

危险

饮食

小龙虾、田螺、
毛蚶、松花蛋、
泡菜、蜜饯、
油炸食品……

这些东西你还在吃吗???

张仁庆 郑先民 © 编著

停止侵害你的身体



中国旅游出版社



危险饮食

停止侵害
你的身体

STOP

张仁庆 郑先民 编著



中国旅游出版社

责任编辑：郭海燕 linxin619@hotmail.com

责任印制：闫立中

图书在版编目（CIP）数据

危险饮食 / 张仁庆、郑先民 编著. —北京：中国旅游出版社，
2007.1

ISBN 978-7-5032-3072-1

I. 危... II. ①张...②郑... III. 饮食卫生—基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 154608 号

书 名：危险饮食

编 著：张仁庆 郑先民

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

发行部电话：010-85166504 85166517

制 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京盛通彩色印刷有限公司

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张：4.5

印 数：1—6000 册

字 数：120 千

定 价：25.00 元

I S B N 978-7-5032-3072-1/TS · 209

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换



张仁庆，汉族，生于1955年，山东烟台人，现任中国食文化丛书编委会主任，中国人口文化促进会会员，国家级中式烹调评委。



郑先民，男，汉族，高级经济师，现任河南三不沾连锁有限公司总经理。

责任编辑:郭海燕 E-mail:linxin619@hotmail.com

封面设计:非凡工作室

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

编委会名单

特邀高级顾问:

李瑞芬 熊四智 陈汝明 李继先 齐国力 马凤岐

编 著: 张仁庆 郑先民

编委会成员 (排名不分先后):

于中杰	王雪梅	王志明	王春强	王 瑛	王洪海	王英超
马凤岐	孙志刚	孙孟全	冉鸿雁	李瑞芬	李天真	李家有
李长茂	李继先	李 新	李世君	任原生	张振勇	张仁庆
陈 波	陈 丰	柳朋兴	杨庭科	周淑会	初立健	宋福生
林建璋	姚 瑶	祝三毛	徐传达	康殿仓	康贤书	蔡育发
程汝明	程伟华	熊四智				



把住病从口入关

健康饮食每一天

中国是烹饪大国，是餐饮业发达的国家，而近几年发现，中国人从饮食强国、会吃会保养变成了不会饮食、胡乱饮食的国家，吃出了疾病。肥胖人（体重超标、营养失衡的肥胖症）已达到2.6亿人，糖尿病患者已达到6000万人，高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝等慢性病的患者已达到2.5亿人以上。医治这些病每年需要花费上千亿的医疗费，并严重威胁着人们的健康。究其原因，主要还是饮食不当所引起的。这些数据，这方面的根源，告诫我们要提倡科学饮食，远离危险饮食。

关于危险饮食，在此阐明两点：

一、这个危险是广义的危险，而不是狭义的危险，它危险在哪里，在潜移默化中体现。第二次世界大战以前（1945年8月以前）日本人平均身高比中国人矮2.6厘米，经过60年以后，2006年1月份统计数据表明现在的日本人的身高比中国人平均高1.8厘米， $2.6+1.8=4.4$ 厘米，也就是说60年来日本人注意营养，掌握科学饮食，平均身高增长了4.4厘米，平均寿命也比中国人长3.5岁。这就是健康饮食给人带来的效益。与此相反就是不健康的危险饮食。

二、危险饮食不是立竿见影的危险，像喝敌敌畏（剧毒农药）、吃耗子药、服安眠药等，很快给人以生命的危险，抢救不及时就可造成人员死亡。本书所讲述的危险饮食是烹饪原料、不当操作、不合理的饮食、饮食中的陋习，给人们生命造成的危害。本书所列举的事例，没有一种一件吃了后能立刻致人死亡或患病，而是经过10年20年以后，才发病，日积月累造成恶性循环，危害人们身体，这些观念不是作者凭空设想出来的，而是经过长期的社会调查，



