



孟昭全 李为美 陈永芳 主编

科学饮食 与 饮食误区



科学普及出版社

科学饮食 与 饮食误区

孟昭全 李为美 陈永芳 主编



科学普及出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

科学饮食与饮食误区 / 孟昭全, 李为美, 陈永芳主编.
北京: 科学普及出版社, 2005.5
ISBN 7-110-06110-8

I. 科... II. ①孟...②李...③陈... III. 饮食营
养学 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 029691 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码 100081

<http://www.kjbooks.com.cn>

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

科学普及出版社发行部发行

北京迪鑫印刷厂印刷

*

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 18.5 字数: 420 千字

2005 年 5 月第 1 版 2006 年 9 月第 2 次印刷

印数: 3 001-5 000 册 定价: 35.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

内 容 简 介

全书分别详细介绍了健康人的饮食营养、各类食品的食用误区、购买食品的误区、食物烹调误区、日常生活饮食误区、常见疾病的饮食误区。内容丰富,语言通俗易懂,科学性及实用性强,是人们生活中的良师益友,亦是每个家庭及成员必备的科普书籍,可供社会各界人士使用。

主 编	孟昭全	李为美	陈永芳	
副主编	端木建华	李 林	聂志奎	袁广兰
	魏振霞	殷允宏	李大臣	聂振明
	孙绪丁	焦培成	张 义	常洪霞
	常桂荣	徐 霞	俞冬梅	孟靓靓

编 者 (按姓氏笔画排序)

马金婵	孙丽娟	孙绪丁	齐海英
刘月平	刘晓震	张 义	张呈淑
张春红	杜小娅	杜 敏	苏 龙
陈永芳	陈 艳	陈爱华	宋德玉
杨德坡	李大臣	李为美	李红梅
李迎新	李 林	林永秀	孟宪伟
孟 剑	孟昭全	孟祥菊	孟靓靓
俞冬梅	相瑞艳	袁广兰	聂志奎
聂振明	郭洪敏	徐 霞	殷允宏
贾雪峰	常洪霞	常桂荣	葛 冬
焦培成	董 伟	雷建军	路 芳
端木建华	魏振霞	魏 震	

责任编辑	高纺云
封面设计	照 心
责任印制	安利平
责任校对	赵丽英

作者简介



孟昭全，男，1951年出生于山东省微山县，1973年毕业于济宁医学院临床医学系，分配到济宁市第一人民医院工作至今，曾先后任该院科主任及科长职务，现任该院主任医师，兼济宁医学院教授，中华医学会及河北省急诊医学会会员，淮海急诊学会委员，济宁市急诊学会主任委员，《保健时报》特约记者，《实用中西医结合杂志》特邀编辑，《当代改革开放理论研究中心》特邀研究员。

行医30年来，先后从事内科、心脏内科、急诊科及ICU工作，对综合内科疾病及心血管疾病、急诊、中毒、中西医结合治疗疾病有专长，在当地有一定声誉。曾先后抢救成功多例危重病人及心脏骤停病人，特别是抢救了两例电击伤心脏停跳者，病人心脏停跳分别达46分钟及17分钟，而心肺复苏成功。对有机磷中毒，特别是皮肤吸收DDVP中毒者的救治，有独

到见解。主持抢救有机磷中毒，将死亡率由原来的14.5%降至3%。工作中廉洁行医，创新进取，实事求是，并善于总结经验，先后在国内27家省级以上杂志社发表论文80余篇。其中《皮肤吸收敌敌畏急性中毒常见误诊原因分析》及《尼群地平舌下含服治疗高血压急症》获山东省科协第二、三届自然科学学术三等奖。《升脉汤治疗病窦综合征的临床及电生理研究》与《健心汤治疗急性心肌梗死200例观察》分获1998年美国国际人体科学大会二、三等奖及1999年香港召开的世界青年中医联合会成立大会“紫金花金奖”。《脑梗死患者急性期降压治疗对脑功能及预后的影响》获第五届全国心脑血管疾病高级学术论坛(2004年)二等奖。并多篇获济宁市科协及卫生系统一至三等优秀论文奖。参加国内及国际医学交流会议交流论文40余篇，均受到与会者好评。本人主持研究的科研项目四项，《皮肤吸收敌敌畏急性中毒瞳孔变化及误诊原因分析的研究》达到国内先进水平。《生脉汤治疗病窦综合征的临床及电生理研究》及《疏甲丙脯酸与盐酸哌唑嗪联用治疗难治心力衰竭的研究》，国内专家鉴定，达国际先进水平，均获济宁市科委科技进步三等奖。《心律平与利多卡因联用治疗预激综合征并房颤》收录《实用中国科技成果大辞典》。特别在近几年，时常夜灯长明，勤于笔耕。编著医学专著40部，达800余万字，在国内十余家出版社出版发行。主要著

