

潜在危险

——走出现代饮食的误区

ZOUCHU XIANDAI YINSHI DE WUQU

柯跃斌 程锦泉 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

潜在危险

——走出现代饮食的误区

ZOUCHU XIANDAI YINSHI DE WUQU

柯跃斌 程锦泉 著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜在危险:走出现代饮食的误区/柯跃斌 程锦泉著. —太原:
山西科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3091 - 4

I . 潜... II . 柯... III . ①食品营养②饮食卫生 IV . R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027526 号

潜在危险——走出现代饮食的误区

作 者:柯跃斌 程锦泉

出版发行:山西出版集团·山西科学技术出版社

地 址:太原市建设南路 21 号

邮 编:030012

经 销:各地新华书店

印 刷:山西科林印刷有限公司

编辑部电话:0351 - 4922135

发行部电话:0351 - 4922121

E - mail: sxkjcs@public.ty.sx.cn

ekjty@tom.com

开 本:850 × 1168 1/32

字 数:145 千字

印 张:6.75

版 次:2008 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3 500 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 5377 - 3091 - 4

定 价:20.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

Q I A N Y A N

“生命在于饮食”，此话不无道理。从医学角度看，吃喝的好坏直接影响我们的健康和生命质量。

在我们身边，或我们自身，是否有下列习惯：少吃或不吃早餐；边谈工作边吃饭；工作忙碌时就狼吞虎咽；夜宵丰盛；边看电视边吃饭；喜好“美容食品”？

美国营养学家霍尔曼博士花了一年时间对中西方饮食习惯研究后发现，中国人饮食习惯存在以下问题：做菜时喜欢多用盐，人体摄入的钠过多；吃饭没有分餐制的习惯，容易互相传染疾病；每天为三餐制，每餐进食量较多，特别是晚餐能量摄入过多；请客规模大，且暴饮暴食，不仅浪费，对身体也极为有害；中国妇女患肺癌的人数明显高于美国，这可能是吸入了较多油烟的缘故。

“人是铁，饭是钢。”可如今，越来越多的国人对米面等粮食“敬而远之”。饭越吃越少，究其原因是在膳食结构上存在认识误区：多吃饭会发胖，多吃蛋白质有

前言

To Your
Health



益健康。殊不知,蛋白质的过多摄入反而会加重肾脏负担,而与饭量减小相伴的是大油、大肉的增加。

有些人,由于认识上的误区,盲目拒绝含有胆固醇的食物,摄入过量纤维素。有些人,以为单纯服用钙片就可避免骨质疏松;认为喝咖啡妨碍人体健康;认为饮茶无害;天然食物是最好的食物。还有些人,对营养知识的一知半解直接导致他们在营养保健方面的怪现象,即营养过剩与营养缺乏并存。

从理论上说,人体所需要的营养主要来源于食物,只要做到均衡营养、平衡膳食,一般无需额外补充营养。但在现实生活中,平衡膳食、均衡营养却很难实现,特别是微量营养素在膳食中容易不足,于是补充多种微量营养素就成为现代人的一种被误导的养身时尚。专家提醒,使用营养补充剂时必须注意品种、剂量,并按说明书、医嘱或在医生指导下服用,千万不要过量。另外注意,不能同时服用不同品牌而含有相同营养素的产品,否则将造成过量。

百病皆由饮食起,世界卫生组织全球健康新战略认为,不健康的饮食是导致包括心血管疾病、糖尿病以及一些癌症在内的非传染性疾病的主要原因。

该书从营养认识误区、饮食习惯误区、食物选择误区、饮食误区危害、常见食物例证5个方面入手,以通俗易懂、雅俗共赏的方式告诉人们,饮食与健康是人人都应予以关注的第一要务,它直接关系到人们的生命质量。我们希望通过正确的引导,行为“纠偏”,最终使人们走出误区。

作者

目 录

M U L U

第1章 营养认识误区	(1)
第1节 获取营养认识误区	(1)
第2节 微量元素认识误区	(13)
第3节 胆固醇认识误区	(16)
第4节 碳水化合物认识误区	(18)
第5节 儿童营养认识误区	(20)
第6节 老年人营养认识误区	(24)
第7节 孕妇营养认识误区	(27)
第8节 运动员营养认识误区	(32)
第9节 肥胖人士进补误区	(36)
第10节 慢性病认识误区	(38)
第2章 饮食习惯误区	(41)
第1节 现代饮食误区	(41)



