

也许你今天的一个决定，就能创造自己生命的奇迹！

[赵君龙 / 编著]



THE  
WAY OF  
LIFE

# 活法儿

人不是老死的、病死的，而是被自己折腾死的。

13个 / 100个致命的活法儿真相，  
绝境求生的活法儿守则……

贵州出版集团  
贵州人民出版社



THE  
WAY OF  
LIFE

# 活法儿

[ 赵君龙 / 编著 ]

贵州出版集团  
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

活法儿 / 赵君龙 编著. -- 贵阳: 贵州人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-221-09758-3

I. ①活… II. ①赵… III. ①保健—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 197418 号

---

## 活法儿

赵君龙 编著

---

出 品 人 曹维琼

策 划 人 杜培斌 陈继光

责任编辑 张忠兰

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550004

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

规 格 710 × 1000 毫米 1/16

字 数 260 千字

印 张 20.25

版 次 2011 年 11 月第 1 版

印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-09758-3

定 价 35.00 元

---

版权所有 盗版必究。举报电话:(0851)6828640 6828477

本书如有印装问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(0851)6828477 6828390

# 飲食篇





## 1

## 健康酸奶哪里找

凡是能和减肥沾上边的食品都被女性同胞们视为好朋友。在这群好朋友中，酸奶是最受欢迎的一个，原因就在于它既能够瘦身，又很美味。卡伊就很喜欢用酸奶拌水果当沙拉吃。与其他女生不太一样，卡伊不仅爱美，还很爱钻研。去伪存真是她在探索健康美容道路上，为自己设定的一大使命。对于酸奶的美容瘦身作用，卡伊也进行了若干项有益的比较，并且得出了几大惊人的发现。

超市开放冷藏柜里的各类酸奶制品都一样吗？酸奶饮料与酸奶是一种东西吗？老酸奶又是什么呢？喝酸奶都有哪些禁忌？所有这些问题，都在下面卡伊列出的酸奶健康筛查报告中一一得到解答。相信大家都能够通过认识当前酸奶品质的状况，摆正心态，科学合理地饮用酸奶。



### 真相

#### ◎ 酸奶能够提高乳糖的利用率

都说酸奶的营养价值高于牛奶，其实这一说法并不准确。就营养价值来看，二者相差无几。酸奶之所以更为优越，乃在于牛奶中的乳糖在发酵过程中被分解为半乳糖和葡萄糖。对于存在“乳糖不耐症”的人来说，喝牛奶可能会引起胃部的不适甚至是腹泻症状，而以酸奶代替则能够避免不良反应，并且能够提供相近的营养。

### ◎ 酸奶能够减肥的秘密

酸奶富含维生素B族，能够促进人体的新陈代谢，对减肥有很好的效果。酸奶中的乳酸菌能够将碳水化合物发酵成乳酸，起到了很好的消化作用，有益于人们保持肠胃的通畅。另外，喝酸奶还容易让人产生饱腹感，从而自然地减少了食物的摄入。

### ◎ 酸奶不等于酸奶饮料

纯正的酸奶是指以新鲜牛奶为原料，经过巴氏杀菌后向牛奶中添加有益菌进行发酵，最后冷却灌装的一种牛奶制品。然而，市场上的酸奶饮料则在酸奶的基础上添加了多种食品添加剂，其中酸奶的含量一般只占1/3左右，有的甚至是果汁直接冲泡奶粉制成的，并无酸奶成分。由于添加了白砂糖等热量高的物质及乳化剂、甜味剂等多种添加剂，因此其健康性有待商榷，更不可视之为减肥佳品。

### ◎ “老酸奶”还是“酸奶冻”？

如今的奶制品柜台出现了许多新鲜的面孔，其中以各种品牌的老酸奶最受关注。冲着传统风味去购买的消费者，并不知道这些老酸奶与经传统工艺制作而成的老酸奶有着本质的区别。各地的传统老酸奶不尽相同，但制作原理基本相似，即把消过毒的牛奶、糖和菌种放进干净的容器当中，保温发酵若干小时，最终形成固态酸奶。外形以凝胶状态为基本特征，若用力搅拌，便即刻变成液态。现今的老酸奶则是添加了明胶、琼脂或卡拉胶等凝胶剂的普通牛奶。因此，称为“酸奶冻”更为确切。由于不像传统老酸奶一样能够搅拌即化，因此吞咽功能尚未发育好的低龄幼儿不宜食用。

