

一书在手
自己打造食品安全小环境
一生平安

大全集

什么 可以吃



家庭和个人安全 饮食攻略

宋敬东 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

什么[❧] 可以吃

大全集

家庭和个人安全饮食攻略

宋敬东 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

什么可以吃大全集: 家庭和个人安全饮食攻略 / 宋敬东编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5308-7768-5

I . ①什… II . ①宋… III . ①饮食卫生—基本知识 IV . ① R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033969 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 1020 × 1200 1/10 印张 48 字数 812 000

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

吃，原本是件惬意美事，但在物品极大丰富的今天，却变成了让人不敢肆意而为的慎微之事。几十年前，作为一个“食客”不需要什么技术含量，有的吃、能吃饱就不错了，反正什么都是纯天然的。没有人会因为买到不放心、不安全的食品而整日心惊胆战，令人们忧虑的只是能不能买到自己想要的。但是近年来，无论是国内还是国外，食品安全问题却成为公众极其关注的热点话题。从毒大米、毒米粉到含有三聚氰胺的奶粉、鸡蛋等问题食品，到一些不良商贩对变质桂圆用二氧化硫“整旧如新”、对陈米或变质大米用矿物油“化妆”、火腿因用敌敌畏灭苍蝇而残留农药、将苏丹红加入饲料中产出红心鸭蛋、甲鱼和桂花鱼用孔雀石绿治病；用地沟油来加工食品、用过氧化苯甲酰增白面粉、在果冻和糕点中添加合成色素、用甲醛水发鱿鱼和蹄筋以延长保质期……这些事例不免引起消费者无奈地感慨：我们还有什么东西可以吃！

不断发生的食品安全事件，使人们疑虑：“今天我们吃的食品还安全吗？”；媒体对各种食品安全事件持续的新闻曝光，使我们大为迷茫：“我们还能吃什么？”；频频流传的那些五花八门的制造假冒伪劣食品的伎俩，使大家困惑：“防不胜防啊，叫我们怎么防范呢？”……是的，不少人饱食后却为饮食安全而恐慌不已，在琳琅满目的超市食品前徘徊犹豫；不少孩童因食用不安全食品而卧病在床，一旁的母亲则痛苦地流着眼泪……如果本书能让读者在解决这些问题方面有所获益的话，那就是我们出版本书的最大愿望了。

面对这些社会现状，面对食品安全的压力，怎样才能保证我们吃进肚子的食品不损害身体的健康呢？我们不妨从这本《什么可以吃大全集：家庭和个人安全饮食攻略》中寻找答案。

本书作者从我国居民的膳食特点出发，以食品评估为基础，并从这一全新视角对大众关注的食品安全问题加以解说，有理有据地告诫人们生活中什么可以吃，什么不可以吃，什么怎么吃，并告诉人们如何识别有毒食品，如何避免食品的二次污染，把吃的风险降低到最低，如何维护自己合法的食品消费权益；在购买食品时，如何更有效地在第一时间看明白商家的标签，从而买到更安全的食品，买到更营养的食品，识破商家的小花招，看透广告里的忽悠，怎样让自己买食品的钱花得物有所值。同时讨论了现在流行的一些饮食方面的流言和偏见，人们不健康饮食方式的危害，一年四季如何根据季节特点选择饮食，各种食物如何搭配更合理，不同食物的储存、清洗和烹饪。让百姓们在无法决定食品生产过程的时候，练就自己的“火眼金睛”，去粗取精，去伪存真，从满目的食品中挑出真正安全的食物。

那么，什么是真正的安全食品呢？严格来说，安全食品是指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、恶急性或者慢性危害。因此，食品安全除了不会因细菌、病毒、寄生虫、有毒物等引起急、慢性食物中毒以外，还应包括不会由于不当饮食引起高血脂、动脉硬化、高血压、糖尿病、痛风等慢性疾病。

另外，容易被人忽视的是，一些食品安全事件是由消费者的不卫生行为引起的，如加工、储存不当或饮食习惯不良，导致了健康损害。有的是由于食品没有烹调熟透，生食没有安全保障的水产品，生熟食品交叉污染等引起的。

纵观历史，无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径，此书就是人们密切寻求的为健康护航的“红宝书”。本书配上了许多插图，不少与文字内容具有互补性，增强了本书的可读性。

由于时间紧迫，难免会出现错误和不完善之处，望读者和同行们指正。



目录

第一章 饮食陷阱，我们吃进了什么

现今，逃避不开的饮食危险 /2

从“现在还有什么可以吃”谈起 /2
国内食品面临的安全问题 /3
如今，吃到更多的是加工食品 /3
食物让激素失调，带来无尽的烦恼 /3
铺天盖地的食品污染 /4
家庭防范食品污染的方法 /5
蔬菜、水果，怎一个农药说得透 /6
警惕水产品中的斑斑毒迹 /6
不轻松的休闲食品 /7
安全饮食的“金科玉律” /8

有关饮食的流言与偏见 /9

天然食品等于安全食品 /9
浓缩的全都是精华 /10
进口食品比土生土长的更健康 /11
转基因食品千万不能吃 /12
食物相克，很多食物不能同吃 /12
原汤化原食，喝汤有助于消化 /13
以形补形，缺什么补什么 /14
鼻咽癌大多是食咸鱼引起的 /14
橄榄油高档，是因为营养价值高 /15
吃素是最健康的饮食方式 /16
吃鸡蛋会提高胆固醇 /17
油炸食物脂肪永远过量 /17
多吃营养盐可补充营养 /18

