

家庭健康饮食实用手册
让健康从饮食开始

饮食细节 决定健康

YINSHI XIJIE
JUEDING JIANKANG



健康饮食的600个细节

[张志义 主编]

- 分门别类，详细介绍谷类、果蔬、畜禽、水产品、饮品、补品等食物的营养知识、科学搭配、饮食宜忌等细节
- 针对儿童、青少年、中老年人、女性以及患者等人群，详解日常生活中司空见惯的饮食误区以及正确科学的摄食方法

番茄红素？
维生素C？
生吃？熟吃？



化学工业出版社
生物·医药出版分社

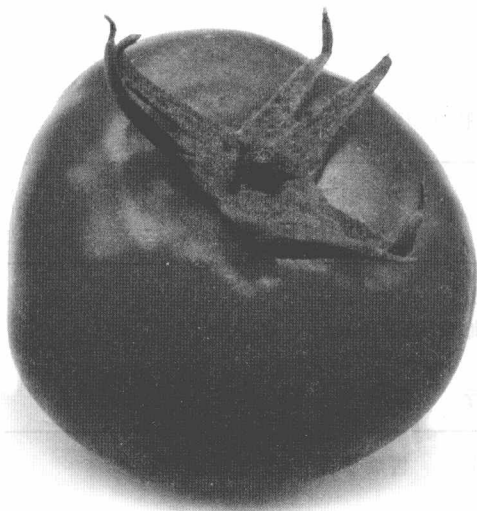
饮食细节 决定健康

YINSHI XIJIE
JUEDING JIANKANG



健康饮食的600个细节

[张志义 主编]



番茄红素?
维生素C?
生吃? 熟吃?



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

元 08.05

本书荟萃了大量生动的饮食细节和事例，对谷物、薯豆、畜禽、果蔬、饮品、补品等食物的营养知识，小儿、老人、妇女和患者的饮食宜忌，日常生活中司空见惯的饮食误区以及正确科学的摄食方法等做了深入浅出的介绍。融会了作者和医学界专家长期探索的成果和实践经验，内容科学、方法实用、通俗易懂，是广大读者学习了解科学营养、合理饮食、远离疾病、享受健康难得的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食细节决定健康——健康饮食的 600 个细节/张
志义主编. —北京：化学工业出版社，2010.6
ISBN 978-7-122-08461-3

I. 饮… II. 张… III. 营养卫生-关系-健康
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 079967 号

责任编辑：邱飞婵 蔡 红
责任校对：顾淑云

文字编辑：王新辉
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 18 字数 348 千字 2010 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

编写人员

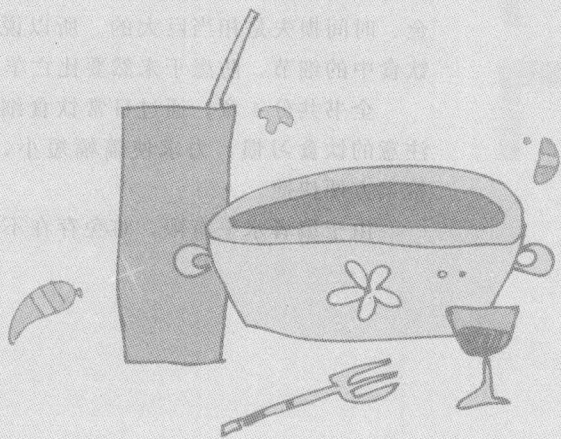
主 编 张志义

编 者 (以姓氏笔画为序)

厉振萱 苏 堪 李 峻

张 岳 张志义 张海平

赵 春 耿 献 韩 函



前言

PREFACE

PREFACE

生活中存在着许多细节，饮食也不例外。比如，为什么有人身体是酸性体质，为什么蛋白质并非摄取越多越好等。其实，这些饮食细节离我们并不远，就在我们身边。但是，由于种种原因，长期以来我们并不清楚这些饮食细节究竟对人体健康有什么影响。

统计资料表明：人类60%的疾病是由于饮食不当造成的，其余40%才是由于气候、污染、传染、遗传、情绪、运动及不可预测事故造成的。现在，医务人员在诊断患者病因时，只要究其根源，绝大多数病因都与饮食有相当密切的关系，尤其是“常见病”、“多发病”、“富贵病”等。也有人说：“饮食也具有两面性”，的确如此，饮食如能做到合理均衡便是健康之源，反之则是疾病之祸。因为，人体需要合理均衡的饮食来维护正常的运行，如果打破了合理均衡这个基本准则，身体就会运行不协调，就会生病。

