

科学饮食 惠及一生

吃对吃好 才健康

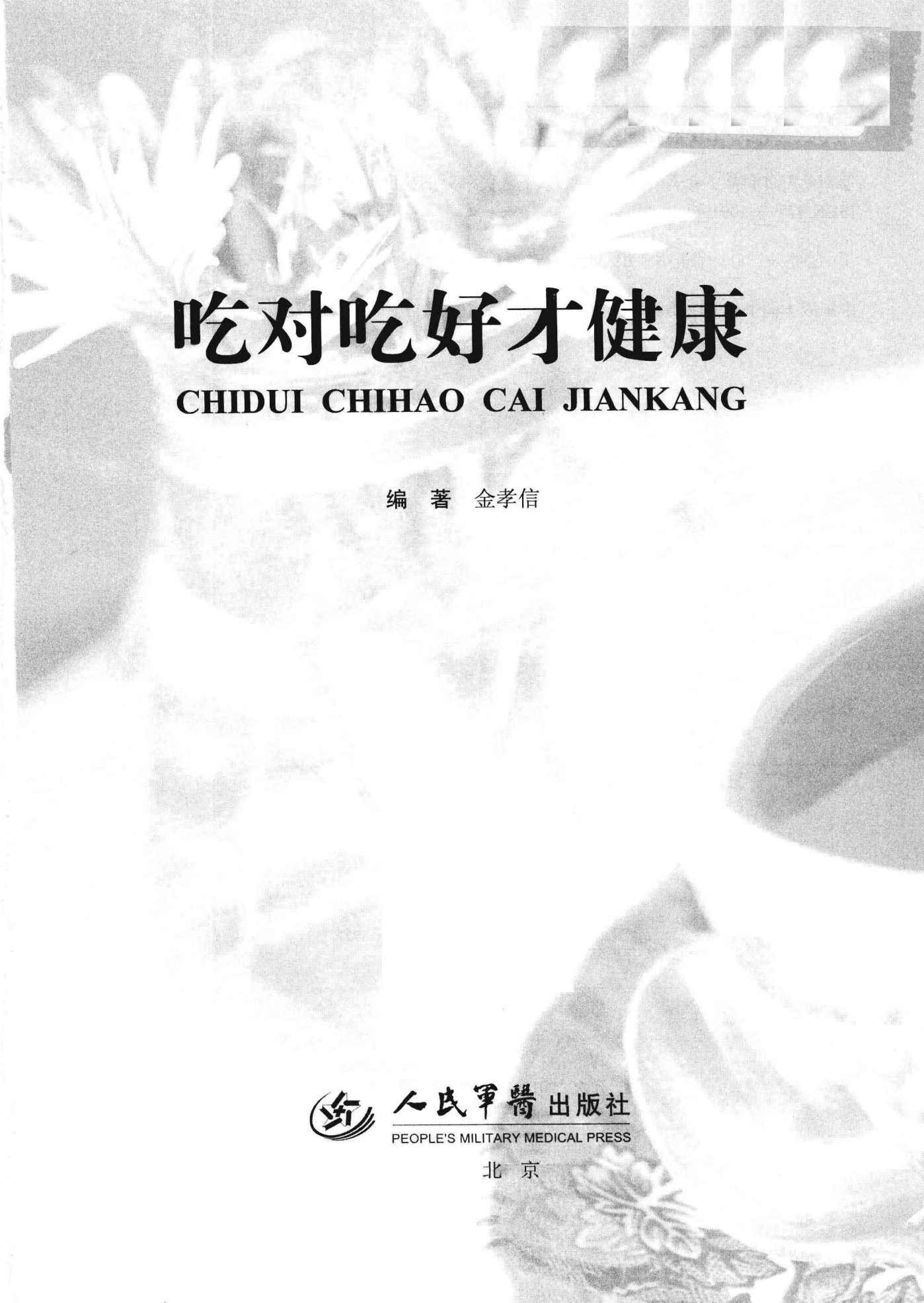
编著 金孝信

CHIDUI CHIHAO
CAIJIANKANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



吃对吃才好健康

CHIDUI CHIHAO CAI JIANKANG

编 著 金孝信



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对吃好才健康 / 金孝信编著. —北京 : 人民军医出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5091-5032-0

I . ①吃… II . ①金… III . ①食品营养—基本知识 IV . ① R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 138133 号

