

沈毅彦 主编

110个 最容易犯的 饮食 错误



- ◎了解别人的**错误**，我们就会少犯**错误**
- ◎把别人的**错误**当成我们**成功**的铺路石
- ◎关注饮食，我们就要从每一个**细节**做起
- ◎规避每一个可能引起麻烦的**小错误**

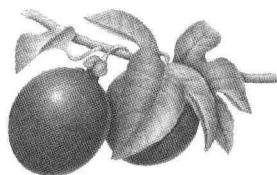
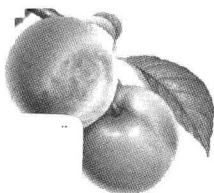
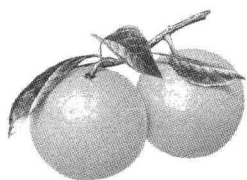


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

110

个

最容易犯的**饮食**错误



- ◎了解别人的**错误**，我们就会少犯**错误**
- ◎把别人的**错误**当成我们成功的铺路石
- ◎关注饮食，我们就要从每一个细节做起
- ◎规避每一个可能引起麻烦的小**错误**

沈毅彦
主编

图书在版编目(CIP)数据

110 个最容易犯的饮食错误 / 沈毅彦主编. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5331-5105-8

I.1... II.沈... III.饮食卫生—基本知识 IV.R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148115 号

110 个最容易犯的饮食错误

沈毅彦 主编

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街 56 号

邮编：250001 电话：(0531)82079112

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：14.5

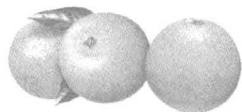
版次：2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5105-8

定价：19.80 元



饮食决定健康。这是我们所熟知的一句话，但是吃些什么，如何吃呢？我们似乎考虑的并不多，甚至很多的人觉得用不着考虑这些，并认为：只要吃好、喝好就够了。



吃好、喝好。所指的到底是什么呢？怎样才能称得上吃好喝好呢？如果，我们是以一种科学的观点出发的话，确确实实对我们身体的健康有益而无害，可惜的是，对于这一“好”的定义，在许多人的心目中却另有一种评价标准。

我们很多人并不是以营养学的科学角度去划分的，而是以我们所固有的观念与常识。以至于在很多时候，我们认为吃好、喝好，所要做到的就是选择营养丰富的食物，认为我们吃了这些营养丰富的食物之后，就一定能补充我们身体所需要的各种营养元素，利于我们身体的健康。

恰恰就是因为我们很多人有着这样的认识，以至于在许多的时候，我们在选择食物的过程中，偏重于选择富有丰富营养



的食物。然而，令人遗憾的是，这些营养丰富的食物，并不一定能真正确保我们身体健康。

这是我们在饮食中极易忽略的一个细节，一个会对我们的身体健康带来一定负面影响的细节。因为，不管我们所选择的食物营养何其丰富，但是有一点我们是必须要清楚了解到的，那就是只有我们所进补的营养跟我们身体所需的营养平衡才会真正的健康。

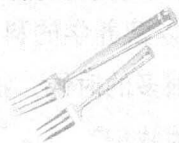


我们却忽略了这一点，以至于在现实中，我们经常会看到这样的情况，那就是一些人很是注重饮食所富含的营养，可是他们却会出现营养不良或者是因此带来各种各样身体疾病的现象。

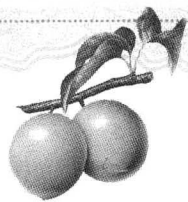
那么，我们怎样才能通过饮食确保自我拥有一个健康的身体呢？这就需要我们对饮食有一个科学的认识，从一些我们所忽略的细节以及固有的饮食习惯和方式中走出来，做到科学的饮食，健康的饮食。



《110个最容易犯的饮食错误》所讲述的便是我们在饮食的过程所忽略的一些细节，一些表面上看起来对我们的健康并无什么损害，实际上却会为我们的健康埋种下诸多隐患的细节，本书不仅深入浅出的叙述了这些细节对我们的身体带来怎样的危害，并且还为我们提供了行之有效的规避方法。



