

ZHUANJIATAN YINSHI DE YIYUJI

专家谈饮食的 宜与忌

田鸣华 姜燕/主编



图书在版编目(CIP)数据

专家谈饮食的宜与忌/田鸣华,姜燕主编.—北京:人民军医出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5091-0468-2

I.专… II.①田…②姜… III.饮食—禁忌—基本知识

IV.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078997 号

策划编辑:贝丽 于岚 文字编辑:陈晓平 责任审读:余满松

出版人:齐学进

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

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:7.5 字数:210千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00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

电话:(010)66882585、51927252

主编介绍



田鸣华 1964年生于北京, 1987年毕业于青岛海洋大学, 主修食品工程专业。毕业后分配到北京市食品工业研究所, 长期从事食品工艺研究和技术服务工作, 现任高级工程师。在婴儿食品、方便食品、功能食品以及农副产品深加工等方面有

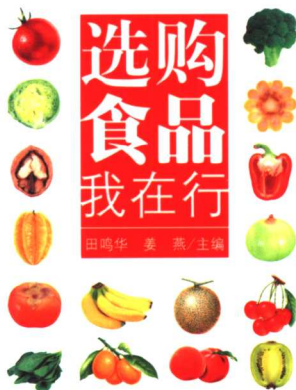
较深研究, 致力于将中国的传统饮食文化与现代加工技术相结合, 热心食品营养与安全方面的科普工作。在国家核心期刊上发表多篇论文并获奖, 出版多部专业技术书籍和科普读物, 如《泡菜酱腌菜的营养及家庭制作》、《调味美食的营养和家庭制作》、《食与健康》、《平衡膳食珍爱健康》、《科学饮食 健康伴您行》、《食问》等。现为中国食品科学技术学会会员, 中国经济林学会会员, 中国管理科学研究院特约研究员, 北京食品学会监事, 北京市饮料协会专家委员会委员, 北京市青少年科技活动专家指导委员会委员, 北京市工程系列高级职称评审委员会评委。



姜燕 1962年生于北京, 北京市食品工业研究所工程师, 主修食品机械、食品工程专业, 从事食品科研、开发工作20余年, 积累了丰富的实践经验。编写出版了十余本食品科技、饮食制作以及食品营养与健康方面的书籍, 如《新兴食品技

工使用手册》、《名、特、优食品配方与加工》、《新版调味品配方》、《家庭自制小食品150例》等。目前从事营养健康食品的研发及生产工作。

XUANGOU SHIPIN WOZAIHANG

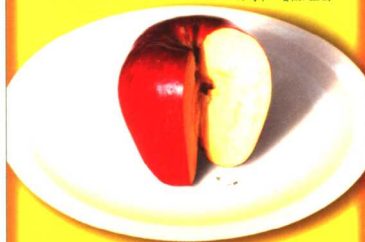


人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

ZHUANJIATAN YINSHI DE YIYUJI

专家谈饮食的 宜与忌

田鸣华 姜燕 / 主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

编辑信箱: yulan_ymca@126.com

内 容 提 要

这是一本由食品专家来教你如何吃得营养，吃得健康，吃得明白，吃得安全的书，正面地、详尽地解答了人们所关心的问题，如怎样吃才能做到膳食平衡，什么食物营养好，目前膳食中存在的问题与饮食误区，饮食中的宜与忌，厨房料理小常识，食疗小常识等。本书适合所有关心健康、关心吃得安全的人阅读。



