪初开始人工栽培。

蓝莓呈深蓝色，深蓝色的原因是含有丰富的花青苷。蓝莓中的花青苷含量在所有果实中是最高的。

花青苷有明目、清热作用。

摄取花青苷后，花青苷可以再合成视紫红质，视紫红质与人的视力有密切的关系，可以缓解眼部疲劳，治疗老花眼、青光眼等视力不佳的疾病。



黑色食物让你健康一辈子



## 黑 枣 梅

黑枣梅含有丰富的铁质,对贫血很有疗效

黑枣梅是西洋李的一种——蜜李风干后制成的干果。

黑枣梅含有丰富的钾、铁和钙等矿物质和膳食纤维,尤其是铁的含量远远超过其他水果。黑枣梅中所含的色素是花青苷。

黑枣梅中的铁质能有效预防贫血;黑枣梅中的枸杞酸,具有消除疲劳的作用;黑枣梅中的果胶可以消除便秘;黑枣梅中的钙质可以预防骨质疏松症。

长期食用黑枣梅,可以预防贫血,还可以防治便秘,提高肠内温度。肠内温度越高,人体的血液循环就越顺畅,越能温暖身体。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 葡 萄 干

葡萄干富含铁质，可以预防贫血

葡萄是最常见的，也是全世界产量最丰富的水果。栽培葡萄的历史和苹果一样悠久。

就营养成分来说，葡萄 85% 以上的成分是水分。除此之外以糖为主，有葡萄糖和果糖等等。

葡萄糖是最易被人体吸收的物质，可以迅速转变成热量，对消除疲劳和增强体力有显著的效果。

葡萄风干后成为葡萄干。葡萄干里含有大量的铁质，对贫血有很好的疗效。因为葡萄干的糖分太多，因此不宜食用过度。建议您不要刻意食用，糖尿病患者更应该谨慎食用。

黑色食物让你健康一辈子



## 罗 汉 果

罗汉果最适合用于防治妇科疾病,并有美容的功效

罗汉果是瓜科多年生草本植物,仅产于我国的广西桂林一带。切开后形似罗汉而得名。

罗汉果含有多酚,是抗氧化能力较强的食品。

罗汉果的糖分含量较高,烹煮时煮出的糖汁可以用来做调味料使用。它的甜味是砂糖的40倍,且不含热量。

罗汉果可以抑制活性氧的增长,它含有丰富的维生素E,对过敏、高血压、糖尿病、妇科疾病等都有疗效,还有美容的功效。

罗汉果可以制成干果直接食用,也可以加水熬煮,代替茶水饮用。罗汉果味甘甜,类似甜茶。

罗汉果还可以用来烹煮食物、淹渍肉类等等。

总之,罗汉果使用范围广,是相当不错的黑色食品。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 乌贼墨汁

乌贼墨汁富含钾

在日本，乌贼墨汁麦和乌贼墨汁面包十分流行，乌贼墨汁的用途也十分广泛。有趣的是，个人电脑的液晶荧屏和电脑里的暗褐色颜料用的都是乌贼墨汁的颜色。

乌贼墨汁是乌贼遭到敌人攻击时，为了保护自己而从墨囊中喷射的墨汁。

乌贼墨汁的颜色成分是黑色素，含有丰富的蛋白质和钾。乌贼墨汁中含有的溶菌酶具有强效的防腐能力，是氨基酸的一种，对癌症、动脉硬化、脑中风、糖尿病和高脂血症均有疗效。

乌贼墨汁因为食用历史很短，所以，现在仍有许多不能解释的效用。不过，它已在日本流行起来，可以说是今后将备受瞩目的食品。

## 第五章 黑色食品如何治疗寒性体质

为了身体,最好的方法是尽量亲自烹调食物。自己亲手烹调,还可以吃到青菜、海藻类等在外就餐不容易摄取到的营养,也可以自己调整砂糖和盐的用量。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 黑色食品如何治疗寒性体质



### 东西方饮食习惯不同

从饮食习惯上分析，西方的饮食习惯和东方的饮食习惯之间最大的不同就在于水分。

西方的饮食，食物中水分的含量比较少。作为主食的面包的水分是40%；而东方主食米饭的水分则是60%。所以，吃同样分量的米饭和面包，米饭中所包含的水分比较多，这也是比较容易被消化的原因。

吃面包的时候，由于水分含量少，人会感到口渴，就会想要喝饮料。然而，一小杯咖啡并不能使人将整块三明治吃完，因为它所提供的水分不足。我们在电视、电影里经常看到这样的现象，在美国，吃两个汉堡，一定要喝上1000毫升的大杯可乐，这就是因为面包中的水分不足。

一般在吃西餐的时候，总是忍不住想喝饮料，而且多数是冷饮。这会让我们身体愈来愈寒冷。

再看一看中餐。中餐菜肴所使用的材料多是以青菜为主。一般来说，蔬菜所含水分在90%以上。例如，白萝卜炖猪肉这道菜中，白萝卜的水分约为94%，所以吃很多的白萝卜就等于喝了很多的水。但在喝水的同时，白萝卜的营养成分也吸收了。因此，在吃过二三块白萝卜后，不但吸收了温热的水分，同时也摄取到了食

## 黑色食物让你健康一辈子

物纤维等营养。所以，中餐在养生学方面做得比西餐好。

喝茶也是中国的古老习俗。中国的茶讲究温热，绝对不提倡使用冷冷的水来冲泡。茶水有助于脂肪的分解，吃中国菜和喝茶水都能摄取到能适度提高排泄能力的成分。

然而，现在的年轻人把西餐当成时尚。他们出入肯德基、麦当劳，经常吃即使西方人也称之为“垃圾”的食物，如汉堡、炸鸡等，而且厚此薄彼，不停地贬低中餐的价值。结果大量地喝冷饮、果汁，然后弄得自己的身体愈来愈寒冷。