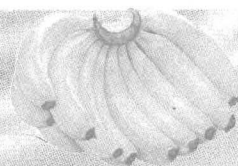
本书所涉及的内容涵盖了我们在饮食过程中在食物的选择，烹饪的方法，进食的习惯与方式等各方面的内容，详细地将我们所忽略的一些细节，一一列举出来，不仅讲述了所引发的危害，还叙述了正确的方法。不仅如此，



它在体裁形式上也打破了常规，做到了有事有议，在针对其中一个**错误**时，我们分别以现象传真、寻根问底、驳妄矫正、当头棒喝四个部分讲述，每个部分都有其侧重点，让我们能更清晰知道这些错误对我们身体所产生的危害，以及如何去规避。



身体是事业的本钱，是我们实现自我人生目标，创造财富的基础。在今天这个竞争日益激烈的社会环境中，是否拥有一个健康的身体，从某一种程度上来说，直接决定了我们的竞争力。本书的编者希望能借助本书，让人们



从一些影响我们身体健康的错误**饮食**习惯、方式中走出，建立科学与健康的**饮食**习惯，让我们拥有健康的身体，并在此基础上成就我们与众不同的一生。

参加本书编写的人员有：杨健知，刘慧，赵小鹏，孙慧莉，周雅珍，丛珊，万雪晨，方乐明。

编者





目

录

错误001	只要吃得好 身体自然会很棒	1
错误002	拒绝荤腥 素食主义才健康	3
错误003	拒不食糖 食多会得糖尿病	5
错误004	服用维生素 保证营养的平衡	7
错误005	服用钙片 弥补身体钙不足	9
错误006	钙片加奶 同时服用效果好	11
错误007	直接补铁 快速增加铁元素	13
错误008	体内缺锌 服用药剂解烦恼	15
错误009	开水久烧 毒素彻底会清除	17
错误010	要想减肥 节食方法最直接	19
错误011	饮食精细 确保营养的吸收	21
错误012	弃肉取汤 熬汤的肉无营养	23
错误013	偏爱水果 果肉营养元素多	25
错误014	喜碱厌酸 营养平衡身体壮	27
错误015	空腹喝奶 利于吸收效果好	29
错误016	饮料代水 爽口解渴不伤身	31
错误017	零食常食 营养全面利健康	33
错误018	酸菜好吃 多食不会损身体	35
错误019	午餐凑合 只要吃饱就可以	37
错误020	腐烂水果 削去即可除毒素	39
错误021	牛奶脱脂 脂肪量少营养好	41
错误022	保健酸奶 饮用越多才健康	43
错误023	冲泡饮品 滚水冲泡才营养	45





错误024	食品打包	还能吃就不浪费	47
错误025	孕妇进补	越多越好最重要	49
错误026	顿顿饱食	体能量才充足	51
错误027	吃点夜宵	减缓饥饿增营养	53
错误028	晚饭多吃	空腹睡觉不健康	55
错误029	保健药品	越补身体越健康	57
错误030	多食维E	减缓衰老葆青春	59
错误031	拒绝脂肪	身材苗条才是美	61
错误032	边吃边聊	增加食欲气氛好	63
错误033	边吃边走	节省时间效率高	65
错误034	边吃边看	学习吃饭两不误	67
错误035	吃饱乘车	旅途不饿精神好	69
错误036	裤带饭后松	缓解压力好轻松	71
错误037	煤气烧烤	方便实用味道好	73
错误038	常吃砂锅	蒸煮食物营养好	75
错误039	柿子多食	药用价值可不小	77
错误040	常吃豆腐	补充人体蛋白质	79
错误041	糖拌西红柿	酸甜可口营养多	81
错误042	西瓜冷藏	味道鲜美能消暑	83
错误043	水果替菜	防止肥胖保健康	85
错误044	多吃水果	补充营养又治病	87
错误045	忌食水果	害怕糖分损健康	89
错误046	芹菜扔叶	口味苦涩没营养	91
错误047	畸形蔬果	外形奇特味道好	93
错误048	植物奶油	增添口感味道鲜	95
错误049	绿色大米	自然环保保健康	97
错误050	鸡蛋豆浆	营养合一价值高	99
错误051	豆浆红糖	营养同补身体好	101
错误052	新鲜豆浆	保温瓶内保营养	103