不当吃法有害健康 /19

别相信“不干不净，吃了没病” /19
食物“趁热吃”未必好 /19
想吃什么不一定就是身体缺什么 /20
“少吃饭，多吃菜”的观念该淘汰了 /21
野菜不能随便吃 /22
喝自制豆浆也要讲究科学 /22
多喝酸奶真的能保护肠道吗 /22
吃低糖食品不会胖吗 /23
植物奶油有益健康吗 /23
膳食纤维并非越多越好 /24
有些蔬果要去皮吃 /25
水果、鲜榨果汁、饮料，哪个更营养 /25
西式蔬菜沙拉真的有益于健康吗 /26
单面煎鸡蛋不宜多吃 /26
刚出炉的面包不能着急吃 /27
吃粗粮要有度 /27
涮羊肉的汤不能喝 /28

危害健康的街头小吃 /29

麻辣烫 /29
毛鸡蛋 /29
烤串、烤肉 /30
臭豆腐 /30
油条、油饼 /31
烤红薯 /31
海鲜排档 /32
包子 /32



第二章 看清真相，正确吃法才有安全保障

安全饮食，营养可贵 /34

什么是健康食品 /34
 什么是均衡营养 /35
 八成的病都是吃出来的 /35
 三成的癌症与饮食有关 /36
 全球 30% 的心脏病是由西餐引起的 /37
 饮食与免疫力的关系 /38
 吃饭也要讲究正确顺序 /39
 食物中那些你不知道的细菌 /39
 注意饮食的能量平衡 /40
 注意饮食的季节性 /41
 益生菌对人体的作用 /42
 酸菜的吃法要讲究 /43
 一根火腿肠里到底含有多少成分 /43
 健康的肉糜在哪里 /45
 蛋糕是怎样烤成的 /45
 国外软饮料禁售的缘由 /46
 看清螺旋藻的“庐山真面目” /47

海产品和淡水产品哪个更好 /48

吃肥美的大闸蟹怎么也让食客担忧 /48
 哪些水产品的化学性危害最严重 /49
 鲜活的鱼虾吃了会中毒吗 /50
 水产品存在哪些生物性危害 /50
 甲壳类、贝类可能是藏毒纳菌之地 /51
 贝类虽味美，安全饮食要注意 /52
 吃深海产品，少吃或不吃近海产品 /52
 怎样安全食用水产品 /53
 如何鉴别水产品的鲜度 /54
 鱼、虾、蟹的优劣鉴别 /55
 水产类的贮存及保鲜 /55
 鱼类富含哪些营养 /56

肉食、素食、生食，一起打好健康堤坝 /57

动物死前留下的“礼物” /57
 肉食最好不要生吃 /57
 热水洗猪肉使不得 /58
 生肉解冻莫用水泡 /58
 肉类的健康吃法 /59
 羊肉的健康吃法最难得 /59
 先吃菜后吃肉更健康 /60
 素食的人真的比肉食者长命吗 /60
 素食就是仅仅不吃肉吗 /61

素食主义者：不忘补充维生素 B₁₂ /61

生食对人体有哪些好处 /61
 生食蔬菜一定要保证绿色 /62
 不是所有蔬菜都可以生食 /63
 生食有利于消除脂肪 /64
 让生食酵素干掉体内脂肪 /64

奶类、豆类制品的安全食用 /66

为什么牛奶营养最丰富 /66
 科学喝奶你知道吗 /66
 有些人喝牛奶会腹泻是怎么回事 /67
 哪些人不宜喝牛奶 /67
 吃奶片有利于健康吗 /68
 饮用酸奶的注意事项 /68
 喝牛奶会导致高血脂和发胖吗 /69
 如何保存牛奶 /69
 奶制品的使用误区 /69
 奶制品的营养成分有哪些 /70
 只用豆奶喂养婴儿可以吗 /71
 豆浆虽好，不是谁都可以喝 /71
 饮用豆浆应注意什么 /71
 豆制品的妙用 /72
 豆腐都有哪些营养成分 /73
 豆制品的种类主要有哪些 /73

休闲小酌，要稳稳当当地喝 /74

甜饮料里有什么 /74
 负营养食品：碳酸饮料 /75
 饮料的六大不健康因素 /76
 瓶装饮料的是是非非 /77
 饮料带来的结石风险 /78
 小心软饮料偷走你的钙 /79
 慧眼识别饮料优劣 /80
 买果汁也有大学问 /81
 速溶饮品，看清楚了再喝 /82
 茶虽好，不是谁都能喝 /82
 喝啤酒不能忽略细节 /83
 逢年过节如何选择好饮料 /84
 加班提神，喝咖啡很有讲究 /84
 珍珠奶茶你还敢喝吗 /85
 果汁不能代替水果 /86
 白开水是最佳饮用水 /87
 饮茶要科学 /88



饮食方式也会出卖你的健康 /89

不懂合理进食的人，必生病 /89
暴饮暴食等于慢性自杀 /90
吃饭快会缩短人的寿命 /90
经常单独吃饭容易生病 /91
进食顺序颠倒害处多 /91
速食容易让人迟钝 /92