充分摄取青菜、海藻类、鱼等食品，可以补充人体所需的矿物质，尤其是锌。相对地，只要一喝果汁等冷饮，就必须分泌肾上腺素，和产生精神压力时的情形一样，身体内部的矿物质会被释放出来。这样的结果就会慢慢造成味觉功能的异常。

味觉异常的人可以毫不在意地喝掉非常甜的果汁，也可以毫不费力地吃掉很咸的速食，或者是一整包薯条。如果你喜欢吃味道很重的方便面、炸鸡等食物，那就说明你的味觉已经不正常了。

### 吃“垃圾食物”有何严重后果？

经常吃外面的速食或毫无节制地食用味道非常重的食物，会有什么后果呢？

除了造成营养流失之外，因为不吃黑色系的食品、



干货食品、含有五色的菜肴等，会造成锌不足，导致味觉异常，然后是盐分过剩。盐分摄取过剩，血液中的盐含量就会过多，导致神经发出要喝水的指令。如果再以甜味的果汁替代水，则血液中的葡萄糖含量就会增加。如此一来，头脑又会发出再喝水以稀释血糖的指令，结果造成越喝越渴。这时的口渴，正是身体发出的“摄取了过多的盐分和砂糖”的信息。

味觉异常的人，因为不吃青菜，习惯摄取甜食和咸味的食物，像钟摆一样在两边荡来荡去，于是大脑会发出“血液盐分过浓，不要再吃砂糖了，应该多喝点水”的指令，可是却偏偏又以饮料代替开水，最后弄得身体肿胀难受。

### 理想的盐分摄取量

理想的盐分摄取量，一天不应该超过 10 克。一碗方便面所含的盐分足足有 6 克，又因为里面含有谷氨酸，换算成盐分大约有 8 克。速食餐点约含 3 克盐，并饱含谷氨酸，换算成盐，大约是 7 克。把这两样加起来就有了 15 克盐，再加上菜肴，一天下来至少摄取了 24 克的盐。大大超过标准。其实在吃方便面的时候，调整汤汁的盐分是没有用处的。因为只要你把汤全部喝完，就完全吸收方便面里面的 8 克盐。肾脏要完全将它们排泄掉也是相当的负担。因此，盐分的摄取过度会引发肾炎。不少肾炎患者都是这样患的病。

为了健康，最好的方法是尽量亲自烹调，自己亲手

## 黑色食物让你健康一辈子

烹调,还可以吃到青菜、海藻类等在外就餐不容易吃到的食物,也可以自己调整砂糖和盐的用量。肾脏不好的人、身体感觉寒冷的人所需要的黑色食品,在外就餐时是很难吃到的。

怎样吃才好呢?在下面的黑色食品食谱中,我们会一一介绍。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 食用黑色食品的基本原则



在食用黑色食品时，应该遵循以下六项原则。

1. 不只是黑色系的食物，其他色系的食物都应该均衡地摄取。
2. 尽量自己烹调食物。
3. 摄取足够的蛋白质。
4. 最好使用铁锅炒菜，以吸收铁质。
5. 喝咖啡的时候尽量加入牛奶，而不是奶精。
6. 不吃或少吃零食。

不仅是黑色食品，黑色的铁锅也是非常好的工具。为什么要使用铁锅呢？因为使用铁锅，铁质会从锅中溶出，可以增加菜肴中的铁含量。这里有个实验，可用来比较洋葱加油、洋葱加盐、洋葱加油醋盐三种烹调方法。

在菜肴中加入盐、醋等调味料后，铁锅比当初只用油炒洋葱溶出更多的铁质。而使用非铁制的炒锅，铁质还不及使用铁锅的一半。所以，人体所需的铁质也可以从锅中摄取。家庭中应该准备一口铁制的炒锅用于炒菜，混合在菜肴中的铁质更容易为人体吸收。另外，因为铁锅炒菜的味道好，会让人食欲大增，还可以分泌出足够的胃酸，且对缺铁性贫血者相当有效。

上述第五项的理由是，咖啡会降低铁质的吸收效果，加入牛奶后则会缓解这个副作用。

第六项的理由是，吃多了零食就会降低对正餐的

## 黑色食物让你健康一辈子

需求。

如果你下定决心要改善自己的寒性体质，必须掌握吃与不吃的时间。均衡的饮食可以补充蛋白质、维生素、铁质。饮食也可以消除精神压力，可以抑制肾上腺素的分泌量，减少愤怒。越是只吃点心的人，就越容易贫血，或者浮肿，甚至会损坏肾脏，而且因为不能补充必需的营养，贫血还会进一步恶化，浮肿也会越来越严重。所以，良好的饮食习惯非常重要。

不吃饭、只喝果汁、不停抽烟的人，身心都有问题。人其实就是得好好吃三餐的动物。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 烹调的注意事项



一天该摄取多少黑色食品呢？其实不需要考虑那么细微，只要每天都摄取，即使是少许也会有效果。

当然，因为疾病长期服药的人另当别论。对平常处于健康状态的人，黑色食品有时效性，3个月的时间就可以充分改善体质。因肾脏疾病住院的人就无法如此轻易地改善体质。而长期服药的人可能需要一年的时间，身体孱弱的人可能需要半年才会有效果。但是，只要从现在开始，永远都不算太晚。

最需注意的是，黑色食品可以生食和熟食。但需要炒的食物应该尽量长时间去炒；需要加热的食物也应该充分加热。我们不提倡西方人吃牛肉那样讲究几分熟。按照东方的饮食习惯，牛肉就应该全熟。

生食的黑色食品，因为黑色素微弱，所以可以蘸醋或酱油食用。其他的黑色食物，如果能做成汤，最好以汤的方式进食，效果最好。以下介绍简单又具有丰富营养的食谱，读者可以在家试做。

黑色食物让你健康一辈子



## 黑糯米丸子

黑色食品：黑糯米

### 材料

糯米粉 50 克。黑糯米(粉)5 克,热开水 10 毫升,水 50 毫升,红豆馅 30 克,黑芝麻 1 汤匙,黑糯米(粉末)1 大勺。

### 做法

1. 将黑糯米粉溶入热水中。
2. 将热水中的黑糯米粉和水加入糯米粉中拌匀。
3. 包入红豆馅,做成丸子状。
4. 撒上黑芝麻,用热油炸 1~2 分钟。
5. 捞起后撒上黑糯米粉末即完成。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

Let's cooking!