错误053	火锅冷饮	爽口解渴味道美	105
错误054	不洗茶杯	留有茶垢泡茶香	107
错误055	慥防腐剂	疑有毒素损身体	109
错误056	鲜虾水果	同食营养不流失	111
错误057	白啤相掺	混合喝法利解酒	113
错误058	浓茶解酒	迅速消除酒伤害	115
错误059	蹲着吃饭	只是习惯无弊端	117
错误060	螃蟹柿子	同吃味美营养全	119
错误061	生食金菇	营养便于全吸收	121
错误062	生食魔芋	味美营养价值高	123
错误063	咸盐提味	多食口味更加香	125
错误064	小火炒菜	不会流失维生素	127
错误065	生吃蔬菜	原汁原味有营养	129
错误066	小葱豆腐	美味可口营养好	131
错误067	喝水解渴	不用讲究量多少	133
错误068	害怕味精	虽然味美毒素藏	135
错误069	常食鱼肝油	孩子才能更聪明	137
错误070	身体虚弱	滋补人参就养身	139
错误071	为求方便	常常食用方便面	141
错误072	要想健康	就得多吃植物油	143
错误073	多食色拉油	有害身体损健康	145
错误074	火锅涮羊肉	羊肉不熟味道鲜	147
错误075	吃西瓜弃皮	没有营养不可惜	149
错误076	白薯虽好吃	产生废气麻烦多	151
错误077	鱼头鱼子	同时食用营养高	153
错误078	甲鱼大补	身体较弱应多吃	155
错误079	母鸡炖汤	增多产妇出乳量	157
错误080	吃鱼刮鳞	丢弃废物保健康	159
错误081	蜂蜜起泡	疑似变质丢弃掉	161



错误082	夜晚难眠	安眠药物来助眠	163
错误083	中秋月饼	过量食用无大碍	165
错误084	油条味好	多吃多食也无害	167
错误085	山楂泡水	降脂减肥不伤身	169
错误086	桑椹补血	多吃就不会贫血	171
错误087	牛奶煮沸	消毒杀菌才彻底	173
错误088	酒替料酒	照样能够提菜味	175
错误089	探望病人	礼物最好是水果	177
错误090	荤菜下酒	分解酒精好酒肴	179
错误091	喝醋饮料	有益健康不伤身	181
错误092	热茶祛热	出汗之后就降温	183
错误093	饭后乏困	一杯浓茶全解决	185
错误094	饭后吸烟	舒坦赛过活神仙	187
错误095	喝酒过急	不会轻易被喝醉	189
错误096	醉酒喝茶	轻轻松松把酒解	191
错误097	煮粥放碱	不失营养口感好	193
错误098	蛋糕点蜡	增加情调气氛好	195
错误099	饮用咖啡	只求提神解乏困	197
错误100	冷饮解暑	去热去燥不中暑	199
错误101	不吃葡萄皮	卫生又健康	201
错误102	身患癌症	不忌口有利康复	203
错误103	孕妇喝茶	不影响胎儿健康	205
错误104	饮茶成瘾	常饮常喝不伤身	207
错误105	嚼口香糖	清洁口腔不得蛀牙	209
错误106	吃菜厌汤	不会流失维生素	211
错误107	常嗑瓜子	消磨时间不伤身	213
错误108	腹泻吃蛋	营养滋补病情减	215
错误109	鸡蛋生吃	营养元素才完全	217
错误110	银杏益智	多吃提高记忆力	219



错误 001: 只要吃得好 身体自然会很棒

错误001：只要吃得好 身体自然会很棒

能吃是福，吃得好自然身体就好。我们大多数都认为是这样。于是，在日常的饮食中，就有许多的人注重食物的营养成分，追求食用高营养的食品。是不是真的就像我们所认为的这样呢？其实不然，片面地追求食品所富含的营养成分反而会给我们的健康带来负面影响。