第2节	不良饮食习惯	(44)
第3节	节食减肥的误区	(50)
第4节	午餐的误区	(54)
第5节	晚餐的误区	(57)
第6节	别以果汁佐餐	(61)
第7节	当心美味与寄生虫同在	(63)
第8节	“快餐年代”须知	(65)
第9节	啤酒是最好的消暑饮料吗	(68)
第10节	早晨喝水的误区	(70)
第11节	“生猛”莫进饮食习惯字典	(73)
第12节	食物消毒误区	(77)
第13节	食物并非都是新鲜的好	(79)
第14节	“素食长寿”是误区	(82)
第15节	滴酒不沾是健康习惯吗	(85)
第16节	蔬菜的习惯吃法	(87)
第3章 食物选择误区		(91)
第1节	钟情“纯天然”食品是误区	(91)
第2节	吃自助餐不要因小失大	(93)
第3节	吃糙米营养好还是吃精米营养好 ...	(95)
第4节	虫眼蔬菜安全误区	(98)
第5节	冬季食物选择误区	(100)
第6节	爱吃垃圾食品是严重误区	(103)
第7节	儿童食物选择误区	(106)
第8节	服用西药也有忌口一说	(110)
第9节	喜爱深海鱼有误区	(114)

第10节	乱食蛋白质粉是误区	(117)
第11节	食物的搭配与禁忌	(120)
第12节	啤酒选择有误区	(127)
第13节	长相奇特的蔬菜水果不要吃	(131)
第14节	食物的酸碱平衡误区	(133)
第15节	吃水果的误区	(136)
第16节	溃疡病患者饮食常见误区	(141)
第17节	空腹饮食误区	(144)
第18节	生吃蔬菜有益健康吗	(145)
第4章	饮食误区危害	(149)
第1节	有些食物让人越吃越老	(149)
第2节	吃得不当影响睡眠	(152)
第3节	偏食令人疲倦	(156)
第4节	食物也会导致偏头痛	(158)
第5节	感冒吃水果、喝水过多反而有害 ...	(160)
第6节	生吃海鲜,小心病从口入	(162)
第7节	警惕食用油的潜在危害	(164)
第8节	“少吃饭,多吃肉”是健康误区 ...	(167)
第9节	边看电视边吃零食坏处多	(168)
第10节	冷饮不当危害多多	(170)
第11节	饮酒助眠坏处多	(172)
第12节	洋快餐是儿童健康大敌	(174)
第13节	多吃豆腐危害健康	(178)
第14节	嗜糖误区带来的危害	(180)



第5章 常见食物例证	(185)
第1节 喝汤的误区	(185)
第2节 喝豆浆的误区	(187)
第3节 喝牛奶的误区	(190)
第4节 饮茶误区	(193)
第5节 饮咖啡的误区	(199)
第6节 饮酒的误区	(201)
第7节 吃鸡蛋的误区	(204)

营养认识误区

YINGYANG RENSHI WUQU

第1节 获取营养认识误区

日常生活中，我们常常有一些似是而非的营养认识误区，由于错误的认识又导致一些错误的行为，从而危害身体健康。不妨仔细查对一下自己，是否有以下误区存在？大家都希望营养好一点，但往往却事与愿违，问题关键在于要掌握科学获取营养的方法。

误区1 多喝水一定有益健康

喝水和摄取能量一样，需要多少，就补充多少。目前根本没有科学证据可以说，多喝水就能多排毒。而且，水喝得太多，会有电解质失衡（钠、钾离子大量流失）、水溶性维生素（如B族维生素、维生素C）容易流

第一章
营养认识误区

To Your
Health



失等问题。

那么究竟太多、太少是指多少量？科学研究发现，人体每天经尿液、排汗或皮肤蒸发等流失的水分，大约是 1 800 ~ 2 000 毫升，所以，健康成年人每天需要补充 2 000 毫升左右的水。但 2 000 毫升的水不一定都由喝水获得，应该把食物里的水分一并算进去。其实，我们每天吃的各种食物中含有很多水分。例如，大部分蔬菜、水果，90% 以上是水，而像鸡蛋、鱼类中也有大约 75% 的水。粗略估计，我们吃一餐饭，至少可以由食物或汤里摄取到 300 ~ 400 毫升的水。因此，扣除三餐中由食物摄取的 1 000 ~ 1 200 毫升水，我们每天只要再喝 1 000 ~ 1 200 毫升水，平均上午 2 杯、下午 2 杯，就算基本达到要求。