黑色食物让你健康一辈子



## 白肉鱼黑糯米粥

黑色食品：黑糯米

### 材料

黑糯米  $\frac{1}{4}$  杯，沙拉油  $\frac{1}{2}$  匙，干贝 2 个，水  $\frac{1}{2}$  杯，白肉鱼 100 克，鲜鸡汤粉 2 小匙，热开水 2 杯，青葱 20 克，香菜少许。

### 调味料

麻油  $\frac{1}{2}$  小匙，酱油  $\frac{1}{2}$  小匙。

### 做法

1. 将黑糯米洗净后沥干水分，加入色拉油放置一晚；干贝用水浸泡一晚，撕成细丝。
2. 用热水溶化鲜鸡汤粉；浸泡干贝的水放入锅中煮开。
3. 加入黑糯米，盖上锅盖，再度煮开后，用中火煮约 30 分钟。
4. 青葱切成长条状，再切成细丝状。
5. 稀饭盛入容器，加上白肉鱼、青葱丝、香菜，依个人口味加入调味料。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 海鲜糙米什锦饭

黑色食品：糙米

### 材料

糙米饭 30 克。

### 调味料

黑醋 1 大匙，黑糖  $\frac{3}{4}$  大匙，盐 1 小匙，鲔鱼（块状）50

克，乌鱼子 20 克，生海胆 30 克，鸡蛋 1 个，黑糖  $\frac{1}{3}$  小匙，盐少许，沙拉油 1 小匙，海苔碎片少许，青紫苏 2 片。

### 做法

1. 将调味料加入饭中拌匀。
2. 鱼切成适当的块状，饭凉之后，轻轻拌入。
3. 蛋、黑糖、盐混合之后，在平底锅上放入少许的油，用小火煎熟后切成细条状。
4. 盛饭，加上做法 2、做法 3 的材料和咸鱼子、生海胆。
5. 最后，加入海苔碎片及切细的青紫苏。

黑色食物让你健康一辈子



## 糙米饼

黑色食品：糙米

### 材料

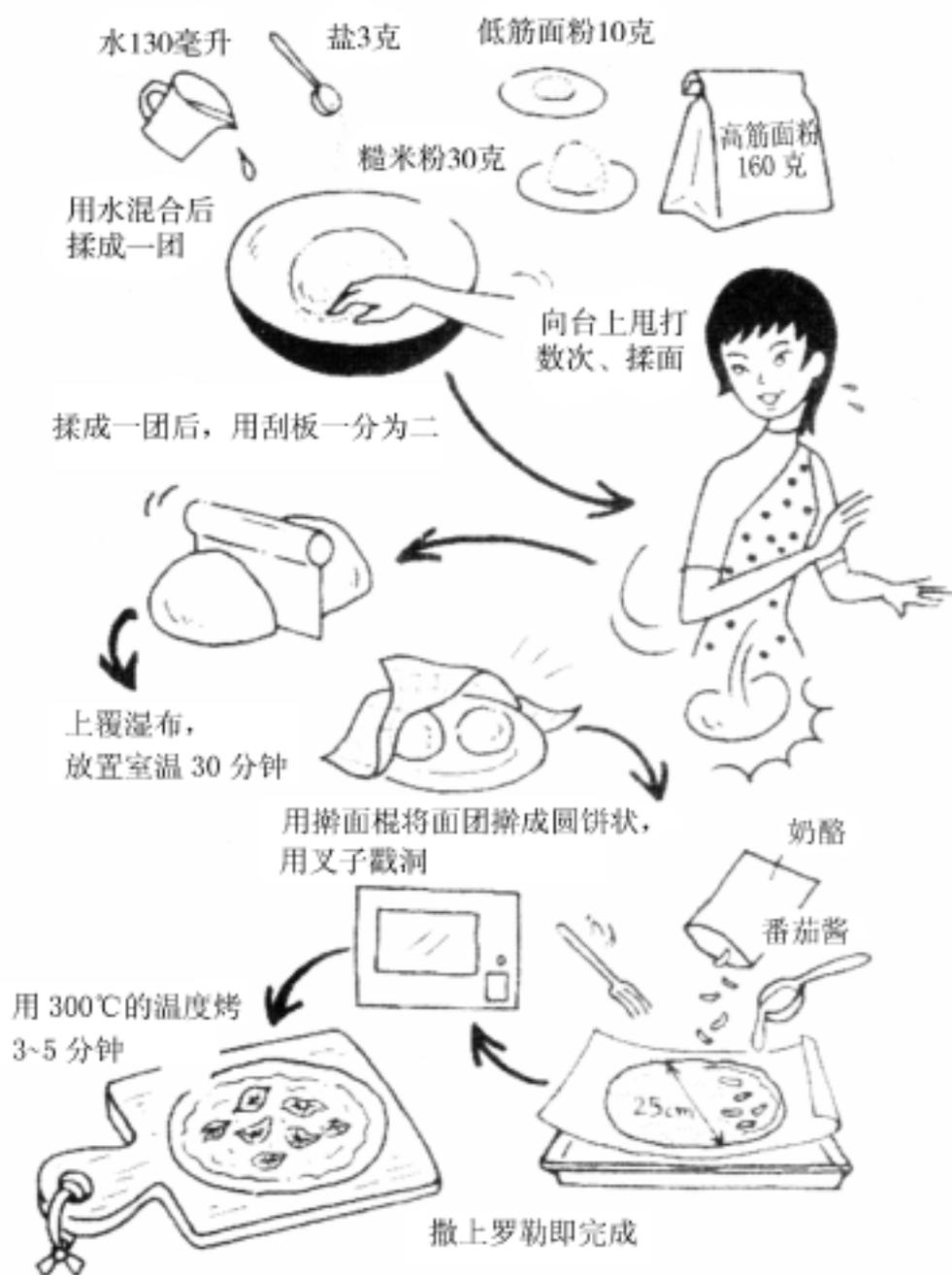
高筋面粉 160 克,低筋面粉 10 克,糙米粉 30 克,盐 3 克,水 130 毫升,奶酪适量,番茄酱 3 大匙(50~60 克)。