之所以出现饮食与身体的不协调现象，首先在于人们对饮食的合理均衡性认识不足，养成一些错误的饮食习惯，久而久之，给健康带来了许多不必要的损失，当疾病形成后，再去治疗已是亡羊补牢。

饮食的合理均衡说起来轻松，但做起来并不容易。关键在于对饮食合理均衡的认知度，要尽可能更多更全面地了解营养知识，然后从饮食细节的误区中走出来，把握科学、合理、适度、均衡的饮食方法，才能使自己实现远离疾病享受健康的愿望。

本书中的一些饮食细节，仅仅是饮食中的一小部分，主要目的在于宣传、推动人们养成合理均衡的饮食习惯，以达到提高身体素质、减少疾病的目的。虽然饮食中的一些细节，还没有引起人们的注意，但这种现象绝不可掉以轻心，它给个人、家庭造成的躯体、心理、资金、时间损失是相当巨大的。所以说，对每一个人来说千万不可小视饮食中的细节，防患于未然要比亡羊补牢明智得多。

全书共分4章，通过日常饮食细节，介绍了营养学基本知识和应注意的饮食习惯。力求使篇幅短小、内容通俗易懂、实例贴近生活、检索方便快捷。

由于编者水平有限，难免存在不足之处，望予指正。

编者

2010年2月

第一章 一般营养知识

1

- 营养不好身体有信号 /2
- 蛋白质摄取并非越多越好 /3
- 大多数人无须增补蛋白质 /4
- 大多数人没有必要额外补充蛋白质粉 /5
- 脂肪既有功也有过 /6
- 植物性脂肪优于动物性脂肪的原因 /6
- 人体需要不饱和脂肪酸 /7
- 区分简单碳水化合物与复杂碳水化合物 /8
- 补充维生素的误区 /8
- 维生素并非多多益善 /9
- 维生素不能代替水果、蔬菜 /11
- 维生素不可与这几种食物或药物同服 /11
- 对维生素过敏的人应慎重用药 /11
- 补充维生素 A 小心过量中毒 /12
- 维生素 C 治感冒效果并不明显 /12
- 维生素 E 也不可过量服用 /13
- 这五种药与维生素 E 不适宜 /13
- 多食叶酸可防卒中 /14
- 微量元素知多少 /14
- 补钙易进入这些误区 /15
- 应根据体质补钙 /16
- 补钙过多会导致便秘 /16
- 补钙的同时也应补镁 /17
- 钙磷失衡赶走钙 /17
- 补锌需慎重 /17
- 富铜食物不宜与糖同食 /18
- 硒对人体具有两面性 /18
- 纤维素并不是废物 /19
- 纤维素也产生部分热能 /19
- 进食纤维素并非越多越好 /19