第三章 打造安全的家庭餐桌

餐桌上的三餐，不止吃饱更要吃好 /98

好的早餐是健康的第一步 /98
早餐奶能满足早餐的营养吗 /99
鸡蛋，还是要选白煮的 /99
用饼干类食品充当早餐 /100
午餐吃饱更要吃好 /101
精心配备自己的晚餐 /102
三餐分配要合理，零食要适当 /102
多吃白肉，少吃红肉 /103
剩饭剩菜要科学吃 /103
根据食物色彩，搭配健康 /104

有机食品，看清了再吃 /105

细说有机食品与绿色食品、无公害食品 /105
有机也是为了无毒 /106
要全面、正确地认识有机食品 /106
有机食品适合谁 /107
教你辨认真假有机食物 /108

辐照食品，有益健康 /109

什么是辐照食品 /109

做一个不折不扣的“杂食动物” /92
食物多样，谷类为主，粗细搭配 /93
“不时不食”，顺天而食保健康 /93
睡前不要吃东西 /93
不要迷恋“重口味” /94
膳食中暗藏科学的黄金分割法 /95
合理膳食的“三二三一”原则 /96

辐照处理食品有哪些优势 /110

辐照对食品质量的影响 /110

辐照食品是安全的食物 /111

辐照食品存在的弊端 /112

健康吃辐照食品的方法 /113

不可不知的食物搭配 /114

懂得搭配才是王道 /114

五谷杂粮搭配禁忌 /115

水产品搭配禁忌 /115

酒类搭配禁忌 /116

蔬菜搭配禁忌 /116

水果类搭配禁忌 /117

肉类搭配禁忌 /118

奶蛋类搭配禁忌 /119

粗细搭配 /119

荤素搭配 /119

生熟搭配 /120

酸碱搭配 /120

第四章 吃得健康，厨房操作是“王道”

食品加热的学问多 /122

热油炒菜损害健康 /122
炸出来的食物要少吃 /123
汤并非煲得越久越好 /124
不要连着包装袋热牛奶 /124
微波食品要少吃 /124
微波加热禁忌 /125
微波炉加热慎用保鲜膜 /126
高压锅加热可将营养留住 /127

味精、鸡精不能长时间加热 /127

羊肉好吃，吃法要得当 /128

不要吃没熟透的豆角 /129

豆浆没煮透，小心中毒 /129

酸奶若加热，营养减一半 /130

合理烹调，让桌上的食品更安全 /131

健康烹调有方法 /131

蔬菜和野菜，要少放油盐 /132

蔬菜、肉、蛋、鱼的营养保留妙招 /132



促进钙吸收，从烹调做起 /133
 “过味”菜肴巧补救 /133
 葱、姜、蒜、椒调味有窍门 /133
 烹调惜“盐”有妙招 /134
 味精的食用宜忌 /134
 鸡精的成分有哪些 /134
 碘盐“炸锅”害处多 /135
 绿叶蔬菜忌焖煮 /135
 酱油熟吃才健康 /135
 当心油烟熏出肺癌 /136
 如何安全食用各种肉类 /136

厨中百味油为贵，用油的科学 /138

食用油的家族和它的盗版货 /138
 食用油的鉴别和选购学问 /139
 食用油的杀手及御敌之策 /140
 烹调油的烹用科学 /141
 要多元化选用食用油的品种 /141
 荤素搭配，科学又美味 /142
 吃油不在于多，而在于吃得好 /143
 食用油的变质与预防 /143
 合理选择沙拉油和沙拉调料 /144
 家常菜烹饪的用油哲学 /145
 哪些食用油是被健康拒之门外的 /145
 “黑油”的黑危害 /146
 不同的油，不同的健康关系 /146
 饮食的新油盐学 /147
 用油的禁区及误闯的后果 /147
 选择健康的食用油 /148
 植物油使用不当也不健康 /148
 各种食用油的特点 /149
 花生油，健康食用油的未来 /150

买回家的食物贮存要得当 /151

大米的安全存储 /151
 白面的安全存储 /152
 蔬菜的安全存储 /152
 肉类的安全存储 /153

海鲜的安全存储 /153
 白糖的存储 /154
 韭菜、蒜黄巧保鲜 /154
 怎样储藏萝卜不会糠 /154
 大白菜这样过冬不会“老” /155
 使玉米长时间保鲜妙法 /155
 苹果保鲜有窍门 /155
 大葱如此可以轻松过冬 /155
 酱油巧储存 /156
 豆腐和豆浆应如何保存 /156
 让绿豆远离小飞虫 /156
 别把面包放在冰箱里 /157
 巧克力的储存妙法 /157
 让葡萄酒更香醇的保存秘诀 /157

家庭食物巧处理，吃得更安全 /158

如何清洗蔬菜 /158
 怎样清洗草莓 /158
 小心家庭食物中毒 /159
 夏季，谨防细菌性食物中毒 /160
 有关赤霉病麦的小知识 /160
 清洗猪内脏有妙招 /160
 瓜果消毒五法 /160
 面粉、牙膏洗葡萄 /161
 黄梅季防止食品发霉 /161
 长黑斑红薯能吃吗 /161