作有：参编《机动车驾驶员卫生救护常识》，山东济宁新闻出版社，1990年第一版。主编《心肺脑复苏术》，济宁新闻出版社，1992年第一版，1993年第二版。副主编《内科危重病症》，中国科学技术出版社，1992年第一版。主编《药物实验诊断手册》，中国中医药出版社，1993年第一版。主编《实用民间土单验秘方1000首》，中国中医药出版社，1993年第一版，1994年第二版，1996年第三版，1998年第四版。主编《基层医生急救手册》，中国中医药出版社，1994年第一版。参编《内科危重病现代治疗》，青岛海洋大学出版社，1994年第一版。主编《实用老年心肺脑急症》，科学技术文献出版社，1994年第一版。主编《民间实证秘方1000首》（繁体字），台湾旺文股份有限公司，1995年第一版。主编《实用老年病急救与康复》，科学技术文献出版社，1995年第一版。主编《家庭医疗保健全书》，延边人民出版社，1995年第一版。主编《现场急救与自救》，山西科学技术出版社，1996年第一版。副主编《中国民间疗法大全》，中国中医药出版社，1996年第一版。主编《家庭备急中医西医良方妙法》，中国中医药出版社，1998年第一版。主编《常见疾病饮食疗法与禁忌》，人民卫生出版社，1999年第一版，2000年第二版。主编《常见病饮食宜忌》、《黑色食品医用保健与食疗法》、《常见病中西医诊治》，金盾出版社，2000年出版，皆同年第二次再版。副主编《内科危重症诊治》，

人民卫生出版社,2000年第一版。主编《更年期患者饮食调养》、《心脏病患者饮食调养》、《白色食品医用保健与食疗法》、《绿色食品医用保健与食疗方》,金盾出版社,2001年出版,皆同年再版。主编《常见食物营养与药用》、《常见病防治饮食疗法:上、下册》(繁体字),香港出版社,2001年第一版。主编《黄色食品医用保健与食疗方》,金盾出版社,2002年第一版。参编《危重病手册》,上海科技出版社,2003年第一版。主编《常用药物与食物相克》,人民卫生出版社,2003年第一、二版,2004年第三版。主编《实用农药中毒急救》,人民卫生出版社,2004年第一版。主编《红色食品医用保健与食疗方》、《肺结核自我防治》、《中老年人胃肠保健》、《中老年人骨骼保健》、《中老年人牙齿保健》,金盾出版社,2004年第一版。主编《农民小伤小病自我防治》,金盾出版社,2005年第一版。主编《科学饮食与饮食误区》,科学普及出版社,2005年第一版。他还被收录《中国当代医药名人辞典》与《中华当代名人大辞典》及《世界名人大辞典》等多部辞书中。

前言

早在4500多年前，勤劳智慧的炎黄子孙就利用食物做了祛病除疾的尝试。在春秋战国时期成书的《黄帝内经·素问》中提出“药以祛之，食以随之。”的观点，并以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”，进一步阐明了饮食与健康的关系。经过世世代代的筛选，留传至今的谷肉果菜、水陆珍味，不仅营养价值高，而且兼有治病祛邪的功能。从现代医学的观点来看，科学饮食确有补充人体营养物质，增强人体质，提高病人抗病、防病、治病能力的作用。

日常生活中，人们已不满足于一日三餐如何吃饱，而且讲究饮食的色香味美，品种多样，并且更加注重科学饮食。科学合理地膳食，就必须对饮食的营养成分、食物之间相互作用、食用方式、烹饪方法等知识有所了解。缺乏这方面的知识，则科学的饮食就无从谈起。实际生活中，人们因对饮食营养知识了解的匮乏和根深蒂固的饮食方式与方法的错误观念导致的错误行为比比皆是。

科学合理的膳食就应该讲究营养，美味佳肴调整得当，则能刺激食欲，促进营养成分的吸收。调理食味又不能过多地破坏营养，讲究营养也不能不顾及食味，二者必须兼顾。这就对饮食制作提出了更高的要求。无论是厨师、食品厂的食品制作工人，还是家庭主妇及每位家庭成员，如烹调理论知识缺乏，导致制作中的错误也是非常多见的。药食同源，有病食治更胜于药治，合理地选择饮食则既能达到营养机体，强壮体魄的目的，还能起到防病治病的作用。如选食不当，非但无益，反而有