策划编辑 : 王 华 文字编辑 : 陈 鹏 王月红 责任审读 : 周晓洲

出 版 人 : 石 虹

出版发行 : 人民军医出版社

经销 : 新华书店

通信地址 : 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编 : 100036

质量反馈电话 : (010) 51927290 ; (010) 51927283

邮购电话 : (010) 51927252

策划编辑电话 : (010) 51927300 — 8721

网址 : www.pmmp.com.cn

印、装 : 三河市春园印刷有限公司

开本 : 787mm×1092mm 1/16

印张 : 11 字数 : 210 千字

版、印次 : 2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数 : 0001 — 4500

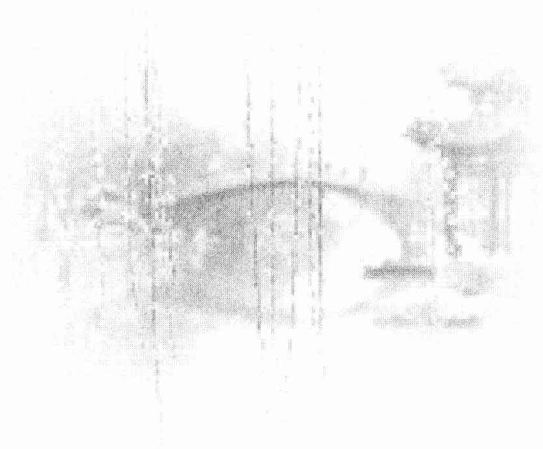
定价 : 22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书将中医学的基本理论和现代营养学的观点有机结合起来，展开论述。第一章介绍了食物的功与过、影响健康的错误理念和威胁健康的不良饮食习惯。第二章着重介绍了饮食调养的重要性。第三章具体阐释了饮食忌口的意义和不足。第四章全面介绍了中医的饮食疗法。第五章重点对饮水、用药、饮牛奶的认识和方法进行了论述。本书紧密结合生活实际，说理明白，通俗易懂，是您饮食保健的有益参考。



前 言

在老百姓眼里，饮食是件天大的事。对于个人来讲，饮食是人的生存之本，也是人从事一切活动的基础和前提；对于整个人类来讲，探索饮食与健康的关系一直充斥在人类生息和发展的过程中。饮食的内涵极其丰富，但是，如果想真正获得健康，应该从吃对、吃好开始。

吃对、吃好，说起来容易，做起来却要花一番心思。饮食科学中有一个著名的“获利原则”，就是考量人们所吃的东西对健康是否有益，有多大益处的。人类产生以来的饮食活动，其主要的內容就是一直在探寻着如何吃对、怎样吃好的主题。比如，中医药学中药物与食物的相生、相克就是对吃对、吃好进行深入探究而得出的观点。

人们在探索吃对、吃好的过程中走过很多弯路，或者说是犯过许多错误。比如陈腐的饮食理念、鄙陋的饮食习俗、错误的饮食习惯和质量问题多多的食材原料及陷阱重重的食物成品。这些都是需要关注的事情，也为我们提出一个深刻的问题——怎样才能吃得对，吃得好。

首先，要吃对。内容包括树立正确的饮食观念，讲究科学的饮食方法，选择安全的食物，了解每一种食物的特性与功效。同时，还要了解身体的状况，并据此来调配饮食，使其发挥更大的效用。

然后，要吃好。内容包括做好食物搭配，做到既美味又营养，让身体成功地摄取各种营养素。

另外，还要做好与饮食相关的事情，如情绪、心理、环境、氛围、运动等等。这些事情如果处理得好，会使一顿饭、一餐茶都吃得津津有味，在获得营养的同时，获得愉悦的享受。

这些恰是我写作本书的初衷和动力，在此只能略述一二，要想获得详细的内容，还要参看本书的内容。我衷心祝愿读者能够从中得到需要的东西。

金孝信

2011年5月

目 录

第一章 是什么在危害饮食健康 / 001

食物的功与过 / 002

- 食物的功用 / 002
- 农产品的缺陷 / 003
- 肉类食品品质下降 / 004
- 油炸、烟熏、腌渍食品隐患多 / 004
- 精细加工造成营养流失 / 004
- 食物成为疾病传染媒介 / 005
- 垃圾食品新解 / 006
- 烟酒威胁心血管健康 / 006
- 骨质疏松的4大帮凶 / 007
- 9大危险美食 / 008
- 不可随意吃的“野”味 / 011
- 易被忽视的致癌物 / 012
- 非法添加剂之祸 / 014
- 关注绿色食品 / 015
- 不容忽视的食物不耐受 / 016
- 食物影响氧化应激 / 020

错误饮食理念影响健康 / 021

- 饮食结构不合理导致营养失衡 / 021
- 《膳食指南》并非疾病治疗指南 / 024
- “吃啥补啥”须谨慎 / 025
- 陈旧观念导致的饮食陋习 / 026
- 常见饮食误区 / 028
- 蔬菜营养的11大误区 / 031

恶劣饮食习惯威胁健康 / 033

- “时髦”饮食的误区 / 034
- 10大饮食恶习 / 036

饮食小常识目录

- 四季进补003
- 人畜共患疾病005
- 食品安全9条定律005
- 选购食品的6大原则007
- 选购生肉类食品的诀窍009
- 慧眼识别三文鱼009
- 10大垃圾食物011
- 食品添加剂——食物王国的调剂师...015
- 慧眼辨识添加剂017
- 计算ADI.....019
- 看人下菜碟的蚕豆病023
- 中国历次的膳食指南025
- 6大症状预示营养缺乏027
- 中国居民每日应摄食物量031
- 蔬菜营养的4个等级033
- 三餐的饮食原则041
- 中医学的“五味所禁”043
- 中医学的“五味入五脏”045
- 饮食健康的黄金律047
- 食物的黄金搭配051
- 现代医学模式的转变053