专家谈 饮食的 宜与忌

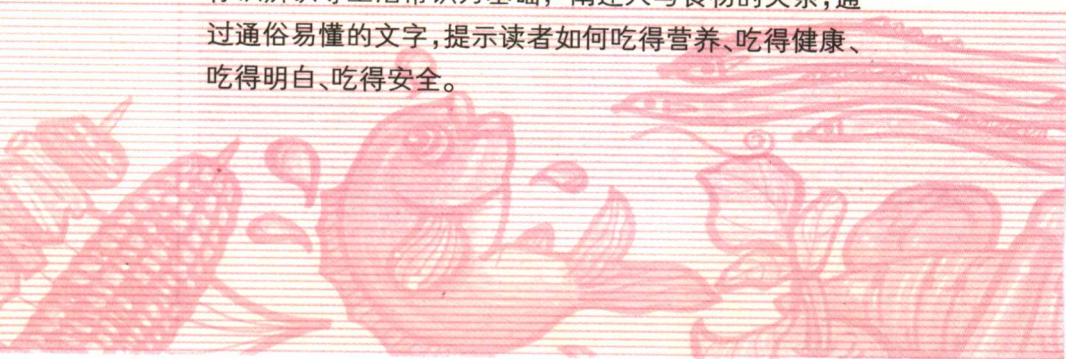
前言

健康是人生最宝贵的财富。无论是努力学习和工作以实现自我价值，还是娱乐休闲享受人生，都必须以自身健康为前提。

食物的营养与安全是人们十分关注的问题，合理均衡的膳食是健康的基础。营养过剩与缺乏都会引起疾病。

人们经常不知不觉花钱买一些不适合自身营养特点、营养价值较低，甚至长期食用有害健康的食物，如甜食、配制饮料、腌渍食品、熏制食品、精制糖、油炸食品等；还有些人不顾身体是否需要，盲目购买滋补品、保健品，其结果往往是事倍功半。健康的身体不是花钱就能买来的。多方面了解营养知识，增强保健意识，对提高生活质量，增强防病能力，保持健康状态和延缓衰老有着十分重要的意义。

本书主要以食物的营养与安全、食品的购买与标识辨认等生活常识为基础，阐述人与食物的关系，通过通俗易懂的文字，提示读者如何吃得营养、吃得健康、吃得明白、吃得安全。



目录



第一章 怎样吃才能做到膳食平衡 / 1

一、人体营养 / 1

1. 什么构成了我们的身体 / 1
2. 什么是营养 / 2
3. 营养素有哪些 / 2
4. 营养素从何而来 / 2
5. 何谓宏量营养素和微量营养素 / 2
6. 营养素的作用有哪些 / 4
7. 食物中的营养在哪里被吸收 / 6

二、饮食与健康 / 7

1. 健康的理念 / 7
2. 营养与健康的关系 / 8
3. 膳食平衡 / 9
4. 怎样吃才能做到膳食平衡 / 12

第二章 什么食物营养好 / 15

一、怎样吃才健康 / 15

1. 杂粮是宝 / 15

2. 精制米的得与失 / 16
3. 植物油营养价值各不同 / 17
4. 胆固醇是把“双刃剑” / 18
5. 粮谷类食物对控制胆固醇有益 / 20
6. 吃禽肉有益健康 / 20
7. 肉类的特性及烹制技巧 / 22
8. 吃鸡蛋的理由 / 23
9. 吃蛋黄的理由 / 23
10. 牛奶的营养及功能因子 / 25
11. 何时喝牛奶最好 / 26
12. 牛奶应该怎样喝 / 27
13. 多吃鱼好 / 29
14. 蔬菜的分类与营养 / 30
15. 蔬菜的营养何时最丰富 / 31
16. 蔬菜颜色与营养 / 31
17. “菠菜豆腐”可以吃 / 33
18. 生吃蔬菜好处多 / 33
19. 如何去掉蔬菜上的农药 / 34
20. 蔬菜汁的营养价值 / 34
21. “怪味”蔬菜多数有益健康 / 35



- 22.食用菌有哪些营养 / 35
- 23.水果的营养价值 / 37
- 24.吃水果的学问 / 37
- 25.食用水果讲科学 / 39
- 26.科学吃盐 / 46
- 27.正确使用味精 / 48
- 28.水在人体内的作用 / 49
- 29.白开水最能解渴 / 50
- 30.饮料知多少 / 50
- 31.咖啡的利与弊 / 51
- 32.饮酒的利与弊 / 52
- 33.维生素的作用与膳食供给 / 53
- 34.什么人需要补充维生素 / 55
- 35.何时补充维生素和矿物质最适宜 / 56
- 36.维生素的药效 / 57
- 37.服药时应补充的维生素和矿物质 / 57
- 38.烹饪对水溶性维生素的影响 / 59
- 39.烹饪对脂溶性维生素的影响 / 60
- 40.矿物质的膳食供给 / 61
- 41.烹饪对矿物质的影响 / 62
- 42.补钙的原则 / 63
- 43.补钙的作用 / 63
- 44.老年人补钙不能只喝牛奶 / 65
- 45.碳酸钙是最经济的钙补充品 / 66