害肌体,甚至产生或加重病情。

为了指导人们树立正确的饮食观念,合理科学地饮食,改正错误的饮食方法与习惯,从饮食误区中解脱出来,笔者积多年心得,并博采众访,搜集中外,熔铸古今,组织有关专家及专业技术人员,编写了《科学饮食与饮食误区》一书。

全书共分六章,分别详细阐述了健康人的饮食营养、各类食品的食用误区、购买食品的误区、食物烹调误区、日常生活饮食误区、常见疾病的饮食误区。全书内容丰富,语言通俗易懂,科学性及实用性强,是人们生活中的良师益友,亦是每个家庭及成员必备的科普书籍,可供社会各界人士使用。

该书虽经我们多次筛选整理、反复推敲、积极努力初成新书,但仍感未臻完善,错误之处和争议亦所难免,然金拭而后发光,玉琢而后成器,真理于争议中益明,学术于批评中发展。笔者怀抛砖引玉之意,寄厚望于同道及广大读者赐教。

孟昭全

2005年3月

目 录

第一章 健康人的饮食营养	1
一、成年人的饮食营养	3
1. 需要量(4) 2. 供应量(4)	
二、婴儿的饮食营养	11
1. 婴幼儿生理特点(11) 2. 婴幼儿营养素的需要(12) 3. 母乳 喂养的重要性(17) 4. 人乳与牛乳的比较(18) 5. 婴儿辅 助食品(24) 6. 人工喂养(25) 7. 早产儿的营养素需要(26)	
三、儿童的饮食营养	28
1. 儿童的生理特点(28) 2. 儿童的营养素需要(29) 3. 儿童 的合理膳食原则(31)	
四、孕妇的饮食营养	32
1. 妊娠期的生理特点(33) 2. 妊娠各期的营养需要(35) 3. 妊娠各期膳食与调配(38) 4. 哺乳期生理上的改变(40) 5. 乳母的营养需要(42)	
五、老年人的饮食营养	45
1. 老年人机体的改变(46) 2. 老年人的营养素需要(48) 3. 老年人的膳食(50)	

第二章 各类食品的消费误区 52

一、粮食类 53

1. 小麦(53)
2. 粳米(54)
3. 小米(55)
4. 糯米(55)
5. 高粱(56)
6. 玉米(56)
7. 薏苡仁(57)
8. 甘薯(57)
9. 黄豆(57)
10. 豆浆(58)
11. 绿豆(59)
12. 赤小豆(59)
13. 黑豆(60)
14. 花生(60)

二、蔬菜类 61

1. 大白菜(61)
2. 卷心菜(62)
3. 油菜(62)
4. 菜花(63)
5. 菠菜(63)
6. 莴笋(64)
7. 毛笋(茅竹笋)(65)
8. 韭菜(65)
9. 水芹(66)
10. 茺荑(66)
11. 香椿(香椿芽)(67)
12. 雪里蕻(67)
13. 金针菜(黄花菜)(67)
14. 荆芥(68)
15. 苋菜(68)
16. 苦菜(68)
17. 茼蒿(68)
18. 芜菁(69)
19. 野生蔬菜(69)
20. 扁豆(70)
21. 豇豆(70)
22. 蚕豆(70)
23. 菜豆(71)
24. 豌豆(71)
25. 胡萝卜(71)
26. 萝卜(72)
27. 黄瓜(73)
28. 苦瓜(74)
29. 丝瓜(74)
30. 绿豆芽(74)
31. 茄子(75)
32. 冬瓜(75)
33. 西红柿(75)
34. 南瓜(76)
35. 大头菜(77)
36. 土豆(77)
37. 山药(79)
38. 藕(80)
39. 葱头(洋葱)(80)
40. 辣椒(81)
41. 蘑菇(81)
42. 香蕈(香菇)(82)
43. 海带(82)
44. 紫菜(83)
45. 裙带菜、海蒿子、海白菜、海包菜、石莼(84)
46. 黑木耳(84)
47. 银耳(85)
48. 豆腐(85)
49. 腐乳(86)

三、油类 86

1. 菜籽油(86)
2. 豆油(87)
3. 棉籽油(88)
4. 猪油(猪脂)(89)
5. 羊油(羊脂)(90)
6. 鱼油(90)

四、肉类 91

1. 猪肉(91)
2. 猪肝(94)
3. 火腿(95)
4. 牛肉(96)
5. 羊肉(97)
6. 羊肝(98)
7. 马肉(98)
8. 鹿肉(99)
9. 狗肉(99)
10. 兔肉(100)