减少营养流失的窍门 / 036

第二章 合理饮食是健康的基石 / 039

饮食保养原则 / 040

饮食有节 适量定时 / 040

合理搭配 切忌偏食 / 041

饮食宜忌 顾护脾胃 / 042

毒药攻邪 食物养正 / 043

饮食养生18法 / 044

少食 / 045 慢食 / 045 素食 / 045

博食 / 045 淡食 / 046 冷食 / 046

暖食 / 046 鲜食 / 046 生食 / 046

熟食 / 047 洁食 / 047 干食 / 048

稀食 / 048 定食 / 048 选食 / 048

小食 / 048 早食 / 048 断食 / 049

改善用餐方式 / 049

愉悦心情可增强食欲 / 049

站着吃饭最科学 / 049

进食要讲先后顺序 / 050

饮食调养13大纪律 / 050

消除食物中的致癌物质 / 050

养成良好的饮食卫生习惯 / 052

按性别保养 / 053

“富贵病”的饮食保养 / 054

脑力工作者的饮食调理 / 056

“喝什么”因时而异 / 056

因人而异来选食 / 057

按年龄择食 / 059

6种人勿错过春补 / 060

节日煲汤讲究“对胃” / 061

冬季养生多喝粥 / 062

杂食有理 / 063

均衡饮食 一日三“掺” / 063

常见食物的营养与功效 / 064

大米 / 064 小米 / 066 高粱米 / 066

玉米 / 067 薏苡仁 / 068 小麦 / 069

大麦 / 069 燕麦 / 070 荞麦 / 070

黄豆 / 071 黑豆 / 071 绿豆 / 072

红小豆 / 072 豇豆 / 073 豌豆 / 073

芸豆 / 074 山药 / 074 土豆 / 075

红薯 / 075 芝麻 / 076 花生 / 076

南瓜子 / 077 西瓜子 / 077 核桃 / 078

板栗 / 079 无花果 / 080 葵花子 / 080

莲子 / 080 茄子 / 081 白菜 / 081

冬瓜 / 082 香菇 / 082 龙眼 / 083

猕猴桃 / 083 葡萄 / 084 洋葱 / 085

大枣 / 086 莲藕 / 086 草莓 / 087

第三章 安全饮食须讲忌口 / 088

忌口的4层含义 / 089

饮食不节影响健康 / 089

饮食不洁危害健康 / 089

偏食、嗜食不利健康 / 090

特殊嗜好有害健康 / 090

中医学忌口的内容 / 091

饮食忌口 / 091

饮食忌口举例 / 091

食物相忌 药食相忌 / 092

治疗期间服药所忌 / 093

影响忌口的因素 / 093

因病忌口 / 093

因病忌口举例 / 094

因药忌口 / 095

因时忌口 / 096

因体质忌口 / 097

运用忌口的注意事项 / 098

忌口要有科学依据 / 098

辨证施食与忌口 / 099





饮食搭配与食物相克 / 100

食物、药物相克的含义 / 100

相克食物 / 101

如何看待“食物相克” / 104

是否存在食物相克 / 105

食物相克——食物的拮抗作用 / 106

正确看待食物相克 / 106

第四章 饮食疗法保健康 / 108

饮食疗法 / 109

饮食疗法的特点 / 109

饮食疗法的原则 / 109

药膳法 / 110

何为药膳 / 110

药膳与药物 / 111

药膳方举例 / 111

药粥疗法 / 114

药粥的原料 / 114

药粥的配制及熬制 / 114

服用方法 / 115

药粥疗法的特色优势 / 115

常用粥疗方简介 / 117

禽蛋疗法 / 122

禽蛋疗法应用禽蛋的3种情况 / 122

常用禽蛋方简介 / 122

药酒疗法 / 124

药酒的分类 / 125

服用药酒的注意事项 / 126

食疗方案选例 / 126

亚健康食疗方案 / 126

亚健康食疗方举例 / 127

抗疲劳食疗方案 / 127

饮食小常识目录

10种有益男性的食物	055
必须重视的“扫性”食物	057
均衡饮食的“青（清）水鱼”	061
抗衰老的食物标兵	065
全球公认的健康食品	069
长寿饮食歌	079
19种抗癌蔬菜	081
中医最早的忌口论述	089
西医中的药食相忌	091
15种儿童不宜常吃、多吃的食物	097
食物相克歌	101
治疗饮食的类型	111
药膳治疗心律失常	113
世界上流行的8种饮食疗法	115
记载药粥疗法的历史文献	117
药粥疗法最宜老年人	117
健康粥歌	121
食疗三字经	141
都市人饮水现状	155
保持碱性体质的3个“做到”	155
老年人更应勤饮水	157
烧水的方法	157
滥用免疫增强药的危害	161
感冒药中的危险成分	163
中药之间的配伍关系	163
6种食物抗现代污染	167