46.铁强化食品预防铁缺乏 / 66

47.宝宝与补铁 / 67

48.膳食纤维的作用 / 69

49.富含膳食纤维的食物 / 70

二、50种有养生功能的食品 / 71

1.荞麦 / 71

2.玉米 / 72

3.大豆 / 73

4.红豆 / 74

5.薏米 / 75

6.猪蹄 / 75

7.狗肉 / 76

8.羊肉 / 77

9.甲鱼 / 78

10.牡蛎 / 79

11.香菇 / 80

12.黑木耳 / 80

13.银耳 / 82

14.螺旋藻 / 82

15.南瓜 / 85

16.苦瓜 / 86

17.魔芋 / 86

18.葛根 / 88

19.紫苏 / 88

20.番茄 / 89

21.萝卜 / 90

22.海带 / 90

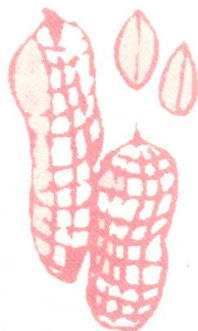
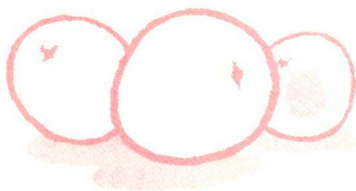
23.辣椒 / 91

24.大蒜 / 92

25.洋葱 / 92



- 26.山药 / 93
- 27.胡萝卜 / 94
- 28.红薯 / 95
- 29.香菜 / 96
- 30.姜 / 97
- 31.山野菜 / 98
- 32.十字花科蔬菜 / 100
- 33.枸杞 / 101
- 34.山楂 / 102
- 35.枣 / 103
- 36.板栗 / 103
- 37.芝麻 / 104
- 38.花生 / 105
- 39.蜂蜜 / 105
- 40.蜂王浆 / 107
- 41.花粉 / 108
- 42.绿茶 / 108
- 43.芦荟 / 110
- 44.柠檬 / 111
- 45.柚子 / 112
- 46.葡萄酒 / 112
- 47.咖啡 / 113
- 48.酸奶 / 114
- 49.羊奶 / 115
- 50.食醋 / 116



- 1.粗杂粮摄入不足 / 118
- 2.豆类、薯类摄入不足 / 119
- 3.膳食纤维摄入不足 / 119
- 4.常见的维生素和矿物质摄入不足 / 120
- 5.维生素缺乏症 / 121
- 6.红色肉摄入过多 / 121
- 7.油脂摄入过多 / 122
- 8.总热量摄入过多 / 123
- 9.食盐摄入过多 / 124
- 10.饮酒过量 / 125
- 11.滥用保健品 / 126
- 12.水果代替蔬菜 / 127
- 13.饮料代替水 / 128
- 14.乳饮料代替乳 / 128

二、饮食误区 / 129

- 误区一.蛋白质越多越好 / 129
- 误区二.豆制品越多越好 / 130
- 误区三.纤维素越多越好 / 131
- 误区四.调味作料多多益善 / 131
- 误区五.生鱼、生肉味道鲜 / 133
- 误区六.热油炒菜香 / 133
- 误区七.瘦猪肉可以多吃 / 134
- 误区八.吃生鸡蛋更有营养 / 134
- 误区九.经常用洗洁精洗蔬菜 / 135

第三章 目前膳食中存在的 问题与饮食误区 / 118

一、膳食中存在的问题 / 118

- 误区十.吃虫咬菜安全 / 135
- 误区十一.蔬菜的下脚料没营养 / 136
- 误区十二.大白菜心不用洗 / 136
- 误区十三.晚餐可以丰盛一点 / 137
- 误区十四.常吃夜宵好 / 137
- 误区十五.饭后马上吃水果 / 138
- 误区十六.饭后饮浓茶和散步 / 139
- 误区十七.水果可以随意吃 / 139
- 误区十八.鲜橘皮泡茶 / 141
- 误区十九.骨头汤煮得越久越好 / 142
- 误区二十.用冷饮纸杯盛热水 / 142