第一节 谷类、薯类、豆类 /22

经常食用小杂粮有益健康 /22

食粗粮不能盲目 /23

吃发黄大米可诱发肝癌 /23

米越白质量不一定就好 /24

馒头类糕点并非越白越好 /24

不宜过量吃红薯 /25

街边烤红薯对健康有害 /25

吃马铃薯并不会导致发胖 /26

炸薯片含有害物质 /26

常吃薯片易患胆结石 /27

豆腐与哪些食物相宜 /28

吃豆腐最好配海带 /28

吃豆腐过多也有弊 /29

大量食用豆制品会致性早熟 /30

饮用豆浆有讲究 /31

绿豆汤能解暑但服用时也应慎饮 /32

第二节 蔬菜及菌藻类 /33

这十种蔬菜搭配有禁忌 /33

这些蔬菜不宜生吃 /34

有些蔬菜会阻碍钙吸收 /34

用洗涤剂洗瓜果蔬菜是必要的 /35

不宜吃这几种果蔬的皮 /36

一些特殊蔬菜吃不得 /37

这些果蔬含天然毒素 /38

放久了的蔬菜非常危险 /39

有些蔬菜易导致光敏性皮炎 /40

菠菜不宜直接炒着吃 /40

菠菜豆腐汤不科学 /40

菠菜并不是补血佳品 /41

过多吃菠菜对身体并不好 /41

芹菜有降压作用，但不应炒熟吃 /42

黄瓜功能多 /42

- 黄瓜与番茄不可同时生吃 /42
- 番茄最好炒着吃 /43
- 吃番茄也有禁忌 /44
- 茄子搭配菜肴的宜忌 /44
- 吃萝卜益处多，但脾胃虚寒者禁忌 /45
- 胡萝卜最好别生吃 /45
- 樱桃萝卜营养丰富 /47
- 菜花与猪肝搭配两败俱伤 /48
- 吃芥蓝有利也有弊 /48
- 春笋虽美味但不宜多食 /49
- 男性多吃茭白影响性功能 /49
- 食用未熟透的扁豆会中毒 /49
- 吃鲜香椿需防亚硝酸盐 /50
- 野菜并不等于绿色食品 /51
- 新腌制的咸菜和酸泡菜亚硝酸盐含量最高 /51
- 鲜木耳不可吃 /52
- 隔夜银耳汤勿食 /52
- 第三节 水果类 /53**
- 已开始腐烂的水果不应再吃 /53
- 有些水果不宜与海鲜同食 /53
- 水果当饭吃容易导致贫血 /53
- 水果餐未必能减肥 /55
- 水果不要榨汁喝 /55
- 饭后吃水果易导致血糖升高 /55
- 饭后吃水果易导致便秘 /56
- 吃水果要看自己的体质 /56
- 不同的患者应选择不同的水果 /57
- 吃反季节水果要留意 /58
- 苹果有如此功能 /59
- 这两种人不宜吃苹果 /59
- 吃西瓜要讲究科学的吃法 /59
- 西瓜不宜冷藏后再吃 /60
- 贪食西瓜及冷饮易发扁桃体炎 /61
- 吃香蕉并不能润肠通便 /61
- 司机不可空腹吃香蕉 /62
- 橘子吃得过多全身会发黄 /62

目录

CONTENTS

CONTENTS

橘子与黄瓜、萝卜同食易患甲状腺肿 /62	鲜橘皮不宜泡水喝 /63
在服药期间不可吃柚子 /63	荔枝吃多了有碍健康 /63
驾车者慎食较多的荔枝 /64	桃、杏、李子的功用有别 /65
四类人要少吃或不吃桃 /66	鲜桃补血但难储存 /66
猕猴桃不能空腹吃 /66	猕猴桃不要与牛奶同食 /67
吃葡萄别急着吐葡萄皮 /67	吃葡萄后不能立刻喝水 /68
菠萝易导致过敏 /68	吃柿子小心胃柿石 /69
山楂泡水喝当心伤胃 /69	吃芒果小心得皮炎 /70
慎食畸形特大草莓 /70	甘蔗发红了不能吃 /71
第四节 畜肉、禽蛋类 /71	食肉莫入这些误区 /71
动物的这些部位不能吃 /72	动物内脏不宜吃得过多 /72
血豆腐少吃为妙 /73	动物头不宜多吃 /73
野生动物不可随便食用 /74	猪肉不宜与这些食物搭配 /74
猪肉、菊花可以同食 /74	猪肉与某些豆类应避免一起食用 /75
猪瘦肉并非没有脂肪 /76	炖骨头不宜添加冷水 /76
猪肝爆炒鲜嫩但危害大 /76	羊肉切勿与醋同食 /76
狗肝味美但食用应限量 /77	有些人不宜喝鸡汤 /77
香肠吃多了易得胰腺癌 /77	高血脂症患者别吃腊肉 /78