不过，水的需求量必须视每个人所处环境（温度、湿度）、运动量、身体健康情况及食物摄取量等而定，没有标准值。有些人的确需要多喝一些水，包括痛风、肾结石患者，保险的方法是遵照医生建议。

误区 2 综合维生素有益健康

有专家提出警告，每天吃一颗综合维生素都可能出问题。因为，某些综合维生素里的维生素、矿物质含量，超过了安全值。高剂量的维生素对健康及预防疾病没好处，反而会增加某些疾病的风险。

有人指出，血液中维生素 A 浓度高的人，罹患骨质疏松症的风险也比较高。而且，我们摄取的维生素 A 会累积在体内，不像水溶性维生素（如 B 族维生素、维生素 C）能随尿液排出体外。

根据美国“安全摄取上限”标准,成人每天维生素 A 的摄取量,包括来自食物及补充品,总计不宜超过 3 毫克。但有些国外的综合维生素里,维生素 A 剂量单颗就高达 4.5 毫克,已经大大超过安全摄取上限。

另外,某些抗氧化维生素,如维生素 C,吃高剂量(超过 500 毫克)反而会变成促氧化剂,增加身体氧化压力,损害细胞。

另一个研究被证实,摄取过量的矿物质“铁”会增加患心脏病及癌症的风险。50 岁以下成年男性每天需要摄取铁 10 毫克、女性则需要 15 毫克;超过 50 岁的人,不论男女都减少为每天 10 毫克。至于上限摄取量则是 40 毫克。

误区3 营养品价格越高营养越多

营养品的价格取决于生产成本,包括原材料的价格、包装、销售、广告费等,有些原料的来源较少,如西洋参等致使价格上涨。因此在选择营养品时更应考虑自己是否需要。鲜牛奶的补钙效果未必就比昂贵的钙剂差。

误区4 以零食、保健品代饭

许多人为了加强营养,每天补充很多营养品,以至于影响了正常进餐。他们认为反正已经摄入营养了不吃饭也行。其实,这样做反而对身体不利,因为营养品大都是强化某种营养素或改善某一种功能的产品,单纯使用还不如普通膳食的营养均衡。



误区 5 膳食纤维摄取愈多愈好

膳食纤维对健康很重要，日常饮食中要多摄取的观念一再被强调。听起来似乎是膳食纤维摄取愈多愈好。如果你也这样想，那可就错了。

尽管膳食纤维的好处可以列一长串，包括预防便秘、降低多种癌症风险、降低胆固醇及血脂、帮助控制血糖及体重等。不过，目前理想的纤维摄取量是每天 20 ~ 35 克。因为，长时间大量摄取纤维会阻碍我们吸收重要的矿物质，如钙、铁、锌、铜等。不仅如此，蔬菜（纤维的主要来源之一）里的草酸、植酸也会影响矿物质的吸收利用。

其次，膳食纤维容易带来饱足感，所以，当纤维类食物吃得很多，占据了胃的大部分空间，其他食物相对就会吃得少，这对一些胃口小的人或是老年人来说，反而会造成能量摄取不足，蛋白质、脂肪及其他重要营养素摄取不良的情况。

误区 6 吃夜宵一定会发胖

体重增加主要是因为摄取的能量比消耗掉的能量要多，因此，维持健康体重最重要的一件事——控制每天摄取的总能量。

所以，如果问我们能否吃了丰盛晚餐后还大啖夜宵？这要视个人生活情况而定。基本上，在活动量较大的时间，摄取较多能量，比较恰当。上班族下了班回家，多半赖在沙发上或做些静态活动，消耗能量并不

多,相对于白天的活动量,营养专家认为,晚餐不适宜吃得比早餐和午餐多。而且,吃夜宵或是晚上边看电视边吃的零食往往是多出来的能量,吃多了,累积起来,当然会发胖。尤其是吃完后倒头就睡,更不好。因为睡眠时,我们的新陈代谢会下降,太接近睡眠时间吃东西,理论上就容易把没用掉的能量储存起来。

如果你一定要吃夜宵才能入眠,最好在睡前2小时吃完,同时避免吃油脂高的食物。油腻食物会让消化变慢,延长胃排空时间,有些人因此会在夜里睡不好,甚至影响第二天早晨的食欲,让最重要的早餐吃不下。夜宵的能量应控制在836.8J左右。例如一杯低脂牛奶加2~3片苏打饼、清淡的汤面或咸粥、燕麦片、红(绿)豆汤等。

误区7 水果比蔬菜的营养多

水果口感好,食用方便,因其含有丰富的维生素C、矿物质和膳食纤维,所以很多人只吃水果不吃素菜,但这种做法是不可取的,因为:

1.水果的能量比蔬菜高,糖分含量也高,有些慢性病人,如糖尿病、血脂异常者反而需要控制摄取量。有些人用果汁替代水果,由于少了重要的纤维,结果更加糟糕。

2.蔬菜中的矿物质含量比较高,尤其是深绿色叶菜,内含丰富的维生素、矿物质及植物性化学物质,这些人体必需的物质每天都不能少,相比之下,水果里仅含有较多的是维生素。

3.健康饮食的基础之一是“多元化”,也就是每天



吃的食物种类愈多愈好。专家提醒,即使蔬菜本身,也不能只吃绿色叶菜就能满足,还要摄取红、黄、橙、紫等各种不同颜色的蔬菜;水果也是,每天至少2种,而且要经常变换,这样才能充分摄取不同食物中不同的营养素。

不过,水果最大的优势是能生吃,不需要经过高温烹调,比从蔬菜里更容易多摄取到一些遇热容易被破坏的维生素,如维生素C、B族维生素等。

误区8 含有多种氨基酸的食品就是高级营养品

氨基酸本身并没有什么神秘之处,它只是蛋白质的组成单元。食品中含有蛋白质,自然也含有氨基酸。廉价的玉米和土豆中同样含有多种氨基酸。健康人既然具有消化蛋白质的能力,就完全可以从小普通食物中获得氨基酸,根本没有必要喝什么昂贵的氨基酸营养液。

误区9 纯天然食品一定对人体无害

专家们对食品的化学分析发现,许多纯天然食品中都含有有害物质。例如,生豆角中有溶血物质,发芽土豆中有毒素等,如果对这些食品处理不当就会发生危险。

误区10 加了添加剂的食品一定有害

比起烟和酒来说,食品添加剂对健康成年人来说造成的危害微乎其微。只要是遵照国家有关限量规定

的食品都可以放心食用,而且是安全的,总的来说利大于弊。

误区 11 没有咸味的食品不含钠

食盐的成分是氯化钠,然而除此之外,钠还有其他的化合物形态。因血液中含有大量的钠离子,所以动物性食品毫无例外都含有较多的钠。此外,加工食品中也含有大量的钠。因此即使您吃没有咸味的食品照样可以获得不少钠。

误区 12 瘦肉不含脂肪

一般来说,猪肉的瘦肉中的脂肪含量是各种肉中最高的,有 25%~30%;兔肉最低,只有 0.5%~2%;鸡肉(不带皮)的脂肪含量也比较低;牛肉的脂肪含量一般在 10%以下,但如果是肥牛,即便是里脊部位也布满细细的脂肪点,它的脂肪含量甚至超过猪肉。

误区 13 多吃植物油利于长寿

专家们对有关人群调查和实验显示,动物脂肪摄入量高的人,心血管疾病发病率较高;植物油摄入量高的人,心血管疾病发病率确实要低一些,但两类人群的寿命并没有大的差别。经调查,原因是植物油摄入高的人癌症发病率比较高。因此,吃植物油较多的人群,最好能够补充摄入维生素 E 等抗氧化物质。



误区 14 鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白

动物性食品中的蛋白质确实质量高，但是廉价的豆类和含油种子如花生、葵花子等也含有丰富的蛋白质。

误区 15 饮用水越纯净越好

事实上，人们身体所需要的很多元素，一部分就是从饮水中获得的。含有某些微量元素或化合物的矿泉水甚至能够对某些疾病有治疗作用。蒸馏水本身几乎不含溶质，能够把人体中的一些物质溶解出来，对于一些金属元素中毒的人很有好处，但正常人常喝纯净水可能会造成某些矿物质的缺乏。

误区 16 冬令进补好处多

专家建议，冬令进补要防肥胖。冬令进补是中医治疗虚弱病的重要调治方法，也是改善体质、健身延寿的保护性措施。寒冬腊月，由于皮肤血管收缩，胃肠道供血丰富，消化液分泌旺盛，此时人们胃口好，吸纳强。再加上进补，许多补品具有增进食欲、促进代谢、调节机能的功效，补了一段时间，胃口好之更好，吸收强之更强。一段时间下来，体重明显增加，特别是一些冬季不爱活动的人，一段时间以后，发福了！这对健康是极其不利的。所以，冬令进补切不可盲从，首先要明白冬令进补是对体虚者而言的，对一般正常人，正确的方法是调节饮食，增加营养，加强锻炼来健身。