××110个最容易犯的饮食错误



【现象传真】

孙伟是一名退休教师，都快60岁了。年纪大了，身体当然多多少少有点毛病，心疼他的老伴儿为其开小灶，大鱼大肉地进补。可是，每到冬天，孙老师仍然觉得腿部麻木、疼痛。这年冬天，孙老师腿痛比往年更为严重，连脚趾都渐渐发黑了。

孙老师的老伴儿见此情景，一边让他吃药，一边依旧给他进补。

可是，不管老伴儿怎么努

力，孙老师腿部疼痛的状况并没有好转，反而越来越严重，脚趾的黑块不仅没有消退的迹象，反而还大有蔓延之势。

孙老师的老伴儿只好陪着孙老师前往医院就诊。医生在经过一番仔细的检查之后，寻找出了病根。当孙老师和老伴儿听后，感到异常的吃惊和不解，因为引起孙老师这一症状的罪魁祸首竟然是老伴儿好心做的那些营养价值丰富的食品。



【寻根问底】

在看完孙老师的事情之后，许多的朋友或许大为不解，难以想明白为什么孙老师大鱼大肉的吃，不仅不能提高身体的机能，确保身体的健康，反而还会引出一身的毛病。

据有关人士以及相关的机构调查了解，发现类似孙老师的事情极其普遍，特别是到冬天，就更普遍了。

那么究竟又是什么原因导致了这种情形的产生呢？

孙老师的主治医生认为：引起孙老师这种症状的主要原因，是在于孙老师每天所吃的都是大鱼大肉类营养成分极高的食物，而这类食物所富含的脂肪较多，导致了人体所吸收的脂肪过多，积压的脂肪使血管腔缩小，血流减慢，导致供血远端缺血，引起腿部的营养障碍，造成腿部的麻木、怕冷，间歇性跛行或是肢体缺血坏死，严重的还要截肢，甚至危及生命。

我们所吃的食物，在进入人体内后，食物中的营养素、蛋白质、脂肪和碳水化合物在体内经过分解代谢后，释放出了我们人类生命活动的能量动力。

我们只有在能量平衡的时候，即能量总是在摄入量与消耗量之间保持着一种动态平衡，身体的机能才会达到最佳的状态，才会使得身体的机能能够正常有序的运行。如果摄入量大于消耗能量，即能量过剩，就可在体内转化为脂肪而沉积，从而会形成中心性肥胖或超重，带来许多疾病的隐患。反之，摄入能量小于消耗能量，体内储存的脂肪会被“动员”起来提供能量，体重就会因此而减轻，同样会给自己的身体带来不良影响。

【驳妄矫正】

从上面我们可以看出，我们身体内能量的摄入量跟我们的饮食有着直接的关系。如果，我们一味地追求富含营养较高的食物，则很有可能带来负面影响。也就是说：在饮食中，并非是吃得好就够了。

那么我们怎么才能做到这一点呢？

1. 确保食物多样化，不可偏食、挑食。
2. 进食量与体力活动要均衡，保持适宜体重。

【当头棒喝】

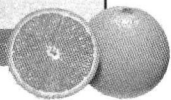
过犹不及，适度最好，体内能量平衡最重要。

错误 002: 拒绝荤腥 素食主义才健康

错误002：拒绝荤腥 素食主义才健康

当前，“吃素才是真正的科学饮食”已成了一种风尚，于是，很多人竟然拒绝食用鱼肉之类的食品，成了绝对的素食主义者。难道说，绝对的素食、一点荤腥都不沾就能保障我们的身体健康吗？

×× 110 个最容易犯的饮食错误



【现象传真】

吴芳是某公司的职员，就像所有年轻的女性一样，她十分在意自我的容貌和身材。从报纸、网络以及一些朋友的口中，她得知吃素食的好处后，就一改往日的饮食习惯，成了一个名副其实的素食主义者。

开始的时
候，她觉得挺好
的，没有什么不
妥，然而随着时
间的推移，她慢慢
地感到精力有些跟不

上，并且时不时地患上一些头痛脑热的小毛病。

这天，当她感到身体有所不适，就来到了医院。医生给她做了一番详细的检查后，告诉她，引起这些症状的原因是营养不良，并提醒吴芳今后要注意饮食。在得知吴芳现在几乎一点荤腥都不沾之后，医生说，吃素虽然对人体有一定的好处，但是完全只吃素不吃荤同样是不对的。