厨房用具的卫生安全 /162

厨房——洁净无菌更安心 /162
 常给厨房抹布消毒 /162
 别让砧板成为交叉感染的源头 /163
 选择健康的筷子 /163
 抽油烟机要常清洗 /164
 别把冰箱当成储物柜 /164
 清除冰箱异味方法荟萃 /165
 安全用锅，不容忽视 /165
 铝制器皿、炊具用法有讲究 /166

第五章 外出就餐打牙祭，提防店家玩猫腻

快餐，更不能高枕无忧 /168

外面做的东西好吃却伤身 /168
 常吃快餐可导致维生素不足 /169

尽量少吃西餐 /169
 盒饭，别选有凉菜的 /170
 自助餐：先吃主食再吃海鲜 /170
 烧烤：小心油脂遇火 /171



餐厅点菜, 吃法有讲究 /173

餐厅, 三种常见素菜很危险 /173
餐厅点菜五要素 /173
“三高”人群点菜有讲究 /174
外出就餐, 异国风味要健康吃 /175
通过颜色辨别熟食的好坏 /176
凉拌菜尽量少吃 /177
小冷菜、大问题, 其安全状况不容乐观 /177
面对卤制品, 你还敢大快朵颐吗 /178
咸鸭蛋中是否有苏丹红在发飙 /179
餐后甜点要不要吃 /180

餐厅就餐的饮食安全细节 /181

选餐馆应“五查看” /181
“偷梁换柱”的高档食材 /182
轻松判断问题米饭 /183
“招牌菜”良莠不齐 /184
提防黑心火锅底料 /185

免费饮料有猫腻 /186
餐前饮料少让孩子喝 /187
菜单污不可不防 /187

揭开一次性餐具的“黑盖子” /188

一次性餐具的危害 /188
不合格餐具有害物的来源 /189
劣质的餐巾、餐巾纸 /190
一次性筷子的百转千回 /191
骇人听闻的一次性塑料杯 /192

季节不同, 外出就餐要变化 /193

针对四季变化来点菜 /193
春季外出就餐的注意事项 /194
夏季外出就餐的注意事项 /195
秋季外出就餐的注意事项 /195
冬季外出就餐注意事项 /196

第六章 超市实战, 这样选购食品最安全

大米、面粉与食用油安全购买 /198

学会鉴别大米的品质 /198
如何辨别和处理变质的大米 /199
世界上最安全最好吃的大米 /200
面粉增白剂有哪些危害 /200
如何避开“吊白块”的危害 /201

蔬菜、水果安全购买 /203

根据蔬果的颜色看新鲜 /203
如何降低蔬果中的残留农药 /203
如何安全食用蔬菜 /204
避开被催熟的瓜果 /205
如何选购根茎类蔬菜 /206
如何选购菜叶类蔬菜 /207
如何鉴别毒西瓜 /208

肉及肉制品安全购买 /209

购买肉类的要点 /209
按需选择不同猪肉 /209
常见的病害猪肉有哪些 /210
选购肉制品应该注意哪些 /211
巧妙鉴别注水肉 /211
正确选择熟肉制品 /212

如何安全购买猪内脏 /213

豆制品与奶制品的安全购买 /214

安全购买奶制品的总策略 /214
豆制品易存哪些质量方面的问题 /214
如何选购豆制品 /215
如何选购、保存和食用豆芽 /215
如何识别化肥豆芽 /216
豆浆和豆奶是一回事吗 /216
如何区别鲜牛奶与含乳饮料 /216
选购奶制品时应注意什么 /216
牛奶场或流动零售点的生牛奶未必就安全 /217
如何识别酸奶的质量 /217
如何合理选购酸奶 /218
假奶粉的特点和鉴别 /218
如何分辨奶油质量优劣 /219
鲜奶有哪些包装形式 /219
如何选购鲜牛奶 220

酱油、食醋、食盐的安全购买 /221

与酱油相关的小知识 /221
购买酱油有哪些误区 /221
如何选购酱油 /222
不同酱油的食用 /222



酱油长白膜不能食用 /223
 学会鉴别酱油的优劣 /223
 与食醋相关的小知识 /224
 酿造食醋与配制食醋 /224
 食醋的选择与鉴别 /225
 什么是人工合成醋 /225
 醋的营养价值和保存方法 /225
 食醋有哪些种类 /226
 与食盐相关的小知识 /226
 食盐的选购和保存 /227
 如何鉴别碘盐 /227

调味品、调料剂的安全购买 /228

掺假辣椒粉的识别 /228
 多种胡椒粉的识别 /229
 与食糖相关的小知识 /229
 食糖的分类及制作 /230
 如何选购食糖 /230
 白糖容易出现的问题 /230

绵白糖、赤砂糖、冰糖的鉴别 /231
 饴糖、葡萄糖、淀粉糖浆、麦芽糖是什么糖 /231
 如何选购糖果 /232
 真假蜂蜜的鉴别方法 /232
 与料酒有关的小知识 /233
 各种酱类的优劣鉴别 /233
 与蚝油有关的小知识 /234
 选购酱腌菜应注意什么 /235
 八角、花椒、桂皮、小茴香、姜的真伪分辨 /235
 如何选购味精 /236