发现总结出来的。社会上存在着许多严重危害人们健康的饮食，编者编辑此书的目的在于警示读者告别危险饮食。

实际上，危险饮食的做法和陋习还有很多，许多人没有认识到这一点，本书也因怕篇幅之长或观念超前，脱离实际之嫌，没有过多的编写和列举，例如：三白食品、露卡素饮食观念。现代西方人提倡吃肉类、牛奶、鸡蛋、海鲜、硬坚果、绿叶蔬菜，不吃主食，把主食视为严重有害的食品，说它含糖量高，热量大，是肥胖的病根。而一日三餐吃鱼吃肉，喝奶，在我国10年之内还达不到这种饮食标准，最起码有三点因素来限制我们：第一，经济条件还达不到那么丰富；第二，饮食习惯一时半会儿改变不了；第三，传统的烹调技法受到冲击。例如我们平时喜欢吃的包子、饺子、面条都离不开白色面粉，而不用去包，不吃面条，让国人无法接受。这些观念与科学饮食的方法需要一代人，甚至更长的时间去改变。再者，西方人在饮食卫生上提倡加工出的食品在4小时内不吃或没销售出就应该立即倒掉、作废物处理。而我们商店、副食店、菜市场的肉制品从加工到出售没有一两天的时间完成不了。也就是说副食店的酱肉、扒鸡、烧鸡、烤鸭、烧鹅从早晨8点营业开始，到中午12点以前没有卖出，就应该倒掉，这是国人无法接受的。

在一定的时机我们会向读者推出更科学的饮食方法，同时将危害人们健康的危险饮食告诉读者，让我们每个人严把病从口入关，健康饮食，快乐生活每一天。



CONTENTS 目录

1 概述

11

原料食物篇

- 13 01 螯虾(小龙虾)
- 14 02 田螺(蜗牛)
- 15 03 毛蚶
- 16 04 河豚鱼
- 17 05 松花蛋
- 18 06 盐渍、腌制类食品
- 19 07 柿子
- 20 08 螃蟹
- 21 09 陈旧的调料
- 22 10 过期的食品
- 23 11 汽水可乐类饮料
- 24 12 方便、膨化食品
- 25 13 罐头类食品
- 26 14 蜜饯类食品
- 27 15 冷冻甜食品
- 28 16 烧烤类食品

- 29 17 油炸类食品
- 30 18 加工类食品
- 31 19 饼干类食品
- 32 20 色素高食品
- 33 21 三白食品

35

操作不当篇

- 37 01 生熟不分
- 38 02 火候不当
- 39 03 反复加热
- 40 04 蒸食先放
- 41 05 先切后洗
- 42 06 乱加调料
- 43 07 酸碱不分
- 44 08 搭配不当
- 46 09 根菜不剥皮
- 47 10 生吃不洁食物
- 49 11 计算有误
- 50 12 用火不当





- 51 13 盐分过量
- 52 14 热量过高
- 53 15 凉粉不凉
- 54 16 长时间浸泡
- 55 17 铝锅存放
- 56 18 铜锅绿锈
- 57 19 微波不良
- 59 20 塑料包装
- 60 21 食物过量

61

不良习俗篇

- 63 01 不吃早饭
- 64 02 剩饭剩菜
- 66 03 多做多利
- 67 04 暴饮暴食
- 69 05 吃饭说话
- 70 06 热饭伤身
- 71 07 急吃急喝
- 73 08 偏食偏饮

- 74 09 不分场合吸烟
- 76 10 无节制地喝酒
- 77 11 不及时洗碗
- 79 12 买“便宜”的蔬菜
- 80 13 吃饭看电视
- 81 14 饭后做爱
- 82 15 互相夹菜
- 83 16 碗筷不消毒
- 84 17 用化学洗涤剂刷碗
- 85 18 饭前不洗手
- 87 19 吃不洁净的食物
- 88 20 晚饭过饱

89

饮食误区篇

- 91 01 认识片面
- 93 02 盲目减肥
- 94 03 吃油过量
- 96 04 时髦饮食
- 98 05 时髦厨具





99	06 西餐、快餐	118	02 利钙的食品
100	07 野菜选择	119	03 降低脂肪
101	08 烧烤环境	120	04 补充硫胺素
102	09 盲目模仿	121	05 降低胆固醇
103	10 全家同杯	122	06 食盐适当
104	11 观念陈旧	123	07 孕妇饮食
106	12 不注意饮水	124	08 婴儿营养
108	13 不重视饮食方式	125	09 科学减肥
109	14 不注意保护野生动物	126	10 控制血糖
111	15 反季饮食	127	11 酸性水的妙用
112	16 街摊饮食	131	12 碱性水的功效
113	17 拒绝五味	133	后记