鸡蛋皮的颜色与营养关系不大 /79

柴鸡蛋的营养并不多么高 /79

某些人对鸡蛋的认识有误区 /80

鸡蛋不宜与这些食物一起吃 /80

臭鸡蛋不可再吃 /81

鹌鹑蛋的营养并不比鸡蛋高 /82

第五节 水产品类 /82

生吃鱼虾不可取 /82

水产品也有病原体寄生，不可生吃 /83

远海的鱼相对受污染少些 /84

水产品不要隔夜凉吃 /85

水产品吃太多也会致甲状腺功能亢进 /85

吃完海鲜再吃水果易腹泻 /85

活鱼不宜马上烹调 /86

吃鱼也需忌口 /86

常吃水煮鱼对身体不利 /87

吃螃蟹还有四项注意 /88

吃螃蟹要做到四清除 /88

螃蟹味美也伤人 /88

螃蟹可携带肺吸虫囊蚴 /89

吃螃蟹忌喝浓茶、啤酒 /89

虾皮不宜晚上食用 /90

福寿螺不宜食用 /91

牛蛙味美但吃时要谨慎 /91

凉拌海蜇不要太鲜 /92

河豚毒也可以有效避免 /92

第六节 乳及乳制品类 /94

喝牛奶也存在误区 /94

饮奶并非多多益善 /95

不合理的饮奶方式 /96

选购牛奶也存在误区 /97

现挤的牛奶并不卫生 /99

还原奶与纯鲜奶有较大区别 /99

微波炉热牛奶时间不宜太长 /100

不要同时服用钙剂和牛奶 /100

牛奶能化解茶中的“毒” /101

目录

CONTENTS

CONTENTS

- 牛奶过量也可致贫血 /101
- 牛奶摄入过量易诱发肾结石 /102
- 喝牛奶过多会扫“性” /103
- 有些人不适合喝牛奶 /103
- 乳及乳制品并非越香品质越好 /104
- 乳制品并非人人适用 /105

第七节 坚果类 /105

- 吃瓜子容易吃出胃病来 /105
- 板栗不宜一次多食 /106
- 杏子成熟切莫滥吃苦杏仁 /106
- 甜杏仁吃多了也会中毒 /106

第八节 调味品 /107

- 要更多地了解食用油 /107
- 理智吃油有利于健康 /108
- 荤油要少吃，素油也不应多吃 /108
- 不要长期食用同一种油 /109
- 植物油脂和人造黄油也含有胆固醇 /110
- 橄榄油营养价值高 /110
- 人造奶油不宜多吃 /112
- 多吃鱼油并非助保健 /113
- 鱼肝油治不了近视 /113
- 咸、甜、酸、苦、辣五味偏重有损内脏 /114
- 饮食过咸危害大 /114
- 长期高盐饮食易致高血压 /115
- 长期饮食过咸可致肾病 /115
- 吃盐也并非越少越好 /116
- 吃糖过多坏处多 /116
- 嗜甜是一种生理反应但应适度 /117
- 最好吃这几种糖 /117
- 太甜太咸都毁头发 /118
- 吃醋要因人，同时也不可过量 /118
- 醋不能调节血液酸碱值 /119
- 食用味精也有禁忌 /120
- 有些人不宜食用味精 /121
- 鸡精调味应酌情使用 /121
- 生吃大蒜益处多 /122

- 这四类人吃菜时不要放蒜 /123
- 生吃大蒜并不能用来治疗腹泻 /123
- 食葱蒜有宜忌 /124
- 晚上及秋季不宜吃生姜 /125
- 这些人不宜多吃辣椒 /125
- 芥末能杀菌并没有科学依据 /125
- 日常要少吃胡椒 /126

第九节 饮品类及酒类 /126

- 人体离不开水 /126
- 人体需要水也有信号 /127
- 喝水也有标准 /128
- 每人每天应保持必需的饮水量 /128
- 夏天喝水太猛易引起水中毒 /129
- 饮水过量也会导致中毒 /130
- 靠喝水减肥是极其错误的 /130
- 猛喝冰水易伤身 /130
- 白开水是最好的饮料 /131
- 白开水放置超过三天不宜喝 /131
- 饮用水烧开 3 分钟最合适 /131
- 矿泉水不是治病水 /132
- 不应长期饮用纯净水 /132
- 瓶装苏打水不是矿泉水 /132
- 饮茶应注意必要的禁忌 /133
- 泡茶应有度 /133
- 保温杯泡茶并不科学 /134
- 凉茶并非凉着喝 /134
- 这些人不宜饮茶 /135
- 绿茶喝多了反而有害 /135
- 绿茶与枸杞子不能共同饮用 /135
- 有些人不宜喝苦丁茶 /136
- 吃花饮花不可随意 /137
- 花草泡茶应慎重 /138
- 喝菊花茶易加重咽喉炎 /138
- 怕冷的人别喝夏桑菊 /139
- 冰饮料喝多了反而易致病 /139
- 有些患者应远离冷饮 /140