第四章 饮食中的宜与忌 / 148

一、食物的危害 / 148

- 1.食物危害的主要来源 / 150
- 2.食品的生物性污染 / 150
- 3.食品的化学性污染 / 151

二、什么叫食物中毒 / 151

- 1.食物中毒的原因 / 151
- 2.食物中毒的表现 / 152
- 3.细菌性食物中毒的发病特点 / 152
- 4.化学性食物中毒的发病特点 / 152
- 5.细菌性食物中毒发生的条件 / 153

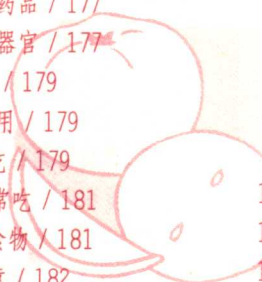
三、24种常见的食物中毒 / 154

- 1.马铃薯中毒 / 154
- 2.鲜黄花菜中毒 / 155
- 3.扁豆中毒 / 155
- 4.木薯中毒 / 157
- 5.毒蘑菇中毒 / 158
- 6.霉变甘蔗中毒 / 158
- 7.剩饭菜中毒 / 160
- 8.豆浆中毒 / 160
- 9.山野菜中毒 / 161
- 10.河豚中毒 / 161
- 11.贝类中毒 / 162
- 12.含高组胺鱼类中毒 / 164
- 13.蓝紫色紫菜中毒 / 164
- 14.孵(毛)鸡蛋中毒 / 165
- 15.莽草中毒 / 165
- 16.苦杏仁中毒 / 165
- 17.银杏中毒 / 167
- 18.亚硝酸盐中毒 / 167
- 19.黄曲霉毒素中毒 / 168
- 20.3,4-苯并芘中毒 / 168
- 21.“瘦肉精”中毒 / 168
- 22.漂白剂中毒 / 170
- 23.甲醇中毒 / 172
- 24.酒精中毒 / 172

四、饮食禁忌 / 175

- 1.油炸食物不宜多吃 / 175
- 2.不宜只吃一种油 / 175
- 3.不宜吃粗盐 / 176
- 4.食醋之不宜 / 176



- 
- 5.牛奶不宜与豆浆同煮 / 177
 - 6.不宜用牛奶送服药品 / 177
 - 7.不能食用的动物器官 / 177
 - 8.田鸡腿不宜常吃 / 179
 - 9.新鲜海蜇不宜食用 / 179
 - 10.方便面不宜常吃 / 179
 - 11.多味瓜子不宜常吃 / 181
 - 12.不宜多吃辛辣食物 / 181
 - 13.生吃番茄要注意 / 182
 - 14.当心“荔枝病” / 182
 - 15.不宜吃未“溲过”的柿子 / 183
 - 16.不宜滥用维生素C / 183
 - 17.不宜滥用维生素E / 184
 - 18.不宜盲目补钙 / 184
 - 19.不宜用开水冲泡蜂蜜 / 185
 - 20.当心“食物过敏症” / 185
 - 21.不宜空腹食用的水果 / 186
 - 22.不宜边吃饭边看书 / 186
 - 23.不宜过度饮用酸性饮料 / 187
 - 24.鲜红腌肉制品不宜多吃 / 187

五、食物相克 / 188

- 
- 1.牛肉与栗子不可同食 / 188
 - 2.猪肉与豆类不宜同食 / 188
 - 3.萝卜和水果不能同食 / 189
 - 4.竹笋不宜与糖同食 / 189
 - 5.牛奶不宜加糖过多 / 190
 - 6.煮豆浆不宜放红糖 / 190
 - 7.煮豆浆不宜冲入生鸡蛋 / 190
 - 8.炒鸡蛋不宜放味精 / 191
 - 9.啤酒与白酒不宜同饮 / 191