降血脂食疗方案 / 128
已发现的降血脂食物 / 129
降血脂食疗方举例 / 129
高血压食疗方案 / 130
脂肪肝食疗方案 / 131
脂肪肝食疗方举例 / 131
解郁食疗方举例 / 132
痤疮的食疗方举例 / 133
慢性阻塞性肺气肿食疗方案 / 133
慢性阻塞性肺气肿食疗方举例 / 134
镇咳化痰食疗方举例 / 135
糖尿病饮食调养原则 / 136
糖尿病食疗方举例 / 136
卒中食疗方案 / 138
卒中食疗方举例 / 138
产后常见病食疗方举例 / 140
类风湿关节炎食疗方案 / 140
肿瘤患者食疗方举例 / 141
胃炎的食疗方案 / 142
胃炎食疗方举例 / 143
感染性腹泻食疗方案 / 143
感染性腹泻食疗方举例 / 144
肺结核食疗方案 / 144
肺结核食疗方举例 / 145

胆结石食疗“八要”与“六忌” / 145
慢性肝炎食疗方案 / 146
慢性肝炎食疗方举例 / 147
痛风患者饮食新观点 / 147
痛风食疗方举例 / 148
老年尿频食补法 / 148
肾结石的饮食疗法 / 149
各类结石患者的饮食宜与忌 / 150
慢性肾病的饮食宜与忌 / 151
解酒食疗方举例 / 152