医生让吴芳在以后的饮食中，要注意荤素的搭配。



【寻根问底】

目前，像吴芳一样的人不在少数，并认为素食是科学而健康的饮食，以至于他们在日常的饮食中，几乎杜绝食用荤腥，却没料到为求健康而损伤了健康。

为什么会这样呢？我们还是来看看营养专家是怎么认为的吧。

营养学家经过多方面的研究认为：人体在生长发育的过程中，每天都要摄入蛋白质，而这些蛋白质主要来源于豆、蛋、奶、肉类食品。吃素者的主要蛋白质来源就只有豆类及豆制品，其他食品中也会有少量的摄入，而植物性蛋白的结构与动物性蛋白相差很大，并不利于人体吸收，而且氨基酸的种类也不齐备，例如豆类食品中缺乏蛋氨酸，菇类食品中缺乏赖氨酸等。而常年素食，人体内的脂肪和不饱和脂肪酸更是得不到有效的供应。

营养学家还指出：素食主义对于一些疾病患者来说的确有益，例如：动脉硬化、冠心病等。但是只吃素菜，一点荤腥都不沾不但无益，反而还会给人体带来以下的危害：

1. 缺少胆固醇的摄入，使人体免疫能力降低，抗癌能力严重下降。

2. 缺少核黄素的摄入，导致人体对维生素缺乏。

3. 缺少蛋白质的摄入，严重影响人体的各项机能，还会引起消化道肿瘤。

4. 缺少微量元素锌的摄入，一般蔬菜中含锌量很少，会对人体的发育及免疫力产生严重影响，而且还会促进衰老。

5. 缺少脂肪的摄入，会使人体消瘦、乏力。

【驳妄矫正】

从上面的实例以及有关专家的分析中，我们已经知道了：绝对的素食并非像我们认为的那样绝对健康，只有做到荤素搭配、均衡膳食，才能将我们带上健康、长寿的道路，所以我们在日常的饮食中，应当采取如下的正确方法：

1、要做到以素食为主，荤食为辅，菜、豆、肉、蛋、奶均衡食用的饮食习惯。

2、在每天的饮食中，人体的脂肪摄入量至少应该达到50克。

【当头棒喝】

片面单纯素食，人体所需营养难全。

XX

在谈及糖尿病的时候，人们几乎都认为是食糖所惹的祸，一时之间，人们在谈及“糖”时，大有谈虎色变之感，甚至有许多的人在进食时对糖采取完全拒食的态度。而这种做法是否科学，是否真正地保障我们的身体健康吗？并非如此。

×× 110个最容易犯的饮食错误



糖尿病所给人体带来的危害刘伟也或多或少的知道一些，在权衡利弊之后，刘伟作出了忍痛割爱的决定——不再吃糖。

刘伟不再吃糖了，如果真的像人们所说的那样，刘伟就大大地减少了患上糖尿病的机会。可是，没有想到的是，在过了好长的一段时间之后，刘伟竟然感到精力没有以前那样充沛，并且偶尔有不适的反应。

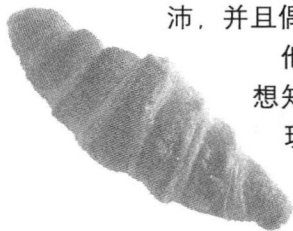
他便到就近的医院，想知道为什么身体会出现这些情况。医生在经过一番检查和

询问之后，告诉刘伟，他的身体并没有什么不妥，只是营养有些跟不上而已，并且提议让刘伟适量地吃一些糖和甜食。

【寻根问底】

吃糖和含有糖类的食品会容易让我们患上糖尿病，我们每一个人都知道这一点，并且相信这是事实。但是是不是真的就是这样呢？

其实不然，糖尿病的真正起因是胰腺的胰岛素分泌不正常，不能控制肝脏的糖原与血糖的转换，导致内分泌障碍，从而引发慢性全身代谢性疾病。



病。发病的原因更多是见于遗传、肥胖和精神上的劳累，和吃糖的多少并没有直接关系。

由此可见，吃糖会患上糖尿病是一个错误的观念，而在这种错误的观念的影响下，拒绝吃糖，甚至连含糖成分的食品而不用，就会像文中所叙述的刘伟那样，还很有可能给身体带来负面影响。