- 10.酒类不宜与咖啡同饮 / 191
- 11.酒后不宜饮浓茶 / 191
- 12.果汁不宜与牛奶同饮 / 192
- 13.虾蟹类不宜与水果同食 / 192
- 14.柿子不宜与红薯同食 / 192
- 15.柿子不宜与螃蟹同食 / 193
- 16.食狗肉不宜喝浓茶 / 193
- 17.黄瓜不宜与富含维生素C的食物同食 / 194
- 18.煮粥时不宜加碱 / 194
- 19.烧肉、炖排骨不宜中途加冷水 / 194

第五章 厨房料理小常识 / 196

一、烹饪加工 / 196

- 1.用刀切食物有窍门 / 196
- 2.如何防止鲜切蔬菜变色 / 197
- 3.削芋头皮时手痒怎么办 / 197
- 4.烧开水有学问 / 197
- 5.冷水泡发木耳好 / 198
- 6.勾芡的益处 / 198
- 7.勾芡时应注意的问题 / 199
- 8.巧煮挂面 / 199
- 9.不宜用开水蒸发面食品 / 200
- 10.加些盐和醋可防煮蛋破裂 / 201

11.煮饭也要讲营养 / 201

12.烹煮鱼类要注意 / 201

13.吃火锅的学问 / 202

14.茶泡几次好 / 203

二、餐具卫生 / 204

1.筷子的消毒 / 204

2.筷子筒的消毒 / 204

3.陶瓷餐具的清洗消毒 / 204

4.菜刀的除锈和消毒 / 205

5.砧(菜)板的消毒 / 205

6.炒完菜后要刷锅 / 206

7.洗碗布的消毒 / 207

8.沙锅的使用 / 208

9.冰箱中的食品不宜长期保存 / 208

10.食品不宜反复冷冻 / 208

11.不宜用铁锅煮的食物 / 209

12.不要用铝锅煮酸性食物 / 209

13.不宜用清洁球擦拭铝炊具 / 210

14.不宜用铜炊具加工蔬菜 / 210

第六章 食疗小常识 / 211

一、饮食与抗衰老 / 211

1.什么是衰老 / 211

2.衰老的特征 / 211

3.饮食与抗衰老 / 213

4.抗衰老食品 / 213

二、饮食与美容 / 214

1.“青春痘”与饮食 / 214

2.黑芝麻与养颜 / 215

3.头发早白的饮食防治 / 216

4.头屑过多的饮食防治 / 216

5.黑眼圈的饮食防治 / 217

6.饮食与减肥 / 218

三、饮食与养生 / 219

1.食品与健脑 / 219

2.粗粮与防癌 / 222

3.食物与防放射线 / 222

4.食物与预防中风 / 223

5.饮食与电脑一族 / 224

6.蔬菜与防糖尿病 / 224

7.缺铁性贫血的食物防治 / 225

附表 / 226

附录A 常见的成酸食品 / 226

附录B 常见的成碱食品 / 226

附录C 几类主要食物中的膳食纤维含量 / 227

附录D 常见食物的胆固醇含量 / 228

附录E 不同运动(每10分钟)的能量消耗 / 229

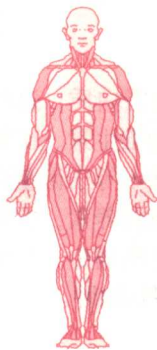
第一章 怎样吃才能做到膳食平衡



一、人体营养

1. 什么构成了我们的身体

人类是他所存在环境的产物。在漫长的历史发展过程中，人类身体的结构在不断地发生变化，人体内各器官和组织也在发生着变化，在这些改变中，人与人之间，不同性别之间都有一定的差异。人体的化学组成虽然很复杂，但都是靠着基本营养物质——水、蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）和无机盐等来维持机体的生物活性。这几种物质在身体中各占多大比例呢？