## 三 活法守则

### ◎ 喝酸奶不宜过量，不宜空腹

酸奶会在一定程度上刺激胃黏膜，从而导致消化酶分泌的障碍，



因此胃不好的人应少喝酸奶，健康的人也应控制在每天500克以下。此外，也应避免空腹喝酸奶。空腹时，胃内的酸度大，酸奶中的有益成分乳酸菌容易被杀死，其保健作用就会大大减弱。不仅如此，空腹喝酸奶还将引起胃痉挛等症状。一般而言，以饭后1~2小时饮用酸奶为宜。

### ◎ 喝酸奶要注意食物配伍

酸奶的最佳拍档是淀粉类的食物，如米饭、面条、包子、馒头、面包等。酸奶不宜与香肠、腊肉等高油脂的加工肉制品同食，因为这些食品在加工过程中添加了一定量的亚硝酸，而亚硝酸与酸奶中的胺会形成可致癌的亚硝胺，后患无穷。此外，在服用氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物等药品时，饮用酸奶将导致两边失效。

### ◎ 以下人群不宜喝酸奶

胃肠功能欠佳者谨慎饮用；1岁以下的幼儿不宜饮用；糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎病人最好选择无糖、脱脂型的酸奶，否则可能加重病情。

## 2

## 学用鸡蛋巧养生

鸡蛋物美价廉，是人们日常保健的首选食材。一般而言，鸡蛋的利用率可达98%以上，其中钙、磷、铁、维生素A以及B族维生素的含量甚高，它能够轻松满足机体一日所需。此外，鸡蛋中丰富的微量元素，也能使人更加健康。

卡伊对鸡蛋钟爱有加，几乎每个星期都要到超市采购鸡蛋。可是那天，卡伊在挑选鸡蛋的时候，却被一个陌生的大姐好心地数落了一番。看到卡伊专挑壳色深的鸡蛋，那位大姐不管不顾地将挑好的鸡蛋都给了她，嘴里还冒出一套又一套的注意与法则，听得卡伊佩服万分，如痴如醉。然而，时间匆忙，那位大姐没能将“鸡蛋经”全部教授给卡伊。于是当天，卡伊一回到家里，就立刻上网系统地查阅了鸡蛋养生的相关信息。原来，鸡蛋在挑选、烹饪、取量等方面都有讲究，这大大颠覆了卡伊以往的认识。

壳色深的鸡蛋更有营养吗？生吃鸡蛋有哪些危害呢？炒鸡蛋为什么无须放味精？鸡蛋营养高，胆固醇也不少，对此该如何取舍？

看看下面的解答，评估一下自己是不是也和卡伊一样是个鸡蛋盲。

 真相

◎ 蛋壳颜色与营养价值无关

鸡蛋壳通常为白、粉、褐、青等色。许多人偏爱褐色壳的鸡蛋，



并认为蛋壳颜色越深，鸡蛋的营养价值也就越高。其实，这些观点并无依据。一般来说，母鸡产蛋初期壳色最深，随后将逐渐变浅。产蛋量高的母鸡，其所产蛋的壳色也必然较浅，而这些鸡蛋的营养并无明显差别。若从感官上判断，一般认为，蛋清越浓稠，蛋黄颜色越深，鸡蛋的营养水平也就越高。