上等滋补品的选购 /237

人参挑选有讲究 /237
 选购燕窝不上当 /237
 识别劣质蜂王浆 /238
 阿胶真伪鉴别 /239
 冬虫夏草要吃到真的 /240
 选购灵芝也需技巧 /241
 想吃好海参，先要会选 /242

第七章 有选择地吃，消化系统才能健康排泄

含纤维的食品要多吃 /244

什么是膳食纤维 /244
 膳食纤维——人体健康的多面手 /245
 膳食纤维让你减肥不反弹 /246
 膳食纤维的食物来源 /246

多吃含酶的食品 /248

神奇的酶，决定你的健康和寿命 /248
 神奇的酶的常见种类 /249
 酶能帮人们解决的问题 /249
 消化酶对人体的益处 /250
 酶，美容的好帮手 /251
 多吃新鲜富含酶的食物 /251
 苦于健忘症请用辅助酶 Q₁₀ /252

影响酒量的两种酶 /253
 酶能让你轻松瘦身 /254

多吃蒸煮的食品 /255

健康蒸煮，保持食物成分和营养 /255
 “蒸煮”可降低患癌概率 /256
 高温烹调所带来的健康隐患 /257
 健康蒸煮的要点 /257
 吃馒头比吃面包的营养价值高 /258

带馅食物提高消化率 /260

带馅食物让营养锦上添花 /260
 带馅食物做法有讲究 /261
 老年人常吃带馅的食品好 /261

第八章 正确选择食物，衰老来得慢一些

抗氧化食品可多吃 /264

自由基——人体内的“恐怖分子” /264
 自由基有哪些危害 /265
 对抗自由基重在预防 /265

抗氧化剂食品保护卒中病人 /266
 抗氧化食物“吃掉”自由基 /266
 抗氧化防癌的芹菜 /268
 葡萄，抗氧化的“水果皇后” /269
 大蒜，天然的抗氧化素 /270



低热量饮食可以延长寿命 /271

高热量饮食与低热量饮食 /271
低热量饮食减缓衰老的脚步 /272
低热量饮食有益于健康 /272
低热量饮食预防老年痴呆 /272
低热量密度食物有利于减肥 /273
如何选择低热量饮食 /273
高热量饮食的危害 /275
高血压患者忌多吃高热量食物 /275
高热量饮食的男性易患前列腺癌 /276

长期高糖饮食有损寿命 /277

对糖的了解你有多少 /277
糖类的生理作用 /278
危险的伙伴——食糖 /278
高糖会让你大脑更迟钝 /280
红糖比白糖营养好 /280
科学吃糖应注意的几点 /281
日常饮食中要注意少糖 /282
不宜生吃白糖 /282
吃适量甜食有益健康 /283
吃糖类食物不发胖的妙招 /283
孕妇偏爱高糖食品，胎儿容易畸形 /283
蜂蜜——老年人的最爱 /284
高糖饮食和乳腺癌 /285

精制的食物并不能带给生命喜悦 /286

精细食品美，但不健康 /286
为什么食物过精会使镁不足 /286
准妈妈少吃精制食品为妙 /287
精细食物是造成近视的原因 /287
吃得太精细，容易便秘 /288
食物变精细，“毁灭”一口好牙 /288
粗粮淡饭保证你少生病 /289
粗粮可以让肌肤更健康 /290
吃粗粮要把握“三大原则” /291
富贵病就是吃得太精细 /291

第九章 饮食看时令，要吃对先要选对时间

反季节食物，方便背后的隐忧 /316

反季节蔬菜有哪些危害呢 /316
警惕用了保鲜剂的反季节蔬菜 /316
妙招化解反季节蔬菜的弊端 /317

粗制的粮食是心脏的“守护神” /292

碱性食物，抗衰的高质量食品 /293

酸性体质是百病之源 /293
老觉得累，吃点碱性食物 /294
想戒烟，多吃碱性食品 /294
吃出来的“碱”性健康人 /295
微碱食物，维持健康的美丽之源 /295
多喝一点碱性活水 /296
生机饮食——给身体加“碱”的家庭妙法 /297
富含生物碱的莲子 /297

白金食物吃得对，大脑永不衰 /298

大脑工作需要充足的营养 /298
食物中的“脑黄金” /299
给大脑补充营养的卵磷脂 /300
正确吃点枸杞子可补脑 /300
桑葚，帮你留住年轻的大脑 /301
猪心枸杞羹健脑益智方 /301
多吃浆果，有利于保持大脑年轻 /302
鱼类中的补脑成分 /302
牛奶：大脑的营养食物 /303
增强记忆力食物有哪些 /303
给宝宝补脑的鱼类食品 /305
聪明的孩子远离伤脑的食物 /305
适量红酒有利于大脑健康 /306
小心咖啡因对大脑的危害 /306
酒精对大脑的作用 /307

“性福”食物，永葆青春的良药 /308

性功能的维持离不开这些营养 /308
这些食物越吃越“性福” /309
巧克力是一种独特的催情药 /309
如何吃能够提高精子的质量 /310
怎样吃可以提高卵子质量 /311
这些食物会影响精子质量 /312
大蒜的力量不容忽视 /313
应当远离的五种败性食物 /314