第五章 科学饮食专题 / 153

专题一：科学饮水 / 154

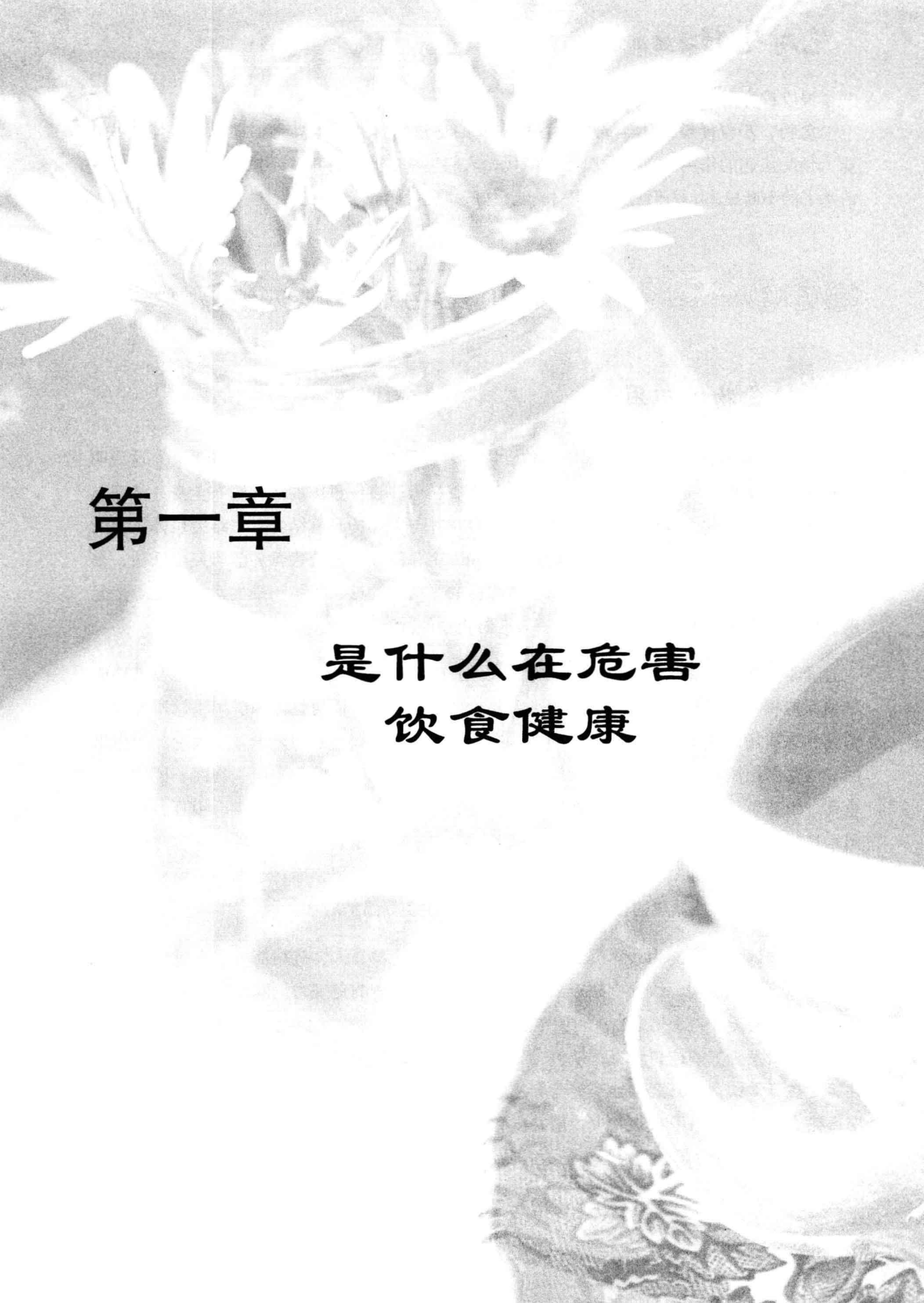
饮用水决定健康 / 154
该喝什么水 / 156
怎样喝水才健康 / 157

专题二：科学用药 / 160

吃药也会吃出病 / 160
服药的注意事项 / 164

专题三：科学饮用牛奶 / 166

喝牛奶的误区 / 166



第一章

是什么在危害 饮食健康

民以食为天。

食物，不仅能够提供给人们生存所需要的热量和营养，也具有辅助协调人体某些功能、预防疾病的作用。在物质匮乏的年代，人们追求的是吃得饱、不饿肚子，随着物质生活水平的不断提高，人们更要吃得对，吃得好，吃得科学，吃得健康。

食物的功与过



食物的功用

滋养人体 《难经》中说：“人赖饮食以生。五谷之味，薰肤，充身，泽毛。”这说明食物进入人体后，通过胃的消化吸收，成为水谷精微，再经过脾的运化输布全身，从而滋养人体脏腑、经脉，直至筋骨、肌肤、皮毛等，并与人体的真气结合，来维持机体正常的生命活动。可以说，食物的滋养作用是人身赖以生存的根本。现代营养学研究也证明，粮食、水果、蔬菜、禽蛋和肉乳等食物含有丰富的蛋白质、糖、脂肪、维生素及其他微量元素，可直接补充人体内物质的不足，有效地防止多种营养不良性疾病。

调和气血，平衡阴阳 中医学认为，人体脏腑、经络和气、血、津液等物质及其功能必须保持相对稳定和协调，才能“阴平阳秘，精神乃治”。而对机体因阴阳失调所导致的偏颇状态或病理现象，可利用饮食的性味进行调养，这正如《素问·至真要大论》中指出的“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。如对阳虚者可选用羊肉、牛肉、狗肉、核桃仁、韭菜、干姜等甘温、辛热类食物补助阳气；对阴虚者则宜选用甲鱼、海参、银耳、百合、黑木耳、藕、荸荠等甘凉、咸寒类食物以养阴生津；对于偏热体质或热性疾病者应该选用性质属寒的食物，如梨、西瓜、绿豆、茶等清热、生津、利尿；而对于偏寒体质或寒性疾病者则应该选用性质属热的食物，如胡椒、辣椒、生姜等温里散寒。

健体防病 饮食能为人体提供足够的营养和热量，增强人体抗病能力，有效抵御病邪侵犯。现代研究证明，饮食中缺乏某些营养物质会使机体的免疫力下降而导致犯病，如缺少蛋白质和糖类（碳水化合物）可引起肝功能障碍；缺乏维生素A可引起夜盲症；缺乏B族维生素能引发脚气病或口舌炎；缺钙会导致佝偻病；缺铁会引发贫血；缺碘会引发甲状腺肿等。在日常饮食中有意增加某些营养物质则可以预防和治疗某些疾病，如用动物肝防治夜盲症，用海带防治甲状腺肿大，用谷皮和麦麸预防脚气病，用葱白、生姜、豆豉、茺荂等预防感冒，用绿豆汤预防中暑，用大蒜防治下痢等。

延缓衰老 抗衰防老、延年益寿的一个重要方面就是注重饮食调养。正如《养老奉亲



书》中所说：“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血。”中医学认为，人体的虚衰主要表现在五脏，其中肺、脾、肾功能的衰减最为突出，所以中医养生延缓衰老也多从补益脾、肺、肾入手，尤其重视补脾益肾。值得推荐的补益脾肾的食物有芝麻、桑椹、枸杞子、薏苡仁、龙眼肉、核桃仁、蜂皇浆、山药、牛奶、甲鱼等。

治疗或辅助治疗疾病 食物不仅为人体提供了生命活动所需的重要水谷精微物质，也能够调整阴阳，协调脏腑，通畅气血，补虚泻实，扶正祛邪，作用机制与药物无异，所以可用于治疗疾病、辅助治疗病痛或康复调养。这就是中医学所说的“药食同源”。可用性寒的食物治疗热性疾病，若同时兼有热伤津液者，还可配合有生津作用的食物；应用性热食物可治疗寒性疾病，若同时兼有阳虚者，也可配合温阳补虚的食物。食物大多性味平和，对人体损害小，而且气味、口感比药物要好得多，借助食物来预防或治疗疾病，更易于人们接受。



农产品的缺陷

矿物质含量低 土壤是影响农产品质量安全的源头。大量不合理施肥的举动，如单纯施用单质肥料或大量元素肥料，而不补充植物从土壤中带走的中微量元素，加上土地的过度耕作，使土壤中的矿物质逐年减少，土地供给植物的中微量矿物质也大量减少，导致生长出来的蔬菜、水果缺少营养、口感极差。有人做过1939年和1991年西方植物的