### 做法

1. 调味料全部过筛后放入大碗中,加入盐和水,混合后揉成一团。
2. 将面团从上方 50 厘米处摔打。
3. 揉面,直到面团光滑。
4. 将面团切成两份,重新揉圆,上面覆盖拧干的湿布,在室温下放置 30 分钟。
5. 将面团轻轻压扁,用擀面棍将面团擀成直径约 25 厘米的面皮。
6. 将面皮放烤盘上,再用叉子在面皮上戳洞。
7. 面皮上放奶酪、番茄酱。
8. 放入烤箱,用 300 的温度烤 3~5 分钟即可。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

let's cooking!



黑色食物让你健康一辈子



## 黑豆猪肉丸子

黑色食品：黑豆

### 材料

黑豆 20 克，猪肉馅 100 克，竹笋 40 克，干香菇 2 朵，生姜少许。

### 调味料

酱油 2 小匙，麻油 1 小匙，酒 1 小匙，莲藕粉 1 小匙，黑糖少许，盐、胡椒少许，葱适量，香菜适量。

### 做法

1. 黑豆浸泡一晚后，煮软。
2. 将香菇泡软、切碎；竹笋切成小块；生姜捣成汁。
3. 将猪肉馅、黑豆、香菇、生姜、竹笋和调味料拌匀，做成丸子。放入蒸笼约蒸 10 分钟。
4. 完成后撒上葱末、香菜。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

Let's cooking!



黑色食物让你健康一辈子



## 黑豆稀饭

黑色食品：黑豆

### 材料

黑豆 20 克，糯米 1 杯，盐少许。

### 做法

1. 黑豆洗净，浸泡一晚。
2. 黑豆与浸泡的水一起用火煮，直至黑豆变软。
3. 将糯米洗净，加入黑豆、黑豆汤汁、少许的盐，用电锅蒸。水要比平常煮饭时少一点。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 莴苣红薯拌芝麻

黑色食品：芝麻

### 材料

莴苣  $\frac{1}{2}$  把，红薯  $\frac{1}{4}$  个，盐 1 小匙，黑芝麻 1 大匙，黑糖 2 小匙，酱油 2 小匙。

### 做法

1. 莴苣汆烫，保持鲜绿色，切成一口大小块，沥干水分。
2. 红薯连皮切成 1 厘米块状，用盐水煮软。
3. 将黑芝麻磨细，加入黑糖、酱油。
4. 将莴苣、红薯和做法 3 的材料拌匀即成。

黑色食物让你健康一辈子



## 黑芝麻团

黑色食品：黑芝麻

### 材料

糯米粉 100 克，水 100 毫升，芝麻酱 1 小匙，黑芝麻 2 大匙，酱油 2 小匙，蜂蜜 2 小匙，黑糖 2 小匙。

### 做法

1. 米粉一点一点加水搅拌，达到如耳垂般的硬度后，加入 1 小匙芝麻酱。
2. 搓成一口大小的糯米丸，放入沸腾的开水中，煮到浮起，捞起置入冷开水中。
3. 黑芝麻磨细，加入酱油、蜂蜜、黑糖拌匀，撒在糯米丸上。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 荞麦发糕

黑色食品：荞麦粉

### 材料

荞麦粉 30 克，麦粉 10 克，杏仁粉 10 克，发粉  $\frac{2}{5}$  小匙，鸡蛋 20 克，奶油 20 克，黑糖 30 克。

### 做法

1. 奶油放在室温下，待软化后，用打蛋器打发，加入黑糖、鸡蛋
2. 发粉一点一点加入，用刮板轻轻混合成一团。
3. 揉成圆形，放入烤箱用 180 的温度烤约 20 分钟。



黑色食物让你健康一辈子



## 黑醋苹果茶

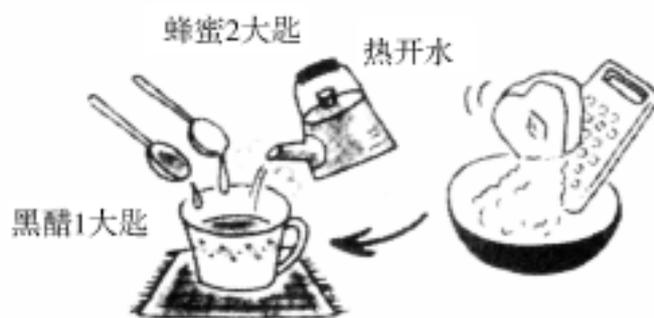
黑色食品：黑醋

### 材料

苹果  $\frac{1}{2}$  个，蜂蜜 2 大匙，黑醋 1 大匙。

### 做法

1. 苹果磨成泥。
2. 杯中放入苹果泥、蜂蜜、黑醋，加入热开水（或冷开水）拌匀。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 糖醋茄子