115

科学饮食篇

117	01 维生素的摄入
-----	-----------



概

述

饮食革命 更新观念

健康的身体是第一，如果这个1倒下了，其他全是0……（健康身体是顶梁柱）

北京市卫生局统计，2005年到医院就诊的病人比上年超出29%；每人平均支付92元。而平日注意保养不得病，少病，保持健康的体魄，才是养生之道。

关注大众健康，倡导科学饮食，是本书的中心思想。



健康的身体是第一，如果这个1倒下了，其他全是0……（健康身体是顶梁柱）



围绕健康膳食发展这个主题,从四个方面谈一些粗浅认识。这四个方面是:一、生命最可贵,健康最重要;二、不要死于无知,要死于有知;三、为健康长寿而饮食,就要科学合理膳食;四、不断提高认识,大力弘扬健康饮食文化。

一、生命最可贵,健康最重要

生命最可贵,人生最宝贵的——是生命。社会上流传着

许多格言和谚语,例如:“人最宝贵的是生命,生命属于人只有一次”(奥斯特洛夫斯基语);“留得青山在,不愁没柴烧”;“有人就有一切,荣誉是过去的,权力是暂时的,钱财是身外之物,唯独身体是自己的”;“人是社会之本,有人才有人类社会,才有家庭和国家”;“人是财富之本、财富之源”;“人失去了生命,是人间最大的悲哀”等。

健康最重要,人生最大的幸福、最高的享受——就是健康地活着。人间世代流传着这样的话:“没什么别没钱,有什么别有病”,“无法医治的病魔缠身,痛苦地活着不如早点离去”。2005年某一大城市一个大老板由于平日不注意健康保健,身患不治之症跑到美国就医,在全无希望的情况下他向大众发布了一条“谁能医治好我的病,还我一个好身体,将



五谷丰登,丰富的食物为人类创造了科学的美食



花卉也有很丰富的营养价值和药用价值



我所有三个亿的资产全部拿出来作为酬金答谢”的消息。但是晚了，巨资换不回一个健康的生命。2002年自我国广东突如其来的“非典”降临人间，形成了人类历史上的一场灾难。患者群中离开人世间的多是原来健康状况差、免疫力低下的人，而战胜“非典”恢复健康，重新回到工作岗位的绝大多数是原来身体健康状况好、免疫力强的人。由此可见，人生追求的最大最高目标应该是健康长寿！

二、不要死于无知，要吃于有知

目前，国际医学界研究成果表明“人最少能活到100岁，上限应该是175岁，甚至可更长寿一些”。这个结论的认定，是世界著名的医学专家们从人的生长成熟期，即20岁到25岁乘上5倍到7倍计算出来的，上限还可高于175岁，这是以当今仍活着的长寿老人推理出来的。世界卫生组织和医学家们有一句很有名的格言“不要死于无知”，以此来告诫人们，“现在世界上有许多人的死是死在无知上”。日本在战后尤其是近30年来，百岁以上的长寿老人增

停止侵害你的身体



人参有丰富的营养价值，但是夏季不宜多吃，以免热量大，身体上火





危险

饮食



① 社会餐馆三大要素：风味特色、优美环境、合理的价格

加了31倍。我们为什么就不能呢？为了提高国民身体素质，为了人们的健康和长寿，我国有许多医学专家与世界知名的医学专家开始合作，共同研究人的健康保健，并取得了不少的研究成果。透过他们在全国各大城市演讲课题的内容看，人要活得健康，其中最基本的、最核心的、最重要的是科学用餐、合理膳食。截至目前，还没有一个医学专家讲健康保健时不讲科学、合理用餐的饮食文化问题。卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管防治领导小组副组长洪昭光教授作的《让健康伴随着您》的著名报告，主题内容就是四句话，即：“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。”全世界有名的医生参加的一次有名的国际会议发出了一个宣言，就是《维多利亚宣言》。这个宣言里提出了“保健三原则”：第一个原则是“平衡饮食”；第二个原则是“有氧运动”；第三个原则是“心理健康”，也叫“心理状态”。第一个原则也就是如何保障饮食健



① 蔬菜中含有丰富的维生素，是每天不可缺少的食物



4



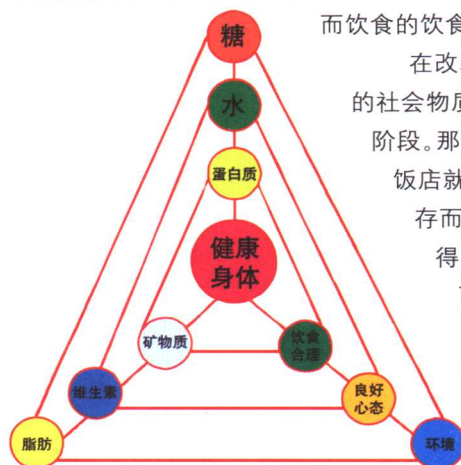
康的问题，看来，怎样改善饮食、做到平衡饮食，的确是人们健康长寿的首要问题。

透过医学专家们的论述，我们得出了一个不争的结论：人要健康长寿，就要理智地每天科学用餐，吃营养平衡的膳食。盲目无知地吃，一定会陷入疾病的误区或导致生命的危机与死亡。民以食为天，在“吃什么、怎么吃”这个问题上，一定要严加注意，讲究科学用餐，合理膳食。有史以来，人们的吃文化（即饮食文