春季蔬菜别吃太新鲜 /319
 春季吃各种芽苗菜正当时 /320
 春季踏青莫忘饮食卫生 /320
 春季上火可多吃点油菜 /321
 多吃含钾食物防春困 /321
 春季补充胡萝卜防过敏 /322
 春季营养失调，补充维生素最重要 /323
 大枣甘麦舒心茶防过敏 /323
 多吃水果可以帮你远离春季病 /324

夏季高温，饮食多注意保养肠胃 /325

夏季食物不可乱吃，小心肠胃炎 /325
 夏季要按时进餐，不能想吃就吃 /325
 夏季要少吃生冷食物，少冷饮 /326
 夏季生食蔬果，清洗工作要彻底 /326
 夏季饮食要注意沙门氏菌病的感染 /326
 夏季饮食要多三少 /327
 夏季健康饮用蔬果汁 /327
 碱性食物，夏季均衡膳食必选 /328
 夏日喝凉茶有讲究 /328
 夏季我们怎样利用食物清热消暑 /329
 夏季要多补水和维生素 /329

秋季饮食多注意防“上火” /330

秋季饮食，东西不能随便吃 /330

秋季饮食，你必须了解的真相 /330
 “抢秋膘”不可乱来 /331
 秋季吃蟹需要注意的事项 /331
 天干物燥，秋季补水不能少 /332
 多喝蜂蜜少吃姜 /332
 秋季多吃花生，润肺化痰补充蛋白质 /333
 忽视了这些禁忌，海参便会害你 /333
 秋季常喝六款茶饮，补水防秋燥 /334
 注重食物搭配，拒绝国庆节病 /335
 秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳 /335
 秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄 /336

冬季进补，饮食安全为首要 /337

冬季进补，应该注意什么 /337
 冬季大鱼大肉来御寒，要注意什么 /338
 冬季怎样吃羊肉才健康 /338
 冬季火锅要小心吃 /339
 冬天饮食有何禁忌 /340
 冬食腌白菜，谨防亚硝酸盐中毒 /340
 冬季多吃含抗病毒成分的香菇 /341
 在冬季餐桌上享受牛肉的滋补 /341
 冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜 /342
 冬食葵花子，温暖全身心 /343
 鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美” /343
 常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰 /344

第十章 苗条诚可贵，安全价更高：瘦身美容不可乱吃

瘦身饮食的是是非非 /346

误区一：左旋肉碱能减肥 /346
 误区二：保健品是女人健康与美丽的大救星 /346
 误区三：为了美丽不沾脂肪 /347
 误区四：倾情维生素保我“好命” /348
 误区五：为了塑身，水果代替正餐 /349
 误区六：长期吃单一食品有助于减肥 /350
 误区七：药物减肥是瘦身的捷径 /351

快速消脂也要吃得健康 /352

消脂，先要正确认识脂肪 /352
 将饱和脂肪的摄入降到最低 /353
 补充钙质，促进体内脂肪分解 /354
 避开酸性体质才不发胖 /355
 人工甜味剂又叫“增肥剂” /356
 轻松扫除饮食中的油脂 /356

超市食物怎么吃才会瘦 /357
 精加工食品都是“胖老虎” /358
 降低脂肪吸收的几大法门 /359
 会吃比少吃更能减肥 /360
 多亲近让你有饱足感的食物 /361
 水肿性肥胖的人，选购食品有学问 /362
 豆类，水肿肥胖者的救星 /362
 7种收腹食品助你拥有平坦小腹 /363
 想要吃水果减腰，便要掌握好时机 /364
 七种毒素，导致肥胖的罪魁祸首 /366

肤如凝脂属于会吃的女人 /367

读懂食物中藏有的美颜精华 /367
 吃出女人肌肤的水嫩白 /368
 从餐桌上去寻找美白护肤品 /369
 食物能抚平女人岁月的纹路 /369
 饮食让女人留住完美的纤纤玉手 /370



根据肤质巧饮食，肌肤才能越发靓丽 /370
硫酸软骨素——皮肤变嫩的法宝 /371
胶原蛋白，让皮肤真能弹起来 /371
小心，这些食物容易让你变黑 /372
阻挡你眉目传情的7大敌人 /373
盐吃多了容易长皱纹 /374

永葆18岁容颜的绝妙吃法 /375

导致衰老的神秘物质——过氧脂质 /375
令细胞重获新生的抗氧化剂 /375
隐藏在身边的六大催老剂 /377
女人保住年轻的饮食法则 /378
“生锈食物”让女人越吃越老 /378
多吃发酵食物，有效延缓衰老 /379
吃富含核酸的食物，防止细胞衰老 /380
阿胶里藏着一个容颜不衰的秘密 /380
一日吃三枣，女人不显老 /380

过敏食物：别人的美味可能是你的毒药 /382

别人的美食可能是你的毒药 /382
食物过敏也可以遗传 /383

找出你的食物克星 /383
食物过敏者注意远离这些食物 /384
易过敏者的饮食要则 /385
防止过敏的食物及食疗方法 /385
别让寒性食物害了过敏的你 /387
过敏体质补充维生素要慎重 /387
不过敏的皮肤最美丽 /388
预测和预防新生儿的过敏症 /388