黑色食品：黑醋

### 材料

长茄子 2 根，油 适量，牛蒡 少许，黑醋 2 大匙，黑糖 1 大匙，酱油 2 小匙。

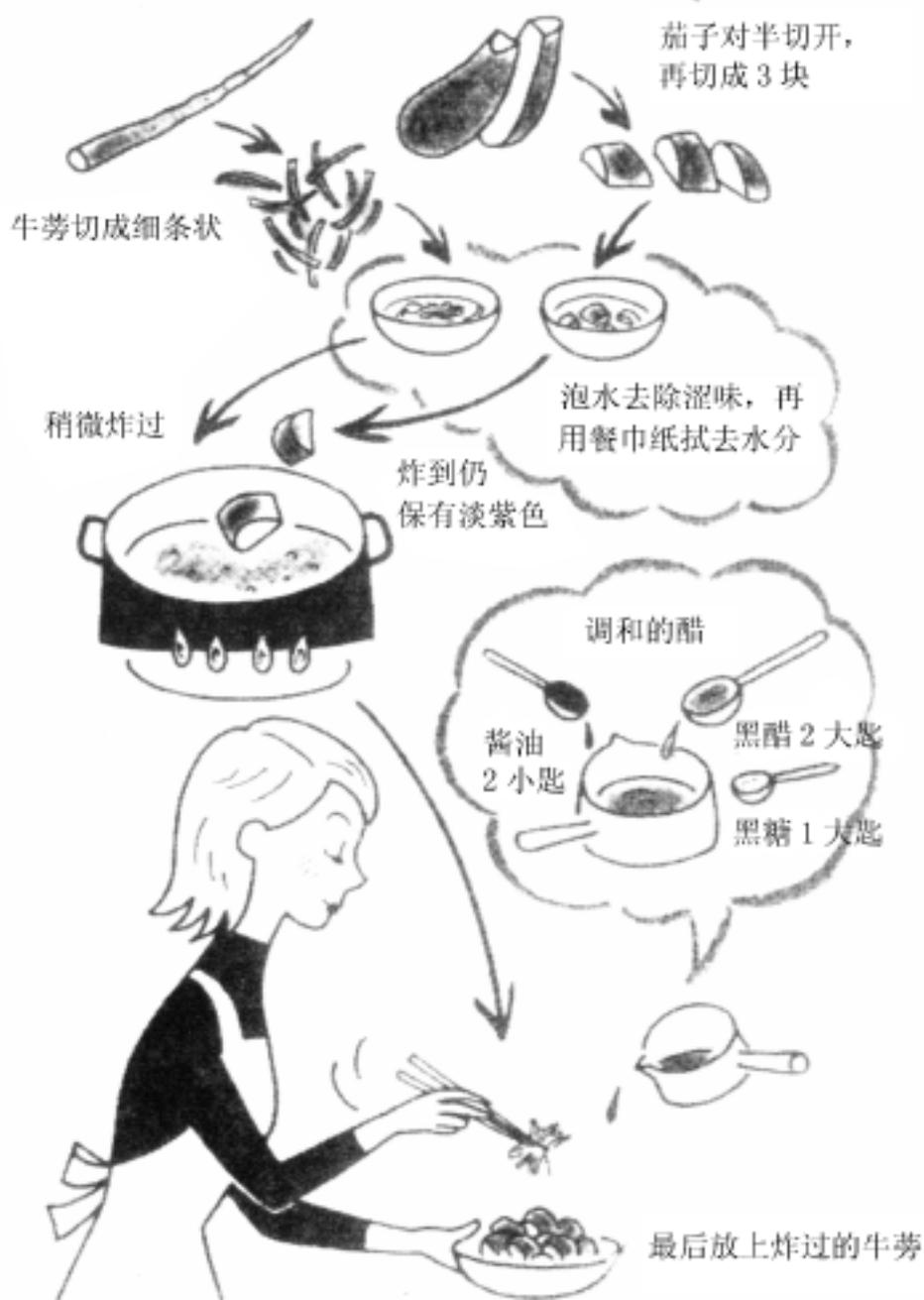
### 做法

1. 茄子对切，再斜切成三四块。
2. 牛蒡切成细条，泡水去除涩汁。
3. 茄子用油炸至仍保有一点紫色，牛蒡也微炸后捞起。
4. 将做法 3 的茄子盛在容器上，淋上醋等调味料，再放上炸过的牛蒡即成。



# 黑色食物让你健康一辈子

Let's cooking!



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 紫菜汤

黑色食品：紫菜

### 材料

鸡肉 80 克，紫菜 50 克，葱少许，芝麻少许，高汤鸡精 1 小匙，盐、黑胡椒少许。

### 做法

1. 鸡肉切成丁，葱切葱末。
2. 高汤鸡精煮开锅后加入鸡肉；鸡肉煮熟后加入紫菜，用盐、胡椒调味，盛入容器中。
3. 加入芝麻、葱末装饰即可。

黑色食物让你健康一辈子



## 海苔春卷

黑色食品：海苔

### 材料

干海苔 4 克，毛豆少许，高野豆腐  $\frac{1}{4}$  片，酱油少许，味啉少许，面粉适量，油适量。

### 做法

1. 海苔用水泡开，沥干。
2. 高野豆腐用水泡开，用酱油和味啉煮，味道宜清淡。
3. 毛豆剥除豆荚。
4. 高野豆腐沥干水分，切成小块。
5. 将做法 1 - 4 的材料放入容器中，加入用水调成的面糊，轻轻混合后，用热油炸至金黄色。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 海 苔 汤

黑色食品：海苔

### 材料

鸡肉 80 克，海苔 4 克，葱少许，芝麻少许，高汤鸡精 1 小匙，盐、黑胡椒少许。

### 做法

1. 鸡肉切成丁，葱切成葱末。
2. 高汤鸡精煮开后加入鸡肉，鸡肉煮熟后加入海苔，用盐、胡椒调味，盛入容器中。
3. 加入芝麻、葱末装饰。

黑色食物让你健康一辈子



## 海带煮鲑鱼

黑色食品：海带

### 材料

生鲑鱼 2 片，海带 20 克，酱油 2 大匙，黑糖 1 大匙，酒 2 小匙，生姜适量。

### 做法

1. 海带用水泡开，切成 2 厘米大小的块状。
2. 将做法 1 的海带和泡开海带的水放入锅里。
3. 海带煮软后，加入鲑鱼、调味料、生姜，再煮熟即可。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 烤羊栖菜