11. 蛙肉(100) 12. 鸡肉(100) 13. 鸭肉(101) 14. 鹅肉(102)
15. 鸽肉(103) 16. 鹌鹑(103)

五、水产品 103

1. 鲤鱼(103) 2. 鲫鱼(104) 3. 鲢鱼(104) 4. 河豚(105)
5. 黄鱼(105) 6. 鲳鱼(105) 7. 带鱼(106) 8. 虾(107) 9. 蟹(108)
10. 甲鱼(109) 11. 鳙鱼(110) 12. 白鳙(鳊鱼)(111) 13. 海蜇(111)
14. 蚌(111) 15. 牡蛎(112) 16. 螺蛳(112) 17. 蚶(112)
18. 蛤蜊(113)

六、蛋、奶类 113

1. 鸡蛋(113) 2. 皮蛋(117) 3. 鸭蛋(118) 4. 鹅蛋(119) 5. 鹌鹑蛋(119)
6. 牛奶(119) 7. 酸牛奶(127) 8. 羊奶(129) 9. 冰激凌(129)

七、果品类 129

1. 苹果(129) 2. 桃(130) 3. 梨(130) 4. 橙子(130) 5. 柑、橘(130)
6. 杏(131) 7. 香蕉(132) 8. 李子(132) 9. 枇杷(133)
10. 西瓜(133) 11. 甜瓜(133) 12. 柿子(134) 13. 菠萝(135)
14. 荔枝(135) 15. 乌梅(136) 16. 甘蔗(136) 17. 石榴(137)
18. 山楂(137) 19. 桑椹(137) 20. 大枣(138) 21. 向日葵花子(138)
22. 槟榔(138) 23. 荸荠(138) 24. 落花生(139)
25. 莲子(140) 26. 杏仁(140) 27. 银杏(白果)(140)

八、饮品类 140

1. 水(140) 2. 茶叶(144) 3. 酒(148) 4. 啤酒(154) 5. 咖啡(156)
6. 果蔬汁(157) 7. 果子露(160) 8. 蜂蜜(160) 9. 汽水(161)
10. 矿泉水(163)

九、调味品 165

1. 食盐(165)
2. 酱油(168)
3. 醋(168)
4. 白糖(169)
5. 红糖(175)
6. 糖精(176)
7. 味精(176)
8. 白矾(177)
9. 大葱(178)
10. 良姜(178)
11. 大蒜(179)
12. 生姜(179)
13. 花椒(179)
14. 肉桂(179)
15. 丁香(179)
16. 八角、茴香(180)
17. 小茴香(180)
18. 荜拔(180)

第三章 购买食品的误区 181

1. 选购“白白胖胖”的大虾仁(182)
2. 不讲究营养均衡的食品消费(182)
3. 过高的烟酒消费(183)
4. 过于精细的主食消费(183)
5. 过量的肉类消费(183)
6. 买价格便宜的小、畸形西红柿(184)
7. 购买刚屠宰的肉“鲜”(184)
8. 食不厌精(185)
9. 购买“白馒头”(187)
10. 喜欢购买大蒜制剂替代大蒜(187)
11. 贪便宜买变质食品(189)
12. 购买酸败油脂食品(193)
13. 购买彩色食品(194)
14. 购买加入滑石粉的食品(194)
15. 购有虫蛀及霉变的米、面、花生等(195)
16. 购买滥加中药的食品(196)
17. 购买加用赖氨酸的食品(197)
18. 购买用工业酒精配制的酒(198)
19. 购买刚喷完农药的水果(199)
20. 每天早上买油条当早点(199)
21. 盲目购买野菜(200)
22. 用旧报纸包购买食品(202)
23. 购买生熟不分的食品(202)
24. 购买搓凉粉(203)
25. 购买水稻穗上的“黑谷”食用(204)
26. 购买锈蚀、膨听的罐头食品(204)
27. 购买长黑斑的甘薯(205)
28. 购买有哈喇味的油炸方便面(206)
29. 购买烂生姜食用(206)
30. 购买有霉斑的水果(206)
31. 购买馊粽子食用(207)
32. 购买变质银耳(207)
33. 购买滥用防腐剂的食品(208)