蛋白质	15 %~18 %
脂类	10 %~15 %
糖类	1 %~2 %
水	55 %~67 %
矿物质	3%~4 %



这五类物质在胚胎发育时来自母体供给，出生以后则靠从饮食中吸收，以供给生长发育和维持生命活动的需要，只有当饮食来源比例合理时，才能保证身体的正常组成。

2. 什么是营养

人类从外界获取食物并满足自身生理需要的过程称为营养，其中包括摄取、消化、吸收和体内利用等。

3. 营养素有哪些

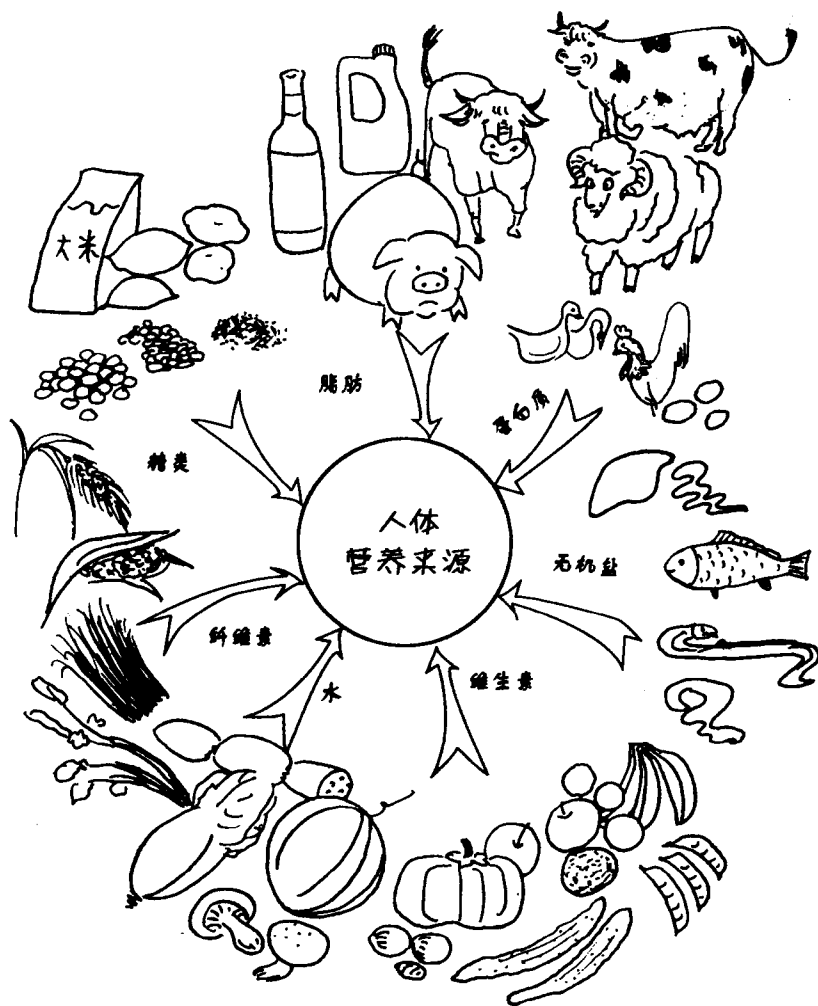
为了维持生命和从事各种活动，人体每天都必须从食物中获取营养素。营养素包括水、蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）、无机盐、维生素和膳食纤维等。

4. 营养素从何而来

每种食物中都含有多种营养素，只是各种营养素的数量不等。糖类（碳水化合物）主要取自粮谷类、薯类、豆类和糖，肉、蛋、奶、水产品 and 豆类是蛋白质的良好来源，动、植物油供给我们所需的脂肪，奶类、水产品、坚果、蔬菜和饮水带给我们无机盐，维生素则可以从水果、蔬菜、谷类及动物内脏中获得，膳食纤维可以从水果、蔬菜和粮食等食物中获得。

5. 何谓宏量营养素和微量营养素

宏量营养素一般是指糖类（碳水化合物）、脂肪以及蛋白质，这些物质提供给我们每日所需的能量；而微量营养素一般是指维生素、矿物质、膳食纤维等，其本身不能供给我们能量。但是，这并不等于微量营养素对于人体就不重要，恰恰相反，如果没有充足的微量营养素，宏量营养素便无法发挥作用。例如，当前世界四大营养素缺乏疾病中，与微量营养素缺乏相关的就有两种，即缺铁性贫血与缺碘性甲状腺肿。