白领丽人独特的饮食保养计划 /390

白领丽人：饮食的十大危机 /390
熬夜族恢复活力，五大密招助你一臂之力 /391
“夜猫族”吃什么，健康又美丽 /392
一日三餐吃得好，精力充沛效率高 /392
玩电脑的你，今天吃好了吗 /393
白领一族自制柠檬水，美白又防辐射 /393
吃健康零食，为健康加油 /394
熬夜提神，茶比咖啡好 /394
时差病，调节饮食来避免 /395
开车族——别吃太多甜食 /395
吸烟者的饮食保健 /396

第十一章 孕妇和幼儿饮食，健康安全更重要

孕产妇饮食不能太随便 /398

孕妇要常吃含铁丰富的食物 /398
孕妇缺乏叶酸会导致胎儿畸形 /398
孕期缺碘可致胎儿体格发育异常 /399
孕吐反应要保证碳水化合物的摄入 /400
孕期重点补充铜元素 /400
哺乳期要增加鱼、禽、蛋的摄入 /400
不适宜孕妇食用的食物 /401
上班族孕妈妈如何吃出营养 /401
孕妇应该避免的最常见食物 /402
孕后变丑不用愁，正确饮食来应对 /402
八成产妇会走进饮食的误区 /403
剖宫产的产妇饮食调理要特别 /403
孕妇切忌喝浓茶 /404
孕妇要少食盐和酱油 /404

孕妇一定要改变这些不良饮食习惯 /405

婴幼儿饮食千万不能犯禁忌 /407

婴儿的辅食要少糖、不加调味品 /407
6~12月婴儿，奶类与母乳并养 /408
1~3岁幼儿，多选择配方食品 /408
正确选择零食，少喝含糖高的饮料 /409
幼儿：每日饮奶，不偏食不挑食 /410
营养过剩不利于婴幼儿健康 /410
“蛮补”的效果无异于“拔苗助长” /411
营养品会促使孩子早熟 /412
流食最能养孩子娇嫩的脏腑 /412
孩子一定要少吃桂圆和虾 /413
给孩子喝牛奶三注意 /413
保证孩子茁壮成长的饮食关键 /414
10岁之前孩子饮食五不要 /414

第十二章 不保健的保健品，不医病的中西药

提防不保健的保健品 /416

保健品中“特殊成分”多 /416

夸大其词，广告忽悠没商量 /416
一定要认准专用标志 /417
选择保健品，有效不是硬道理 /417

小心保健品销售中的五大陷阱 /418
 教你如何选择保健品 /419
 吃错保健品，会让身体雪上加霜 /419
 药品与保健品的区别 /420
 保健品的用法用量尤为关键 /421

拨开滋补品的迷雾，吃法有讲究 /422

滋补品等于保健品吗 /422
 维生素之间，有合作也有排斥 /422
 维生素，天然的才是最好的 /423
 深海鱼油如何吃 /424
 食人参牢记这些食用禁忌 /424
 燕窝虽大补，但不一定适合你 /425
 蜂王浆要正确食用 /426
 食用阿胶的禁忌 /426
 灵芝虽好，也不可随便食用 /427
 一定要了解的甲鱼食用宜忌 /428

慎用不医病的中西药 /429

“空中药箱”空投假冒伪劣药品 /429
 造假中成药危害不小 /429
 进口假中药含有大量激素 /430
 如何慧眼识珠，辨别真假药 /430
 小心工业明胶的“毒胶囊” /431
 别把自己当成药品“集装箱” /431
 自行购药要小心 /432
 谨防成瘾性药品成毒品 /432
 吃错了药怎么办 /433
 不要用热水服用的三类药 /434
 胶囊里的药不要倒出来吃 /434
 服用西药也需忌口 /434
 服中药勿忽视忌口 /435
 避孕药给女性的五大伤害 /435
 给孩子喂药“三知道” /436

第十三章 无力改变社会饮食环境，可以调整自己饮食行为

读懂食品，减少食品添加剂的危害 /438

食品添加剂，到底是什么 /438
 最常见的食品添加剂的种类 /439
 食品添加剂存在的安全隐患 /440
 正确认识食品防腐剂 /441
 没有添加剂，食品会更优质吗 /442
 哪些食品最易被加入非法添加物 /443
 注意，食品添加剂不包括这些 /443
 关于三聚氰胺的那些事 /445
 怎样减少添加剂的危害 /445
 如何挑选含添加剂的食品 /446
 当心面包中的防腐剂 /447

