

中医讲究“药食同源”，早在千年前，祖先就已发现有些食物具备药物作用，可以用来防治疾病。如今，这些观点得到了现代科学的佐证。近日，美国“罗德尔新闻网”综合多项最新研究指出，厨房里有 9 个“食物医生”，它们都是防病治病的高手。

厨房食物防病高手

豆类:护心高手

豆类是最便宜的健康食品，豆类富含异黄酮，可保护心脏、预防心血管疾病。豆类中的饱和脂肪酸含量较低，是人体优质的蛋白质来源。此外，豆类还利于骨骼和前列腺健康，能缓解女性更年期不适。黄豆制成豆制品更利于吸收，而其他豆类，炒菜、炖菜、做汤均可，营养成分都能较好地保留。

大蒜和洋葱:杀菌卫士

大蒜和洋葱几乎是厨房里最物美价廉的“药物”之一，它俩同为葱属植物，都含有杀菌和抗病毒化合物，利于人体提高免疫力，全力对抗“入侵者”。美国研究还发现，饮食中加入洋葱和大蒜有助于预防食道癌、口腔癌、卵巢癌等多种癌症；洋葱和大蒜中含有的 70 种植物化学成分，可使高血压发病率降低 30%，还有消炎、抗氧化、预防肿瘤的功效。为发挥大蒜的杀菌作用，最好捣碎后放 10~15 分钟后再吃，让蒜氨酸和蒜酶等物质互相作用，形成保健价值更高的大蒜素。

芹菜:血液和肠道清道夫

研究发现，芹菜含有“四氯苯酞”化合物，能降低胆固醇。另外，大家对芹菜中的细丝一定不陌生，这就是膳食纤维，可促进胃肠蠕动，排出肠道垃圾。从这两点来看，芹菜可以当之无愧地称为血液和肠道的清道夫。不仅如此，芹菜还富含矿物质、维生素 C 和酚酸，有助于人体抵抗流感、减轻过敏、预防癌症。芹菜叶的某些营养成分高于芹菜茎，比如胡萝卜素含量是茎的 88 倍，烹饪时不要丢掉，可焯水和豆腐干凉拌，也可切碎后和肉馅拌匀包饺子吃。

肉桂:降血糖专家

德国一项针对 2 型糖尿病患者的最新研究指出，肉桂可降低约 10% 的血糖、约 13% 的胆固醇和甘油三酯，因此可在一定程度上减少 2 型糖尿病患者心脏病发作的风险。肉桂是一味性温的中药，国外已将肉桂作为原料生产膳食补充剂。寒冷的冬天，将肉桂代茶饮，养生效果很好，但一天摄入量最好不超 4 克。

柑橘类水果:癌症克星

柑橘类水果含近 200 种抗癌化合物，可谓癌症克星。澳大利亚研究发现，每天食用柑橘类水果，可降低 50% 的口腔癌、喉癌、胃癌等发病风险。另外，柑橘类水果的血糖指数较低，尤其是柚子，特别适合糖尿病患者食用。生活中，很多人喜欢将橙子、西柚等榨汁食用，以为这样更利于营养的吸收，其实，榨汁过程中会损失大量的膳食纤维，使水果的营养价值大打折扣，因此建议大家最好直接吃水果。

姜:止痛利器

姜是一种天然的镇痛剂和解毒剂。美国迈阿密大学最新研究发现，生姜提取物能显著缓解炎症、减轻膝盖关节炎疼痛，每天食用 1 盎司（约 30 克）生姜，就能起到显著的止痛效果。另外，生姜还有杀死流感病毒、对抗感染、控制胆固醇、降低血压的作用。姜的食用方法丰富多样，炒菜、腌肉、煮泡姜茶均可。生活中，容易晕车、晕船的人，口中含片生姜，能缓解呕吐、头晕、冒冷汗等不适。

薄荷:散热行家

薄荷入口清凉，常被用于制作口香糖和润喉药。薄荷家族有数百种植物，包括罗勒、迷迭香、百里香、薰衣草等。薄荷性辛、凉，能疏风散热、清咽利喉，改善感冒引起的发烧、咳嗽等症状。另有研究表明，薄荷含有一种化合物，可阻止神经递质“乙酰胆碱”的分解，从而有助于提高记忆力。生活中，干薄荷叶可以泡水喝，而鲜薄荷叶泡茶、凉拌均可。

辣椒:塑身帮手

辣椒中营养成分十分丰富，一个辣椒中包含了 B 族维生素、维生素 C、维生素 E、维生素 K、胡萝卜素、叶酸等多种维生素，且维生素 C 含量比橙子和柠檬还多。发表在《英国营养学杂志》的研究发现，吃饭时喜欢加两勺干辣椒粉的女性，比那些不

吃辣椒的女性，吸收的热量和脂肪要少得多，身材更苗条。美国南卡罗来纳大学研究指出，辣椒含姜黄素，能帮助肌肉在运动后恢复，可强健肌肉。辣椒还含有植物中最强的抗氧化剂之一——番茄红素，防癌功效显著。专家提醒，辣椒虽好，但应“食之有度”，上火者、胃肠炎病人、患有痔疮者，最好少吃或不吃辣椒。

石榴:青春保护神

石榴果肉红如玛瑙，清甜甘酸，十分诱人，而石榴籽的营养价值更高。石榴籽富含维生素 C、多酚类物质和类黄酮，这些都是强抗氧化剂，有延缓衰老的作用，还可预防和缓解由衰老引起的疾病。常吃石榴不仅能让人皮肤白嫩，还能预防皱纹过早形成、淡化老年斑。石榴最好果肉和籽一起吃，牙口或胃肠不好的朋友，最好榨汁食用。

(生命)