目录

CONTENTS

CONTENTS

- 饭前饭后忌吃冷饮 /140
- 餐前不宜先喝甜饮料 /140
- 多喝饮料损坏牙齿 /141
- 常喝碳酸饮料可增加患心脏病风险 /141
- 多喝汽水对人体细胞损害严重 /141
- 果汁不等于水果 /142
- 鲜橙汁加糖饮用有害身体 /142
- 葡萄汁能防心脏病，但每天不宜多喝 /143
- 夏季喝酸梅汤好处多 /143
- 胃不好别喝果醋 /144
- 含乳饮料不能当奶喝 /144
- 这些人不宜喝咖啡 /145
- 咖啡不宜与酒同饮 /146
- 饮酒有四忌 /146
- 饮酒还有这些误区 /147
- 浓茶解酒是错误的 /147
- 喝酒御寒要不得 /148
- 饮酒对这些人伤害最大 /148
- 控制饮酒是避免脂肪肝形成的关键 /149
- 饮酒过量会诱发严重肝炎 /149
- 饮酒过量能促进致癌物的致癌作用 /149
- 饮酒的同时吸烟更易致癌 /150
- 饮酒后饮茶小心伤肾 /150
- 打鼾的人睡前勿饮酒 /150
- 酒与西药同时服用危害大 /151
- 饮用啤酒也应注意方式 /152
- 冰镇啤酒饮用时应有所注意 /152
- 适当喝啤酒不会使人发胖 /153
- 啤酒肚形成不仅仅是喝啤酒 /154
- 这些患者要少喝啤酒 /154
- 太甜的葡萄酒别喝 /155
- 红酒兑饮料会伤胃 /155
- 干红葡萄酒加洋葱要因人而异 /156
- 威士忌兑绿茶会使人过度兴奋和伤胃 /157
- 第十节 补品 /157**
- 补肾之品不能滥用 /157

- 大枣补益有禁忌 /158
- 有些人不宜多食大枣 /158
- 枸杞子对肾虚者有治疗功效 /159
- 橘络对老年人有利 /159
- 冬虫夏草不宜泡水喝 /159
- 不能随意泡胖大海服用 /160
- 未经加工的银杏叶有毒 /160
- 蜂蜜别用开水冲 /160
- 蜂蜜不是降压食品 /161
- 蜂王浆不是人人都能喝 /161

第三章 不同人群的营养

163

第一节 小儿营养 /164

- 有些食物不适合宝宝吃 /164
- 宝宝不宜多吃鸡蛋 /164
- 婴幼儿应尽量少喝酸奶 /165
- 不要给婴儿喂豆奶 /165
- 新生儿饮食中不能加盐 /165
- 婴幼儿切勿多食味精 /166
- 患半乳糖血症的孩子不能吃奶 /166
- 炼乳不能当代乳品 /167
- 这几类食物损伤儿童大脑 /167
- 十岁以下儿童慎食新鲜蚕豆 /168
- 小儿不宜多吃笋 /168
- 小儿吃水果应适度 /169
- 孩子不要过量吃甘蔗 /169
- 小儿多吃山楂无益 /169
- 不让孩子过量吃白果 /170
- 儿童吃动物肝脏应适量 /170
- 小儿不宜喝鲜奶 /171
- 小儿不宜多喝果汁 /171
- 青少年应少喝碳酸饮料 /171
- 儿童应走出冷饮冷食消暑误区 /172
- 儿童过分吃零食影响健康 /172
- 学生近视与糖有关 /173

目录

CONTENTS

- 饮食与孩子近视有直接关系 /173
- 脂肪关系到青少年的发育与学习 /174
- 婴幼儿对碘过量反应敏感 /175
- 儿童不能补锌太多 /176
- 儿童应合理补钙和补铁 /176
- 小儿饮食不当会造成盗汗 /176
- 儿童不吃早餐影响发育与学习 /177
- 儿童早餐应多样化 /178