饮食小常识

四季进补

中医学认为，四季皆可进补，春季宜“升补”，夏季需“清补”，秋季应“平补”，冬季该“滋补”。

春天进补可以选用扶助正气的生发补益元气之品，如人参能“补五脏，安精神，祛邪气”，是一味补气扶正的好药。

夏季吃补品应以清淡、滋阴食品为主，如果过于肥腻或燥热，势必造成脾、胃功能紊乱而发生恶心、呕吐、腹泻等症。如鸭、瘦肉、冬瓜、西瓜、绿豆等就是夏季的清补佳品。但是，夏天进补应以食补为主，药补次之，以清补、健脾和胃、清暑化湿为原则。

秋天进补既要营养滋补，又要容易消化吸收，具有滋养强壮、益气生津等作用，可以多食芝麻、核桃、蜂蜜、乳品等。

冬天进补最好先引补，即“底补”。就是说打基础，先调理脾胃功能，只有脾胃功能正常了，才不致于“虚不受补”。如用生姜羊肉大枣汤健脾养胃。

对比分析，结果表明植物中矿物质含量平均下降了22%。再者，增加耕作轮次、施用化肥等手段将使耕地的地力发挥到极限，久而久之会引发非常严重的有效矿物质养分短缺问题，影响农产品的质量和产量，危及食品安全。土壤中有有效矿物质短缺造成氮、磷肥的实际利用率很低（氮肥不足30%）。这不仅限制了农业进一步增产，提高了农业生产成本，而且多余的氮、磷进入水体造成严重的农业立体污染。同时，过多施用氮肥增加了农产品中的硝酸盐含量，摄入人体内的硝酸盐将被还原成强致癌的亚硝酸离子，长期

食用的后果不堪想象。

有害物质残留 通常，农药在土壤中的残留量为50%~60%，而且有些农药残留时间比较长，比如很多地区的土壤中仍能检出残留的早已停用的六六六、滴滴涕。重金属残留超标主要集中在大中城市郊区、污灌区和矿区的农产品，其中城郊蔬菜中重金属的污染问题最为突出。硝酸盐积累则主要发生在农业集约化地区。

储运过程造成果蔬营养缺失 为了保证一年四季能够供应品类丰富的果蔬，人们往往不等其成熟就采摘下来，采用冷藏或其他保存手段保证长途运输，这会导致维生素等营养物质大量流失。



肉类食品品质下降

现在，为了满足市场需求，提高产出率，生猪、家禽几乎都采取圈养的形式，喂养的是经过加工的精细饲料，不法商贩还会在饲料中加入激素或瘦肉精，以促使这些畜禽长得更快、瘦肉更多。这样的肉类（包括鱼、蛋和奶制品等）的营养成分和口感与散养的畜禽相比大大降低。



油炸、烟熏、腌渍食品隐患多

油炸、烟熏、腌渍食品耐保藏。在冬季，把夏秋时节腌制的蔬菜拿到餐桌上，不仅经济实惠，而且增加食欲。但是，腌制食品中常存在一个隐患，就是“亚硝胺”。油煎食物含多环碳氢化合物；烟熏食品含3,4-苯并芘。这些都是导致肿瘤的罪魁祸首。另外，常吃烟熏、腌渍食品 and 精白米面，会导致维生素缺乏，易引起坏血病、脚气病等。所以，吃蔬菜、肉、鱼等要以新鲜的为好，并且要多食糙米、粗粮等。



精细加工造成营养流失

餐桌上日益精细化的食品，在精加工的过程中流失了大量的维生素和矿物质。精制米、面是由糙米和全麦面等天然食物经过“去粗取精”加工而成的，经过道工序进行深加工，其所含叶酸会减少90%，维生素E损失90%以上，B族维生素损失60%，铬、锰、铁、



钴、铜、锌、镁等矿物质的含量减少70%以上。常吃精细的食品,会造成体内钙质流失,导致骨质疏松,而缺乏维生素B₁还会患上脚气和便秘。



食物成为疾病传染媒介

现今,人类的食物供应链越加全球化,而疾病也更容易通过食物供应四处传播,现已知有200多种疾病是通过食物传播的。过去10年里,约有75%的新型传染病是由细菌、病毒和病原体所引起的,而这些细菌、病毒和病原体大都来自于动物或动物制品。人类感染这些传染病,如禽流感、人猪链球菌感染病等,往往就是因为接触了与之相关的家养或野生动物。化学品对食物的污染也防不胜防,气味难闻的塑料袋有毒,会污染食品,美味的炸土豆、烤红薯、煮咖啡也都含有致癌物丙烯酰胺(烹饪温度超过120℃就会产生丙烯酰胺)。

人,是食物供应链上的一个环节,一种食物从农场到饭桌,每个环节虽都有可能导致食品不洁,但也有可能让食品洁净起来,所以世界卫生组织及其各个成员国,积极倡导提升食品安全的5个方面:干净;生、熟分开;做熟;保持食物的安全温度;做饭要选净水和安全的原料。这5条看似极其简单,如果都能做到,很多疾病就可避免。