第四章 食物加工制作的误区 209

1. 小葱拌豆腐(210)
2. 土豆烧牛肉(210)
3. 用胡萝卜菜肴下酒(210)
4. 茶叶煮鸡蛋(210)
5. 炒蛋放味精(210)
6. 虾米直接煮汤喝(211)
7. 多添调味品(211)
8. 炒菜、烧肉、烧鱼早放盐(211)
9. 炒豆腐时多放葱(212)
10. 追求细嫩可口,不将鱼虾煮熟炸透(212)
11. 煮鱼过早放姜(213)
12. 油锅烧得滚烫冒烟再下菜(213)
13. 反复煎炸食物的油继续食用(214)
14. 炒菜放油过多(215)
15. 炒菜时早放味精(215)
16. 做馅料时绞汁并放味精(215)
17. 炒菜的时间愈短愈好(215)
18. 做肉菜用旺火快炒(216)
19. 蔬菜先切后洗(216)
20. 炒菜心时放碱(217)
21. 做蔬菜汤水未开就放菜(217)
22. 烹制好的菜肴不立即进食(217)
23. 烹制菜时不盖锅盖(218)
24. 煎炸咸肉(218)
25. 用咸菜炒肉、烧鱼(218)
26. 腌菜食用前久泡(218)
27. 用冷水浸泡干腌菜(219)
28. 用糖熏烤灌肠(219)
29. 糖精代替糖食用(220)
30. 做面食及煮稀饭时加碱(220)
31. 捞米饭、捞面条(220)
32. 洗米时用手搓(221)
33. 用自来水煮饭(221)
34. 用锡器温酒与白釉容器盛放碱性食品(222)
35. 用含铅的彩釉瓷器盛放酸性食物与饮料(223)
36. 用不锈钢容器盛放酒类(223)
37. 用塑料制品盛放食物(223)
38. 用铝器烹制或盛放食品(224)
39. 用铜锅烹制食物(226)
40. 用铁锅做菜好处多(226)
41. 用铁锅烹制食物(227)
42. 用镀锌容器盛放食品(228)

第五章 日常生活饮食的误区 229

一、正常人饮食误区 230

1. 饮食营养误区(230)
2. 想吃就吃才能满足身体的营养需要(231)
3. 如果你体重适中,那么你的营养情况就良好(232)

4. 身体缺什么自然就会吃什么(232) 5. 吃饱了肚子就得到了足够的营养(233) 6. 吃泡饭有利于消化(235) 7. 吃饭必饱,饮酒必醉,逍遥自在(235) 8. 营养价高的食品,消化吸收率也高(236) 9. 一日三餐的误区(239) 10. 营养品用沸水冲服(241) 11. 饮食习惯的误区(242) 12. 常吃补养药品(248) 13. 长期食用含维生素A丰富的食物(248) 14. 进食补品的误区(249) 15. 饮食调配的误区(252) 16. 对脂肪、特别是动物脂肪认识的误区(253) 17. 脂肪等于肥胖(255) 18. 食物含的胆固醇越低越好(256) 19. 偏食动物蛋白质或植物蛋白质(257) 20. 蛋白质会带给我们更多的能量(259) 21. 对食品中胆固醇望而生畏(259) 22. 细粮比杂粮营养好,只吃细粮,不吃杂粮(262) 23. 面粉发酵用“面肥”(老酵)比用鲜酵母好(263) 24. 食用长期存放的方便面(263) 25. 食用有霉斑的酵米面(264) 26. 食用拉黏丝的馒头(264) 27. 食用面包会使人发胖(264) 28. 只吃瘦肉禁吃肥肉(265) 29. 只要少食肥肉多食瘦肉就可以预防动脉硬化(266) 30. 肉类食品营养丰富,吃得越多越好(267) 31. 鸡汤和肉汤比肉有营养(268) 32. 熟肉制品是方便食品可以大吃特吃(269) 33. 食用经雨淋、虫鼠咬之腌腊食品(270) 34. 食用有红点之肉(270) 35. “烧糊了的肉”可以吃(270) 36. 吃隔夜茶会得癌症(271) 37. 惧食高脂肪鱼(271) 38. 活鱼马上宰食(272) 39. 用海鲜做下酒菜(273) 40. 海味与某些水果同食(273) 41. 食腐败之鱼(273) 42. 食无鳞无鳃无胆之鱼(273) 43. 喜吃“生鱼粥”(274) 44. 人人皆宜喝鸡汤(274) 45. 吃蛋黄可致动脉硬化(275) 46. 蔬菜不如水果营养价值高(275) 47. 吃蔬菜的误区(275) 48. 长时间同时食用十字花科蔬菜和水果(278) 49. 吃水果的误区(279) 50. 天天吃鸡蛋、喝牛奶不会贫血(283) 51. 家畜得了肿瘤仍能食用(284) 52. 边吃饭边看书(284) 53. 饭后运动和洗澡(285) 54. 吃饭后立即锻炼身体(286) 55. 运动员吃大量的牛肉、鸡蛋可以使肌肉强壮(286) 56. 激烈运动应多