▲ 长春花，它能促进血液循环，对心脏有保护作用

化）是随着社会物质和精的变化而变化的。在我们中国的过去，人们大体经历了两种饮食文化形态，一是生理需求型饮食文化，即为生存也就是为了活下来而饮食的饮食文化；二是心理需求型饮食文化，即为追求某种享受而饮食的饮食文化。当今，中国人迎来的是健康需求型的饮食文化，即为健康而饮食的饮食文化。



▲ 六大营养素是人体不可缺少的营养成分

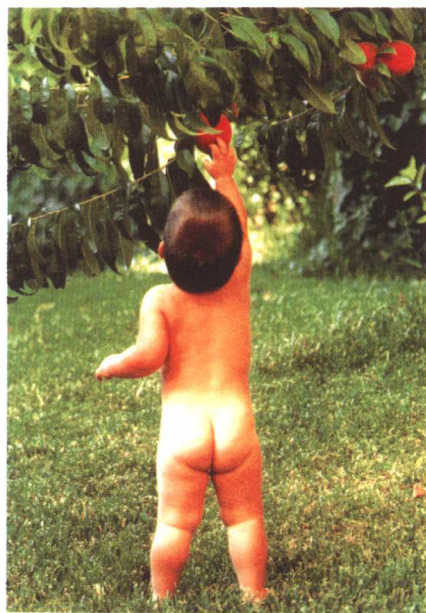
在改革开放以前，我们经历了一个漫长的社会物质匮乏、商品短缺、供不应求的历史阶段。那时，人们不论在家还是到社会餐馆、饭店就餐，其需求只是填饱肚子，“是为生存而吃”。1978年改革开放后，生产力获得了解放，经济发展了，社会物质丰富了，社会供求基本矛盾解决了，随着人们收入的增加，对饮食的要求也提高了，要求改善饮食的基本心理特征是想吃什么，爱吃什么，就吃什么，追求味道，追求高营养，追求新、奇、特。在这

停止侵害你的身体





一个新的短暂历史阶段，人们对饮食的基本要求，“是为满足味觉、增加营养或满足某种喜爱而吃”。这样不理智地、盲目地吃，吃出了毛病，吃出了高血脂、高胆固醇、心脑血管病、高血糖和肥胖症等疾病，这些疾病严重地威胁到了人们的健康和寿命，这个危险信号的出现，促使人们特别是城市居民产生了新的饮食理念，即新饮食文化现象的产生。当前，这种新饮食理念的需求是什么呢？就是“为健康、长寿而吃”。这一崭新的、理智的、科学的、方向性的、永远性的新饮食文化理念，已在大、中城市显示出来。我们相信它必将成为全社会的新饮食文化现象，又称饮食革命。同时，我们认为它是



大自然赋予了人类丰富的饮食资源

是一个规律性的东西，事物的发展规律是不可抗拒的，只有遵循和顺应，才是明智之举。

三、为健康长寿而饮食，就要科学合理膳食

要做到为健康、长寿而饮食，我们就要注意：不论在家，还是外出到饭店、酒楼用餐，都应做到“四个坚持”。一要坚持平衡饮食原则。一日三餐不可少，早、中、晚吃八、七、六分饱，老人、病人可多一两顿。平日饮食巧安排，千方百计摄取多种营养，学习借鉴长寿老人和长寿国家人们用餐的饮食搭配经验，做到科学、合理膳食提出的“一、二、三、四、五”，“红、黄、绿、白、黑”两句话、十个字的科学膳食经验，即主食粗细搭配，副食荤素搭配，蔬菜、水果搭配，多种饮料搭配。二要坚持饮食的食品卫生，餐具卫生。三要坚持因人、因地、因场合不同形式的分餐制。四要坚持先喝汤后吃饭，多清淡少用盐、多蛋白少脂肪、多绿茶少白酒等良好的膳食习惯。