黑色食品：羊栖菜

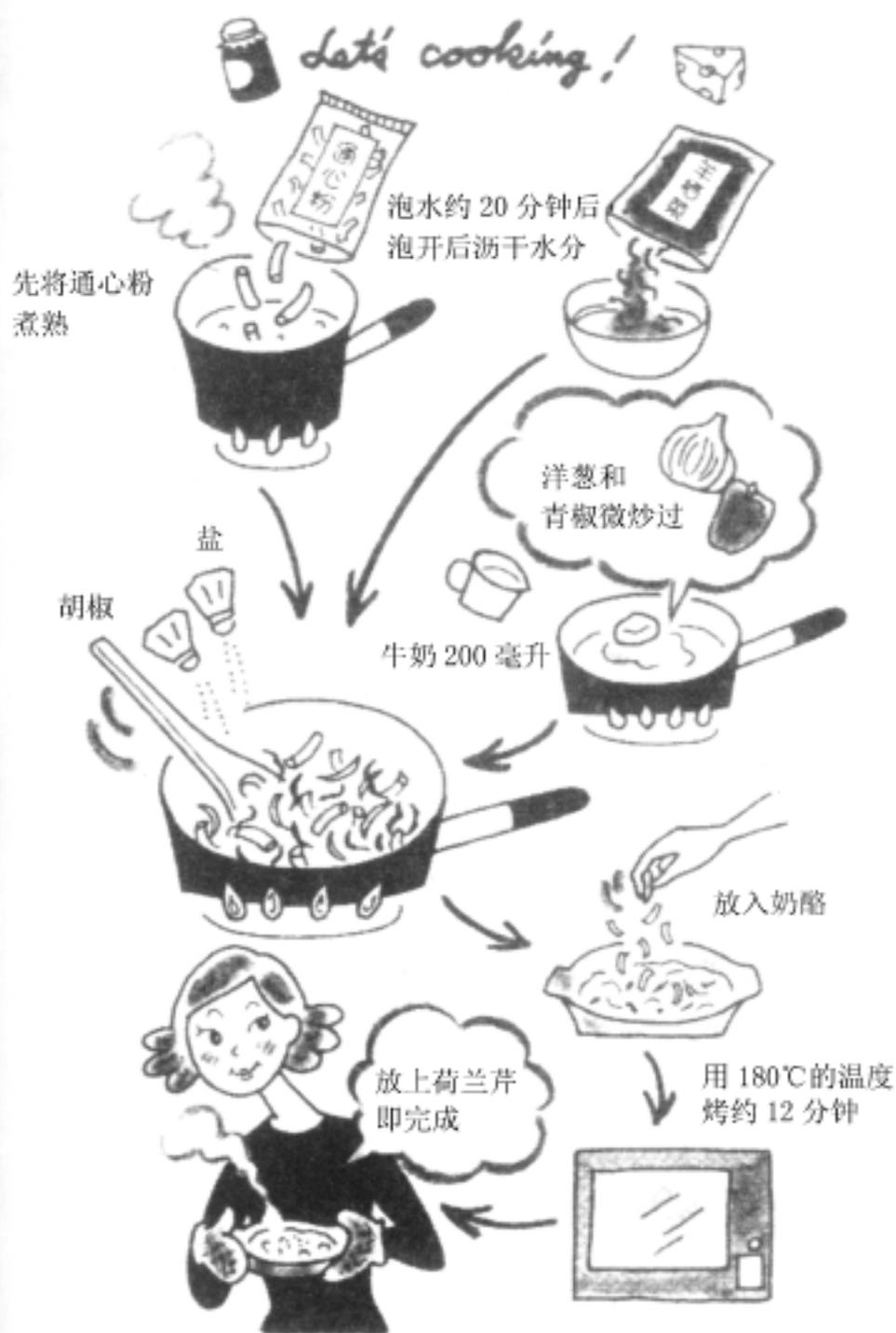
### 材料

羊栖菜(干燥)15克,洋葱80克,人造奶油20克,青椒2个,牛奶200毫升,通心粉2克,奶酪(奶汁烤菜用)60克,荷兰芹少许,盐、黑胡椒各1小匙。

### 做法

1. 羊栖菜约浸泡20分钟。
2. 通心粉用水煮熟。
3. 奶油放入平底锅,用中火将洋葱炒软,呈半透明状后加入青椒微炒,然后加入牛奶。  
注意不要烧焦了!
4. 将做法1和做法2的材料加入做法3的材料中,再加入盐和黑胡椒调味。
5. 容器内涂上奶油,加入做法4的材料,用奶酪覆盖,用180 的温度烤约12分钟。
6. 从烤箱取出后,再添加荷兰芹即成。

# 黑色食物让你健康一辈子



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 莲藕丸子

黑色食品：莲藕

### 材料

莲藕 100 克。

### 调味料 A

莲藕粉 4 小匙，酒 1 小匙，盐少许，蛋白 1 小匙，白肉鱼 60 克，银杏 4 颗，海带柴鱼汤汁适量。

### 调味料 B

盐 2 克，酱油 2 克，香菜少许。

### 做法

1. 莲藕磨碎，去水分，加入调味料 A 拌匀。
2. 加入切成丁的白肉鱼和银杏。
3. 将做法 2 的材料搓成丸子状，放进已经煮开的海带柴鱼汤中，用调味料 B 调味。  
盛于容器中，放入香菜即完成。

黑色食物让你健康一辈子



## 炒 莲 藕

黑色食品：莲藕

### 材料

莲藕 160 克，油 2 小匙，酱油 1 大匙，味咻 2 小匙，黑糖 2 小匙，黑芝麻少许。

### 做法

1. 莲藕去皮，轻轻烫过，沥干水分。
2. 平底锅烧热油，放入沥干的莲藕，熟后加入调味料拌匀。
3. 撒上黑芝麻即成。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 麻婆粉丝