### ◎ 生食鸡蛋隐患多

不可否认，蛋清有润肺润嗓、清热解毒的功效。但是，生吃鸡蛋弊大于利，不仅容易引起细菌感染，还不利于消化吸收。通常，鲜蛋里含有致病的沙门氏菌、霉菌或寄生虫卵。然而，若将蛋煮熟，这些病菌也将被消灭殆尽，不会给人带来疾患。此外，生鸡蛋中的特殊腥味，或可抑制中枢神经，导致人体消化液分泌减少，最终导致食欲不振、消化不良。拒绝生食鸡蛋，还能够避免蛋清里的抗胰蛋白酶干扰胃肠的消化功能，从而使鸡蛋中的蛋白质得到更好地吸收。

### ◎ 高碘、高锌蛋饲料喂出来

富含碘锌等微量元素的饲料能够使母鸡产出高碘、高锌的鸡蛋。但是，并非所有人都适合食用。正常人过量补充微量元素，或可引发其他疾病。例如，锌超标容易导致钙、铁等元素的吸收障碍。

## 三 活法守则

### ◎ 要营养，吃煮蛋

鸡蛋吃法多样，煮、蒸、炸、炒都很美味。但就营养的保存与吸收来看，带壳煮的烹饪手法最为可取。煮蛋要注意方法，冷水下锅，沸腾后煮2分钟，停火后浸泡5分钟。这样煮出来的鸡蛋，蛋清鲜嫩，蛋黄熟透凝固，高营养又好吸收。

### ◎ 炒鸡蛋忌加味精

鸡蛋中含有丰富的谷氨酸，炒鸡蛋时只需加点盐，便能够使其产

生具有提鲜作用的谷氨酸钠。谷氨酸钠便是味精的主要成分，因此炒鸡蛋无须另外添加味精，否则将掩盖食物本身的鲜味，影响口感。

### ◎ 热豆浆冲鸡蛋不可取

许多人认为，用热豆浆冲鸡蛋，同时补充了动物性蛋白与植物性蛋白，营养全面，有利健康。事实是，蛋清中的黏性蛋白若与豆浆中的胰蛋白酶结合，将大大降低蛋白质的分解率，从而使蛋白质的吸收率也大大降低。

### ◎ 食用量因人而异

冠心病病人每日食用量不宜超过1个。由于蛋黄中的胆固醇含量比蛋白高3倍，因此高胆固醇血症患者尽量吃蛋白而不吃蛋黄。产妇每天食蛋量控制在3个以内，都比较适宜。正常人以身体舒适为标准食用鸡蛋，青少年应增加食用频率，一般每人每天不超过2个。



### 3

## 素食利弊面面观

瑜伽课已经进行一个月了，卡伊的素食计划也艰难地跟着持续了30天。由内而外，保持身体的洁净，卡伊相信只要坚持就能很快做到。对于素食，卡伊始终抱着很强的道德评判心理，认为那是一种高尚的行为。可是，一个月以来，她并没有因此产生强烈的自我肯定，反而招来了身边人的抵触。

为什么呢？原来，在朋友的聚会上，卡伊一改往日杂食的习惯，变得这也碰不得，那也不对味，表现出不是很合群的模样。虽然卡伊一再解释说是因为要配合瑜伽训练而选择素食，但是大家还是对她颇有微辞。掌握真理的人总是孤独的，卡伊这么安慰自己。何况自己也没有干涉别人吃肉，卡伊认为自己做得对。随着时间的推移，卡伊的状态变得越来越好了，不仅身材苗条，而且人看着也特别清爽。在卡伊吃素得益的事实面前，许多女友都自愿地加入了素食的行列，一点不用卡伊去动员。这一点让卡伊备感自豪。

然而，没过多久，一个女同事就因为吃素吃出了毛病，经诊断为维生素B<sub>12</sub>缺乏症。女友抱怨着，为什么同样吃素，卡伊没事，而她却吃出了问题呢？其实，一看报告单卡伊就明白了。大家知道这是为什么吗？



## 真相

## ◎ 广义素食者与严格素食者

广义素食者与严格素食者的区别就在于蛋白质的摄取来源不同。前者不拒绝食用牛奶、蛋类等动物性蛋白，当然肉类除外，而后者则选择从豆类中补充蛋白质，坚决抵制动物性食物的摄入。