丰富的食物提供全面营养

6. 营养素的作用有哪些

人体就像一座巨大的、复杂的工厂，时刻都在进行着各种生化反应，合理的营养可以促进人体的生长发育，维持正常的新陈代谢。生长表现为全身各部分、各器官、各组织的大小、长短和质量的增加；发育是指身体各系统、各器官、各组织功能的完善；代谢是指食物经消化后，营养素进入血液循环，供组织细胞进一步利用，并转变成能量或组织材料。影响生长发育和新陈代谢的主要因素有营养、运动、疾病、气候、社会环境、心理和遗传因素等，其中营养占有十分重要的地位。

◆**水的功能** 水是人体含量最大和最重要的组成部分，是维持生命、保持体细胞外形、构成各种体液所必需的。水促进营养素的消化、吸收与代谢。水还可以调节体温。水对食品的鲜度、硬度、流动性、呈味性、保藏性和加工性等方面都具有重要的作用。

水的来源：人体所需的水大部分来自日常饮水，部分来自食物如水果、蔬菜、肉类等。

◆**蛋白质的功能** 蛋白质是组成人体一切细胞、组织的最重要的成分，没有蛋白质就没有生命。蛋白质的基本构成是氨基酸，共有20多种，因氨基酸组成的数量和排列顺序不同，使人体中蛋白质多达万种以上。它们的结构与功能千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。蛋白质还构成了酶和激素的成分，可以调节生理功能，使人体具有免疫功能。蛋白质构成和修补人体组织，维持机体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送，维持体液平衡，维持神经系统的正常功能，并能提供热量。蛋白质使食品具有很好的感官性状，提高了各种食物的适口性。

蛋白质的食物来源：动物蛋白质可以从肉、鱼、奶、蛋、禽等及其制品中获得；植物蛋白质可以从谷物、豆类、干果及其制品中获得；食用菌类蛋白质可以从蘑菇、酵母等食物中获得。

◆**脂肪的功能** 脂肪是构成机体组织的重要成分，其产生的热能是所有营养素中是最多的。脂肪中的磷脂、固醇是形成新组织和修补

旧组织、调节代谢、合成激素所不可缺少的物质。脂肪是脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等的溶剂，能促进维生素的吸收。脂肪具有隔热、支持机体及内脏器官的作用。由于多数芳香物质都是脂溶性的，所以，脂肪的存在，可以改善食品的感官性状，使其具有特殊的美味，增进食欲。脂肪还可延长食物在消化管内停留的时间，利于各种营养素的消化吸收。

脂肪的食物来源：动物性脂肪主要来源于动物的肉、内脏和蛋类等；植物性脂肪主要来源于各类坚果，如核桃仁、杏仁、花生仁、葵花籽仁等，各种豆类如黄豆、红小豆、黑豆等以及部分粮食如玉米、高粱、大米、小米等也含有一定量的脂肪。

◆糖类(碳水化合物)的功能 糖类是由碳、氢、氧三种元素组成，由于它所含的氢氧的比例为二比一，和水一样，故称为碳水化合物。它是机体重要的组成成分，参与许多生命过程。同时，它还是为人体提供热能的三种主要的营养素中最廉价的一种。糖类可以赋予食物特殊的风味和食感。

糖类的主要食物来源：谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、番薯等）等都含有丰富的糖类。

◆维生素的功能 维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类有机化合物，它需要量很少，但却是必需的。维生素只在天然食物中存在，人体内一般不能合成。

维生素的食物来源：维生素普遍存在于各种食物中，动物的肝脏中几乎包含了所有维生素，B族维生素主要存在于谷类和肉类食物中，黄绿色蔬菜中胡萝卜素的含量丰富，维生素C则广泛存在于水果中，乳制品中含有较多的维生素D，维生素E在水产品和谷类食物中含量较高。

◆矿物质的功能 矿物质在体内的主要作用是构成机体和维持体液酸碱平衡。机体在新陈代谢过程中，随时都有一定的矿物质从不同的途径排出体外，因而必须通过膳食及时给予补充。

矿物质的食物来源：矿物质在食物中普遍存在，只是在种类和数量上有较大区别，微量元素的摄取主要通过饮水。