黑色食品：木耳

### 材料

猪肉馅 80 克，青葱  $\frac{1}{2}$  根，生姜、大蒜少许，木耳 6 克，粉丝 20 克，高汤 100 毫升，豆瓣酱少许，甜面酱 1 小匙，黑糖 1 小匙，酱油 1 大匙，油 2 小匙。

### 做法

1. 粉丝放入热水中泡软。
2. 将葱、姜、蒜切丝。
3. 木耳用水泡软，去除根部。
4. 锅加油烧热，放入做法 2 的材料炒香。再加入猪肉馅、调味料、高汤、粉丝、木耳，所有材料炒熟后即完成。

黑色食物让你健康一辈子



## 醋渍木耳

黑色食品：木耳

### 材料

咸鲸鱼肥肉 60 克，木耳 4 克，小黄瓜 1 根，乌贼 60 克。

### 调味料 A

黑醋 4 大匙，黑糖 4 大匙，盐少许。

### 调味料 B

黑醋 1 大匙，黑糖 2 匙，盐少许，麻油 2 小匙，酱油少许。

### 做法

1. 鲸鱼肉用水洗净，热水稍微烫过后，浸泡一晚。
2. 将鱼肉沥干，浸泡在调味料 A 中。
3. 木耳用水泡软，去除根部后用热水稍烫一下。
4. 小黄瓜用盐巴搓揉后，再用刀子轻划出花纹，切成薄片。
5. 乌贼用刀轻划出交叉花纹，切成块状，再用热水余一下，沥干水分。
6. 在做法 2 - 5 的材料中加入调味料 B，拌匀即完成。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



黑色食物让你健康一辈子



## 红酒渍蓝莓

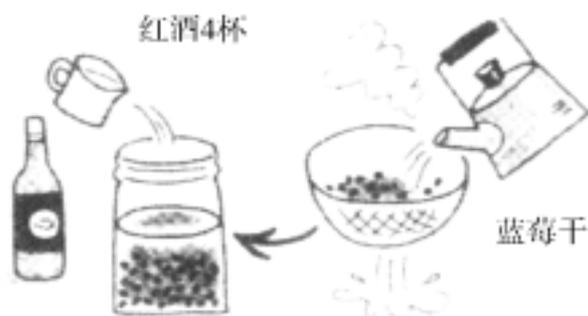
黑色食品：蓝莓

### 材料

蓝莓干 2 杯，红酒 4 杯。

### 做法

1. 蓝莓干迅速用热开水烫过，装入罐中。
2. 在做法 1 中加入红酒，放置两日即完成。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 黑枣梅炒鸡丁

黑色食品：黑枣梅

### 材料

鸡肉 80 克，黑枣梅 6 颗，白酒 2 大匙，柠檬汁 2 小匙，大蒜（切碎）少许，醋、黑胡椒少许，黑醋  $\frac{1}{2}$  大匙，油 1 小匙，茼苳适量，水田芥适量。

### 做法

1. 鸡肉切成一口大小；每颗黑枣梅切成二三小块。
2. 将鸡肉、黑枣梅腌渍在白酒、柠檬汁、大蒜、盐、黑胡椒调成的作料中。
3. 将做法 2 的材料连汁用油炒熟，熄火后加入醋。
4. 容器中盛入茼苳、水田芥，再将做法 3 的材料趁热加入。

# 黑色食物让你健康一辈子

Let's cooking!

每颗黑枣梅切成  
二三小块

鸡肉切成  
一口大小

柠檬汁2小匙

白酒2大匙

大蒜末少量

盐

胡椒

先腌渍

熄火,加入  
1/2大匙的黑醋

连汁一起用油炒热

咻~!

莴苣、水田芥先铺在盘中,  
再盛入

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 黑枣梅开胃菜

黑色食品：黑枣梅

### 材料

黑枣梅 10 颗，核桃 2 颗，发软白干酪 100 克，熏鲑鱼 2 片，柠檬汁少许，香芹（切细）适量。

### 做法

1. 核桃去皮，用刀子切碎。
2. 熏鲑鱼切丝，淋上柠檬汁。
3. 发软白干酪上加入香芹末、核桃、熏鲑鱼，充分拌匀。
4. 黑枣梅对半切开，夹入做法 3 的材料。

黑色食物让你健康一辈子



## 西式葡萄干薯球

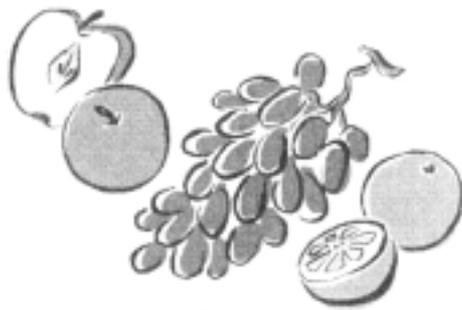
黑色食品：葡萄干

### 材料

红薯 120 克，苹果  $\frac{1}{2}$  个，葡萄干 20 克，黑糖 2 大匙，  
柠檬汁 1 小匙，水 1 杯。

### 做法

1. 红薯去皮，用水洗净。
2. 苹果去皮，切成一口大小。
3. 锅中加入红薯和苹果，再加入黑糖、柠檬汁、水，用火煮软后，捣碎。
4. 趁热时加入葡萄干拌匀。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 葡萄干胡萝卜小凉菜

黑色食品：葡萄干

### 材料

胡萝卜 $\frac{1}{3}$ 根，葡萄干40克，核桃2颗。

### 调味料

橄榄油2小匙，黑醋2小匙，盐、胡椒少许，黑糖1小匙。

### 做法

1. 胡萝卜切成丝，加盐少许使胡萝卜变软后，擦干水分。
2. 葡萄干迅速用热开水余一下。
3. 调味料混合后，加入胡萝卜丝、葡萄干拌匀。
4. 盛入盘中，上面加核桃装饰即可。