## ◎ 素食的营养漏洞

由于人们已经适应了多样性的取食习惯，因此突然间停止动物性食物的摄取将在短时间内引发一些健康问题，如蛋白质缺乏症、维生素B<sub>12</sub>缺乏症等。因为，动物性蛋白与植物性蛋白的营养功能是有明显差异的，两者不可相互取代。怎样获取多样化的蛋白质，成为素食者所面临的一大问题。另外，维生素B<sub>12</sub>只存在于肉、蛋、奶中，严格素食就必将导致维生素B<sub>12</sub>的缺乏。当然，我们也应该看到，长期坚持素食后，人体对营养的需求也会有所改变，各种营养缺乏症是否会因此得到改善，乃至消失，也都因人、因时、因地制宜，不可一概而论。

## ◎ 寿命长与吃素无必然联系

寿命长的人往往具有较为良好的作息习惯，能够长期保持身体的内外平衡。当然，他们当中或有素食习惯的人，但并没有足够的证据显示吃素就能长寿，或长寿就是吃素之功。对于大部分人而言，素食确实能够起到调养身心的作用。但是，人们不宜执著于依靠素食来延长寿命，一切随身体舒适就好。

## 三 活法守则

## ◎ 吃素要冷热兼食

素食者一般认为生食才能达到最好的素食效果。当然，高温烹调



确实会破坏一部分的维生素C，但是蔬菜中的多种营养成分，如维生素K、胡萝卜素、番茄红素等，都必须过油烹饪后才能释放出来，溶解于油脂中，最后为人体所吸收。因此，吃素要冷热兼食。另外，生食容易引起肠胃疾病。对于肠胃功能本来就不太好的人来说，熟食是比较妥当的选择。

### ◎ 不以素食与否评判道德高低

素食是一种生活方式，人们可以选择，也可以不选择。由于地域、文化的差异，人们对饮食会有不同的需求。是否选择素食是每个人的自由，不应以之为道德的评判标准。互相尊重，求同存异，才更有利于素食理念的传播。

## 4

## 不该冷藏的食品

声称是生活达人的卡伊，日前遇到了一件令她颇感难堪的事情。事情是这样的：那天，卡伊收到了同事A送她的一盒巧克力。盒子很大，巧克力的量看上去不小。卡伊吃了一小块，感觉还不错，于是想留着剩下的大部分招待闺蜜。最终，这些巧克力被放进了冰箱。

闺蜜不久便来拜访，卡伊兴致勃勃地拿出了那盒她不舍得吃的巧克力。可是，在拆开锡箔纸的时候，卡伊拉长了脸。原来，浓黑的巧克力起了一层白霜。卡伊不知道这是怎么回事，想着先咬上一口看看是否已经变质。所幸，巧克力还能吃，但已经没有了之前的美味。卡伊拿着巧克力盒来到客厅，抱歉地对着她的姐妹说了巧克力的遭遇。

大家哄笑着，狠狠地给卡伊上了一堂冰箱使用贴士课。原来，并不是所有的食物都适合冷藏。大家通过冰箱冷藏以延长食物食用期限，却不知有些食物反而因冷藏而快速变质腐坏。那么，除了巧克力，还有哪些食物是不能放进冰箱储存的呢？



## 真相

## ◎ 面包冷藏会变硬

面包、蛋糕等焙烤类的食物，经冷藏虽不会腐败，但会变硬。这



是因为，烘烤完成的面包内部呈海绵样网状，而这一结构是由淀粉分子和被称为面筋的小麦面粉蛋白分子组成的。放置一段时间后，这些淀粉分子往往会结晶，从而不断地从面筋中吸收所需要的水分子。面筋失水后便呈现出坚硬的状态，因而面包看起来也是硬硬的，而冷藏则会加速这一过程。但是，倘若将变硬的面包再次加热，面包又会变得松软。