食源性寄生虫病一般可分为5大类:植物源性寄生虫病(如姜片吸虫病)、肉源性寄生虫病(如旋毛虫病、猪肉绦虫病、牛肉绦虫病、弓形虫病)、螺源性寄生虫病(如

饮食小常识

人畜共患疾病

饮食不卫生,很有可能罹患人畜共患疾病,其病原包括病毒、细菌、螺旋体、支原体、立克次体、衣原体、真菌、原生动物和寄生虫等。传播的途径可以通过人与患病动物的直接接触,也可经由动物媒介(如节肢动物、啮齿动物等)和受病原污染的空气、水和食物等。在已知的200多种动物传染病和150多种动物寄生虫病中,至少有160多种可以传染于人。实际上,人畜共患疾病的种类可能远不止于此,因为不少人类传染病和寄生虫病的动物宿主情况尚未完全查清。

饮食小常识

食品安全9条定律

食物一旦煮好就应尽快吃掉。

食物必须彻底煮熟才能食用,特别是肉类和家禽。所谓彻底煮熟,是指食物所有部位的温度至少达到70℃。

应选择已加工处理过的食物,如选择已加工消毒的牛奶而不是生牛奶。

食物煮好后常难以一次全部吃完,存放食物的温度应高于60℃或低于10℃,不应该把大量尚未冷却的食物放进冰箱。

存放过的熟食必须重新加热至70℃以上才能食用。

将生、熟食物分开放置。

保持厨房清洁,烹饪用具、刀叉餐具等都应用干净的布抹干擦净。抹布的使用不应超过1天,下次使用前应把抹布放在沸水中煮一下。处理食物前应先洗手。

不要让昆虫、老鼠等动物接触食物,因为动物通常都带有致病微生物。

饮用水和准备食品时所需的水应清洁干净。

广州管圆线虫病)、淡水甲壳动物源性寄生虫病(如肺吸虫病)、鱼源性寄生虫病(如肝吸虫病)等三十余种食源性寄生虫病。

生肉、生海鲜上常会附着寄生虫,不经过彻底煮熟很难被杀死,吃了这样的食物很容易患上食源性寄生虫病。培养科学健康的饮食习惯是预防感染食源性寄生虫病的捷径,不要吃生的或未熟透的猪、牛、羊、鸡、鸭、兔等肉类食品。生吃海鲜也要当心病从口入,必须保证其新鲜和无污染以及加工过程的卫生,以免发生食物中毒。



垃圾食品新解

垃圾食品,就是人体无法利用的或对人体有害的东西。在这里,垃圾食品有了很多新的内涵。

包装袋里的玄机 人们只能从食品的外包装上看到它的保质期,但却无法知晓其原料保质期的长短。很多原料可能早已不新鲜,但是经过了先进的食品加工技术处理后,看起来还算新鲜,吃起来也没有怪味,但是它们依旧会损害人体健康,仍应算作垃圾食品。

食用油的美味陷阱 食用油使菜肴变得更加色、香、味俱全,但是人们在享受着油烹美味的同时,油脂也给人体健康带来了严重的威胁。20世纪90年代以来,中国居民膳食脂肪的摄入量不断增加,这是诱发高血脂、高血压、糖尿病、心脏病和肥胖等慢性疾病的主要原因之一。

剩饭剩菜的危害 剩饭、剩菜的主要成分有糖、反式脂肪酸、少量不完全蛋白、大量亚硝酸盐、细菌,几乎没有维生素和消化酶,营养匮乏,威胁人体健康的隐患更多。

很多人都知道这些是垃圾食品,但因为吃下去后,一般身体不会马上出现一些不良反应,所以并不在意,也舍不得丢弃,甘愿沦落成为“垃圾桶”。



烟酒威胁心血管健康

吸烟对健康的危害 吸烟对健康的危害一般是在吸烟若干年以后才表现出来的,而且吸烟可以引起呼吸道疾病,如慢性支气管炎、肺气肿和肺癌等,容易被人理解,而吸烟能引起心血管疾病,则往往不被人重视。

烟草燃烧后,烟雾中有400多种化学物质,其中引起心血管疾病的物质主要是尼古丁和一氧化碳,这些有害物质可经过呼吸道进入人体血液。





饮 食 小 常 识

选购食品的6大原则

食品种类多样化 不要因为自己喜欢吃，就单单购买某一种或几种。因为，长期、大量吃这些食品，食品添加剂就会在体内蓄积，引起不良反应；再则，长期固定吃某几种食品，也会导致营养不均衡。

尽量选购保质期短的食品 这是因为保质期长的食品（如罐头）所加入的防腐剂自然要多些。虽然经国家许可的食品添加剂比较安全，但毕竟是食品本身以外的添加物，能少吃还是尽量少吃。