第二节 女性营养 /178

- 女性吃太少疾病会增多 /178
- 女性经期慎喝绿茶 /179
- 女性贫血常因饮食有误区 /179
- 减肥会导致骨质疏松 /180
- 饮酒过多患乳腺癌的概率增高 /180
- 爱吃烧烤肉的女性易患乳腺癌 /181
- 不良饮食习惯会导致不孕 /181
- 脱脂奶制品影响排卵, 引发女性不育 /181
- 孕妇强化营养要慎重 /182
- 孕妇应注意高糖饮食 /182
- 微量元素缺乏影响优生 /182
- 孕妇谨防补钙过量 /183
- 这些食物对孕妇和胎儿都不利 /184
- 这些食物易导致流产 /184
- 孕妇生食易感染弓形虫 /184
- 孕妇食用马铃薯要谨慎 /185
- 准妈妈不宜吃这些鱼 /185
- 孕妇在妊娠初期尽量少饮用酸性饮食 /186
- 孕妇不宜多吃山楂 /186
- 孕妇不宜滥服温热补品 /186
- 孕妇吃桂圆并不能保胎 /186
- 孕妇进补人参、桂圆、羊肉等于火上加火 /187
- 过食生冷有碍乳汁分泌 /187
- 产妇不要过多忌口 /187
- 哺乳期饮食有禁忌 /188
- 产妇吃鸡蛋太多并不好 /188
- 产后多食母鸡未必能增乳 /188

红糖水补血不可信 /189

第三节 老年人营养 /189

- 老年人易走入这些饮食误区 /189
- 有些老年人的饮食认识存在误区 /190
- 老年人不要怕吃蛋 /191
- 老年人不能天天吃豆腐 /191
- 老年人不宜多吃白木耳 /192
- 老年人不宜多饮啤酒 /192
- 老年人进补慎喝药酒 /192
- 老年人午饭后不宜马上睡觉 /193
- 老年患者饮食有禁忌 /193
- 两类老年患者夏季要科学补水 /194
- 老年便秘患者要调理饮食 /194

第四节 患者营养 /195

- 不同的患者应选择不同的水果吃 /195
- 感冒患者的饮食宜忌 /196
- 容易患感冒者最好少吃香菜 /196
- 感冒患者尽量别吃肉 /196
- 哮喘患者的饮食宜忌 /196
- 糖尿病患者的饮食误区 /197
- 糖尿病患者不吃主食更难控制血糖 /198
- 糖尿病患者不宜多吃盐 /198
- 糖尿病患者也可以吃些水果 /198
- 高血压病患者饮食应该有所注意 /199
- 冠心病患者饮食有宜忌 /199
- 心脑血管病患者不宜多喝骨汤 /200
- 心脑血管病患者不宜多食鹌鹑蛋 /200
- 消化不良患者忌食哪些食物 /200
- 胃溃疡患者的饮食误区 /201
- 肝炎患者不宜多吃糖 /201
- 胰腺炎患者的饮食宜忌 /202
- 胆石症患者不要绝对拒绝油荤食物 /202
- 腹泻患者的饮食宜忌 /202
- 腹胀患者应吃这些食物 /203
- 肾脏病患者饮水要有度 /204
- 肾功能受损者要少吃豆制品 /205

目录

CONTENTS

CONTENTS

- 慢性肾炎患者应忌口 /205
- 肾结石患者睡前不宜喝牛奶 /206
- 痛风与饮食有直接关系 /207
- 慢性前列腺炎患者一定要忌口 /207
- 关节炎患者饮食禁忌 /208
- 骨质疏松症主要是饮食不当造成的 /208
- 骨质疏松症患者应正确补钙 /209
- 周期性瘫痪患者不应该饱食 /211
- 手术前不能吃三种蔬菜 /211
- 许多癌症是“吃”出来的 /211
- 最有防癌和抗癌效果的食物 /212
- 中暑患者饮食有禁忌 /212

第四章 健康饮食

214

- 膳食要进行搭配 /215
- 食物的品种应多样化 /216
- 让餐桌颜色更缤纷 /216
- 这些食物被 WHO 推荐为最佳食物 /217
- 这些食物组合会有副作用 /218
- 这些食物不宜空腹食用 /219
- 有些菜肴搭配不科学 /220
- “粗茶淡饭”有利于健康 /221
- 有些人是酸性体质 /222
- 为什么人的身体会变酸 /222
- 如何认识、掌握酸性食物和碱性食物 /223
- 碱性食物并非吃得越多越好 /224
- 长期食用添加色素的食品危害健康 /225
- 这样的饮食习惯必定使人发胖 /225
- 饮食不当会导致睡眠障碍 /226
- 饮食不当可加重关节炎 /226
- 饮食不当也是缺钙成因 /227
- 长期独自进食不利于健康 /227
- 吃饭时不看电视、书或报纸 /228
- 看电视时吃零食易患胆结石 /228
- 长期豪饮会伤筋动骨 /228