怎么吃，才可以降低农药残留 /448

农药残留会带来什么危害 /448
 怎样减少蔬菜农药残留对健康的危害 /448
 清除蔬菜残留农药的方法 /449
 哪些蔬菜残留农药最多 /450

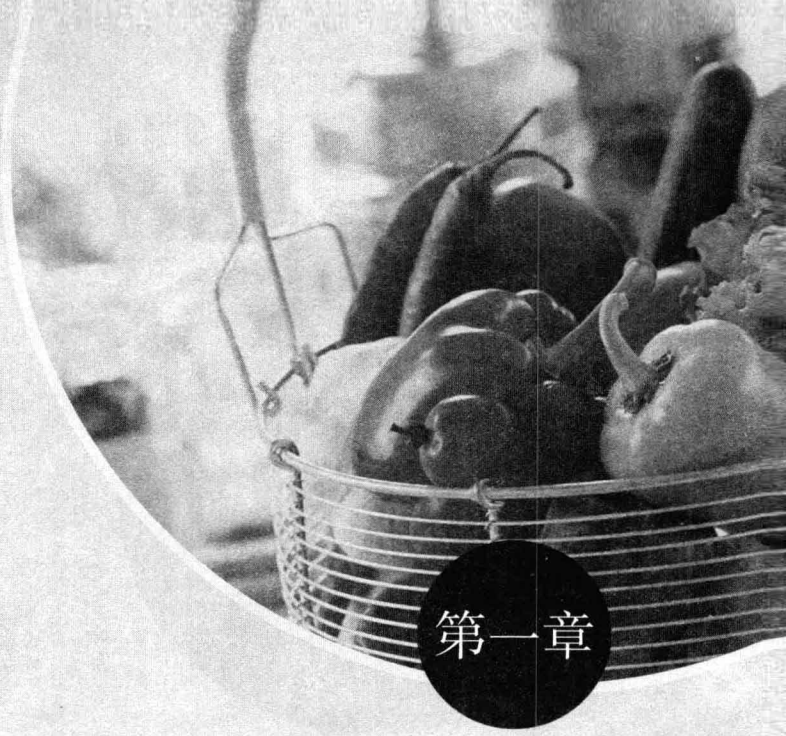
你吃的肉里残留了多少药物 /450
 化肥激素催出来的漂亮蔬果 /451

小心被金属污染过的食物 /452

有害金属对食物的污染 /452
 从膳食中摄入的铅不应该超量 /452
 如何让孩子远离铅的危害 /453
 怎样防范砷中毒 /454
 巧妙避开二恶英的伤害 /455
 小心汞对身体的危害 /455
 怎样避免镉的危害 /456

莫被天然食物之毒伤害 /457

潜伏在天然食物中的毒魔 /457
 绿色的，不一定是安全的 /458
 食物越珍奇，潜在的危害越大 /459
 小心，这些天然食品会引起中毒 /460
 如何防范食物中毒 /461
 食物中毒后的应急处理 /462



第一章

饮食陷阱， 我们吃进了什么

“三聚氰胺”奶粉，“苏丹红”鸭蛋，“吊白块”面粉……层出不穷的问题食品中到底潜伏着多少危机？

我们身边充斥着各种各样的饮食陷阱，它们涉及的不仅仅是儿童奶粉、洋快餐之类的专向性食品，更多的是“米面油盐酱醋茶”这些我们每天都要接触的食物。人们不禁要问：我们每天到底吃进了什么？

现今， 逃避不开的 饮食危险

从“现在还有什么可以吃”谈起

有位老太太去美国探亲，一天早上老太太去外面吃早饭，刚好路过一家中式餐馆。老太太就要了三根油条，老太太想就这三根油条花不了多少钱的，可结账时伙计却向她要了三美元，这相当于人民币八元一根油条啊。老太太回国之后，逢人就说美国油条如何、如何的贵。她有一个亲戚，是一个刚刚下岗的年轻人，听了老太太的诉说，就动了去美国卖炸油条的念头。他变卖了所有的家产，还借了一部分钱，终于凑够了去美国的费用。到美国后他在一个小镇开了一家中式小餐馆，早餐专门供应炸油条，卖一美元一根。第一天，卖得很好，第二天照样好，他想，这样下去，用不了多长时间，自己就可以发财了，但到了第三天，几个穿制服的人微笑着买了三根油条，临走又用瓶子装走了样油，到了第四天，一张巨额罚单送到了小伙子面前。原来按照美国的食品法，食用油不能反复在锅里炸来炸去，每炸一次东西，炸剩下的油要倒掉。这样看来，一美元一根的油条成本的确够高的。

在国内不仅仅是油炸食品不安全，就连馒头、蔬菜、水果、肉类等食品也变得令人生畏。例如，对变质桂圆用二氧化硫“整旧如新”、对陈米或变质大米用矿物油“化妆”、火腿因用敌敌畏灭苍蝇而残留农药、将苏丹红加入饲料中产出红心鸭蛋、甲鱼和桂花鱼用孔雀石绿治病；用地沟油来加工食品、用过氧化苯甲酰增白面粉、在果冻和糕点中添加合成色素、用甲醛水发鱿鱼和蹄筋以延长保质期……这些事例不免引起消费者无奈的感慨：中国人还有什么东西可以吃！

曾经有一篇文章，题目是《中国的快餐为什么竞争不过肯德基和麦当劳》，文章中说：“中式快餐的卫生状况让人担忧。不仅忽视店内照明、环境清洁和食品加工的透明度，就连餐具的基本卫生都难以保障，更别提所提供的食品是不是经得起卫生推敲了。另外，原材料使用的不透明，以及汤面的过分油腻，这些都让消费者对它的卫生状况担忧，因而顾客日稀。”

看过这些之后，不禁让人沉思。近年来，由于国人不重视食品安全和卫生导致了各种疾病的流行，缘于2003年SARS的蔓延似乎给人敲响了警钟，最近有所抬头的肝炎和肺结核、肠道疾病等都和人们不正确、不安全的饮食习惯有关。

食品安全问题已经发展成了一个社会问题，要彻底避开这些不良的影响是不可能的。但是，只要我们掌握几个大的原则，融会贯通，并管好自己的嘴，还是能够做到安全饮食的。