认清食品“原色” 如果食品的外观异乎寻常地光亮和雪白，就可能有问题。如牛百叶、竹笋、雪耳、粉丝、腐竹、米粉、海蜇等，外观过于雪白透亮，则应小心提防，很有可能是工业用制剂浸泡熏染的结果；颜色浓艳夸张的食品，则可能存在滥用着色剂的现象。鉴定方法是，看颜色、闻味道。如果有刺鼻异味或闻后胸闷不舒服，则有可能是添加剂使用过量或添加了对人体有害的香精、漂白剂等物质。

首选加工度低的食物 要选择中间阶段的食物，如装在袋子里的米饭，回家自己花点功夫稍作加工。蔬菜也是一样，新鲜蔬菜是没有添加剂的，但是切好了的蔬菜和袋装沙拉当中，会用次亚氯酸钠来杀菌。建议大家不要频繁地食用加工度高的食品。尽量买没切过的蔬菜，自己动手做。

不图便宜货 价格便宜又方便的东西，必有其便宜的道理。超市打价格战，仅通过直接交易、省去中间商佣金的方法，而且商品价格不会便宜到两三成。

具有基本的怀疑精神 具有基本的怀疑精神是与选购食品的必备品质。价格、产品外观等方面，都是需要注意的地方。如大小、形状、颜色完全相同，重量也几乎一样的蔬菜，可能就是使用大量的农药和化学肥料。

尼古丁有兴奋交感神经的作用，使肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增加，使血压升高。尼古丁作用于动脉内膜使之发生脂肪性病变，增加血小板的聚集和黏附，还使血管内皮细胞屏障功能减低，血小板大量聚集，导致动脉血栓闭塞。尼古丁还使促进动脉粥样硬化发生的低密度脂蛋白增加，使防止动脉发生粥样硬化的高密度脂蛋白减少。

一氧化碳进入血液，因其与血红蛋白的结合力比氧大250倍，而使碳氧血红蛋白增加，使血红蛋白运输氧的能力减低，致使组织器官缺氧。同时，吸入一氧化碳又可使血脂增多，血管通透性增加，血管壁上脂质沉着增多，所以一氧化碳也是引起动脉粥样硬化的重要因素。

饮酒对健康的危害 乙醇（酒精）能够刺激脂肪酸从脂肪组织中释放，使肝合成的前 β 脂蛋白增加，前 β 脂蛋白和乳糜微粒在血中消除得较慢，会加重高脂血症。即使每日饮少量烈性酒，也可促进肝胆固醇的合成，引起血中胆固醇及中性脂肪含量增高，从而引起动脉粥样硬化。

可见，吸烟、饮酒对心血管系统危害极大，有烟酒嗜好者应当戒除。



骨质疏松的4大帮凶

含磷酸的饮料 如可乐中含有磷酸，可导致人体内钙的流失，而其他大多数饮料当中并没有这种物质。专家建议，担心患上骨质疏松症的人最好不要喝太多可乐，并注意饮食中增加钙的摄取量以维持骨骼

的密度。

以节食或偏素食为主的减肥 很多人尤其是女性减肥是以节食或偏素食为主要办法的，这很可能成为日后发生骨质疏松和骨折的导火线。她们平时不敢饮用牛奶，偏食素食，营养不合理，致使体内摄钙不足。另一方面，由于脂肪和雌激素含量有关，女性雌激素量往往随脂肪减少而降低，雌激素水平长时间下降，会加速骨骼钙质的丢失。

食盐 人体摄入食盐过多，不仅易患高血压，而且会导致骨质疏松。摄入食盐过多导致骨质疏松的原因是，人体对多余盐分的处理往往是排出体外，食盐的成分是氯化钠，钠在被人体排出时总要拉上同伴“钙”，所以高盐饮食的结果是加速了钙的流失，从而影响骨质质量。

吸烟 研究表明，吸烟之所以促使骨质疏松，原因可能是吸烟影响峰值骨密度的形成，因为绝大多数吸烟者是从青少年时开始吸烟的，此时正是峰值骨密度的形成期。与同龄人比较，吸烟者的股骨颈、肋骨和椎骨均有一定程度的骨质丢失，而这种危害往往在中年后期及老年期才能表现出来。



9大危险美食

人们在尝遍天下美味的同时也可能为口腹之欲付出代价，一切都在警示人们：享用美味应该十分谨慎。

河豚

美味指数：★★★★★

危险指数：★★★★★

1克河豚毒素能使500人丧命。但是很多人认为“无毒不美味”，河豚的鲜美被奉为中国美食之最。人们在食用河豚时一定要采用正确的烹调和食用方法，以免发生危险。

牛肉

美味指数：★★★★

危险指数：★★★★★

至今全球已有一百多人因进食染有疯牛病的牛肉而死亡，更有人估计已有二百多万人因食牛肉感染克雅症（由疯牛病引发的人类症状）。这种病的潜伏期是10~30年，说明了危险仍然潜伏在我们体内。人如果吃了患有疯牛病的牛肉、脑髓、血等，可能染上致命的克雅症，人脑也会像牛脑那样变成海绵状，最终神经错乱，甚至死亡。此外，据临床医学观察，某些肝癌高发区与长期嗜酒、进食牛肉有相当紧密的关系。