### ◎ 部分果蔬冷藏将变质

果蔬是否适合冷藏，取决于它生长于何种气候条件之下。来自亚热带和热带地区的香蕉、鳄梨、甜瓜、荔枝、番茄等水果，以及来自亚热带和热带地区的葫芦、南瓜、胡椒、黄瓜等蔬菜，都不适合冷藏，否则便会变软或发黑，有的甚至会长毛发粘。特别要注意的是，若将土豆放在冰箱保藏，将会导致土豆在高温烹调时放出大量可致癌的丙烯酰胺。

### ◎ 肉类冷藏与否看情况

刚从市场买回来的新鲜肉类若不打算立即烹饪，则可储存在冰箱的最底层，以免渗出的肉汁滴落到其他食物的上面。当然，当您打算取用它的时候，就应该提前将其放于室温下静置一段时间。在处理火腿等加工过的肉类时，情况又大不相同了。一般而言，火腿不宜冷藏，否则便会使其中的水分结冰，脂肪析出，肉块结构松散或结团，最终导致变味腐败。

### ◎ 其他不宜冷藏的食品

经过冷藏的巧克力，从冰箱中取出在常温下放置一段时间后，会在表面结出一层白霜，不仅风味尽失，而且极易变质。蜂蜜、烹调油、芝麻酱等冷藏后则会凝结而不易取用，因此一般不建议将这些食品装进冰箱。

## 三 活法守则

### ◎ 冰箱使用禁忌

#### 1. 不宜过满

冰箱内的食物不宜过满，塞得过紧，要留有空隙，以保证冷空气的对流，从而确保冷藏效果，同时也减轻机组负荷，节省电量，延长使用寿命。

#### 2. 不放热食

热的食物不可直接放入正在运转着的冰箱内，应待其降至常温后放入。

#### 3. 生熟食分开存放

生熟混放，容易滋生细菌，加速食物腐败。

#### 4. 鱼肉先处理，蔬果先擦干

鲜鱼、肉应先用塑料袋封装，再放入冷冻室内贮藏；蔬菜、水果要先将表面的水分擦干，再放入冰箱内，以零上温度贮藏为宜。任何未包装的食物最好存放在器皿里，而不宜直接放在蒸发器表面上，以免冻结在上面，不便取出。

#### 5. 瓶装液体饮料不宜冷冻贮藏

瓶装液体饮料应放在冷藏箱内或门档上，以4℃左右温度为宜，而不该放进冷冻室内，否则将有冻裂包装瓶的危险。

#### 6. 食品、化学药品不放同一个冰箱

储存食物的冰箱不宜同时储藏化学药品，以免分子扩散造成食物变质染毒。



## 5

## 食物中的重金属

卡伊是个理性的疯狂主义者。在生活中90%的时间里，卡伊都能够给人以从容优雅的优质女性印象。但是，一旦遇上海鲜，卡伊的疯狂本性就会一触即发，不仅吃相骇人，食量也相当的惊人。

为了补偿上次闺蜜尝不到巧克力的遗憾，也为了犒劳自己，下班后，卡伊请大家去吃了海鲜自助。兴致大好，卡伊放开了吃。眼见着她一盘一盘地消灭海鲜的暴虐模样，闺蜜们很是担心。可是没办法，见着了喜欢的，她是绝不轻易放手的，简直是九头牛也拉不动。过程是美好的，结局是悲惨的。卡伊如愿以偿地饱食而归，但目的地是医院。出乎大家意料的是，在去医院的路上，卡伊诡异地从包里边拿出了一盒牛奶喝下，然后把自己交给了闺蜜乖乖地在车里睡着了。

求诊出来，卡伊被告知三个月内不准再吃海鲜，以后也严格限制进食。卡伊不服，认为自己只是习惯性地吃海鲜腹泻，并没有其他严重的问题。医生看到这个明知危险却仍旧赴之蹈之的女子，诙谐一笑，说：“以前只是腹泻，积累到今天快要重金属中毒了，你说严重不严重？”

卡伊被吓了一跳，不敢做声，自己的英勇无畏竟然差点毒死自己。卡伊回到家后，严肃且认真地搜集了重金属中毒的相关资料。