为什么这么说呢？其原因在哪儿？

这是因为，糖作为我们人体的三大营养源之一的特性所决定的。糖在人体内经过消化分解为葡萄糖和果糖被吸收利用，可以产生热能、维护生理机能、恢复体力、解除疲劳、给大脑提供动力。糖分解后的产物为二氧化碳和水，很容易排出体外，不残留任何的有害物质。可以这么说，糖是人体最经济、最安全的能量来源之一。

鉴于此，营养专家告诉我们，要正确地认识糖的作用。适量地吃糖和食用含糖的食品对我们的身体不会有害反而有利。不过专家还提醒我们，一旦患有糖尿病，那就要严格控制糖的摄入了。

【驳妄矫正】

从上面的叙述中，我们已知道：

【当头棒喝】

吃糖好似双刃剑，过多、过少均无益，适时适量益健康。

糖并非真的就像我们所想像的那样“恐怖”，其实它对我们的身体是有着一定的好处的，只要我们知道如何吃糖才能够最大限度地发挥其长处并且减少它对我们身体带来的弊端，就可以了。那么，我们在吃糖或者使用含有糖类成分的食品时，应该要注意哪些呢？以下，就是专家给我们的一些不错的建议。

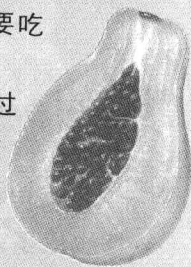
1. 吃完糖要漱口，以免糖在口腔中长时间驻留，诱发龋齿。

2. 空腹不要吃糖，尤其是对于一些不吃早饭的人来说，吃完糖后血糖会急剧上升，使得胰腺分泌大量胰岛素来降低血糖，这样会引起血糖的过度下降，影响上午的工作和学习。

3. 餐前不宜吃糖，因为糖会影响食欲，影响营养物质的消化吸收。因此，餐前一小时不要吃甜食。

4. 一次性吃糖不要过多，一次性大量吃糖会引发血糖的急剧上升，使胰腺负担过重，还会引起胃部不适、食欲减退，并影响其他营养物质的吸收。

以上这些仅仅是对于正常人来说的，对于糖尿病患者以及其他限糖疾病患者而言，糖还是要少吃或不吃，一定要遵照医生的建议摄取糖分。



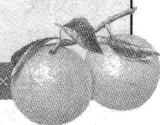
错误 004: 服用维生素 保证营养的平衡

XX
XX

错误004: 服用维生素 保证营养的平衡

维生素是人体内不可缺少的营养元素，越来越注重健康的人们变得喜欢通过维生素药片来补充这一营养。这样做是不是真的能很好地获取人体所需要的维生素、并且保障我们的身体健康呢？

×× 110个最容易犯的饮食错误 ××



【现象传真】

徐洁是某文化公司的白领，工作压力较大。为了缓解工作压力，使自己的机体能始终保持最佳的状态，她便采取了服用维生素药片补充体内维生素的方法。但一段时间下来，她却发现自己多了头痛的毛病。一开始，她还以为是繁重的工作所致，也就没太在意，但过了不久，她的头痛病越发严重，并且带有腹泻、食欲不振等多种不适。

无奈之下，她只好请假到医院检查。经过医生的诊断，得出了一个令她意想不到的结论——维生素中毒。

【寻根问底】

从理论上说，人体每天从饮食中所汲取的维生素就足够维持生理需求。但是食物中的维生素由于加热、储存等原因很难保证其对人体的供应，再加上一些人挑食的坏习惯，人体在长期维生素摄入不足的情况下便会引发多种疾病，如夜盲症、佝偻病、脚气等。所以，科学地补充维生素对很多人来说还是十分必要的。

维生素的种类有很多，各种维生素的作用也不相同，而每个人的身体状况也不同，所以应该选择适当的维生素进行滋补。下面简单介绍几种常见维生素的功效：