黑色食物让你健康一辈子



## 罗汉果汁

黑色食品：罗汉果

### 材料

罗汉果 2 颗，水 2 升。

### 做法

1. 罗汉果洗净，切成 4 块。
2. 放入 2 升水中，煮约 15 分钟。
3. 将做法 2 的材料过滤取汁，装入容器中。
4. 可直接饮用，或是放在其他食物中一起食用。



提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！



## 罗汉果炒鸡肝

黑色食品：罗汉果

### 材料

鸡肝 160 克，罗汉果汁  $\frac{1}{2}$  杯，生姜适量，葱末适量，油 2 小匙，酱油 2 小匙，辣油 1 小匙，黑醋 1 小匙。

### 做法

1. 鸡肝去除脂肪和脏物，切成一口大小，泡在罗汉果汁中（罗汉果有除臭的作用）。
2. 平底锅加热油，加入已经去除水分的鸡肝、生姜、葱末，炒热后加入调味料。

黑色食物让你健康一辈子



## 乌贼墨汁番茄

黑色食品：乌贼墨汁

### 材料

乌贼 2 只，洋葱  $\frac{2}{3}$  个，大蒜少许，番茄 2 个，白酒  $\frac{2}{3}$  杯，油 2 大匙，月桂叶适量，盐、黑胡椒少许。

### 做法

1. 乌贼取出内脏，将墨囊摘下。
2. 将乌贼内部洗净，切成圈状，爪切成 1 厘米长度。
3. 将墨囊弄破，一点一点加入白酒，调匀。
4. 洋葱、番茄、大蒜去皮切碎。
5. 锅中加热油，将蒜末、番茄、洋葱丁炒熟。然后加入月桂叶、乌贼墨汁炒 10 ~ 15 分钟。
6. 最后加入乌贼肉、盐、胡椒，大火炒熟即完成。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

let's cooking!

身体部分切成圈状，  
爪切成1厘米长度



先将乌贼墨囊摘下

加2/3杯白酒调开



洋葱2/3个



番茄2个



蒜头少量

切细丁炒热

月桂叶



盐

胡椒

最后加入乌贼肉



黑色食物让你健康一辈子



## 乌贼墨汁饭

黑色食品：乌贼墨汁

### 材料

乌贼  $\frac{1}{2}$  只，洋葱  $\frac{1}{4}$  颗，蒜少许，橄榄油 2 大匙，白酒 2 小匙，米 1 杯，高汤 2 杯。

### 做法

1. 乌贼取出内脏，摘下墨囊。
2. 将墨囊弄破，一点一点加入白酒调匀。
3. 将洋葱、蒜头切成丁，乌贼切成 1 厘米大小的块状。
4. 锅中加入橄榄油，炒香蒜头、洋葱，加入没有洗过的米。全部炒至透明状后加入  $\frac{1}{2}$  杯高汤，然后加入乌贼墨汁。
5. 水分炒干后，加入剩余的高汤和乌贼肉，煮约 20 分钟即完成。

提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

tea cup



# 黑色食物让你健康一辈子





提高免疫力，走出亚健康，从吃开始！

## 后 记

现代人有时会感觉夏天越来越热、冬天越来越冷。其实夏天还是原来的夏天，冬天也还是原来的冬天，关键在于我们的感觉出了问题。细究其原因，主要还是寒性体质的人越来越多的缘故。现在，越来越多的人因为寒性体质而引发的一些病症，却不知道怎么治疗。一些人虽然急切地想医治好寒冷症状，但往往认为这种顽固的寒性体质一生都无法治疗而主动放弃。这本书，正是为了这些人而写的。

黑色食品可以对黑色的肾脏产生非常惊人的影响。五脏色体表在我国古典医学宝典《黄帝内经》中的阴阳对应里就有非常详尽的记载，但现代医学似乎已经把它遗忘了。其实，只要常常阅读，你就会因为这里面深奥的哲学内涵和医学经验的美妙绝伦而感到震惊。

黑色和肾脏共鸣，因为黑色代表的多酚抗氧化能力可以守护肾脏。目前人们也开始研究多酚的抗氧化性，而且在学术界也开始受到瞩目。在本书中，为了解释黑色对于肾脏的作用，特别针对黑色的多酚功能做了详细的说明。

书中也提及西方医学的不足之处，而其不足之处刚好是中医理论的精髓。采用中医提倡的生活方式和饮食方法，对每个人，尤其是东方人来说，是维持美丽和健康的身体所必需的。通过这本书，希望能让读者将这些知识应用在实际生活之中。

最后，向写就这本书时给我提供帮助的所有人致以深深的谢意。



## 天津科学技术出版社读者服务卡

感谢您购买《黑色食物让你健康一辈子》一书。

为进一步给读者提供良好的服务,让利于读者,请详细填写本卡各栏,邮寄给我们,使您成为我们编、读大家庭中的一员。您购买本社出版的图书将享受特别读者的优惠。

您的姓名:\_\_\_\_\_电话:\_\_\_\_\_职业:\_\_\_\_\_

通讯地址:\_\_\_\_\_邮政编码:\_\_\_\_\_

一、您从何处得知本图书: 书店 报纸或杂志

科技新书目 其他(请填写):\_\_\_\_\_

二、您平常以何种方式购书: 书店 图书批销中心

邮购 书展 其他(请填写):\_\_\_\_\_

三、您对本书的印象

很好 好 一般 差 很差

内容:

文字表达:

封面:

版式:

四、您目前最喜欢看的图书种类:\_\_\_\_\_

五、您对本书的满意程度:\_\_\_\_\_

六、您对我们工作的建议:\_\_\_\_\_

---

回信请寄:天津市和平区西康路 35 号 邮政编码:300051

天津科学技术出版社(四编室)

电话:022 - 23332401 23332490 ~ 93 转 8117

E-Mail: JIJING918@126.com

