

YUANLI YOUHAI YINSHI



远离 有害饮食

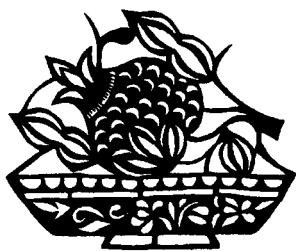
张仁庆 主编



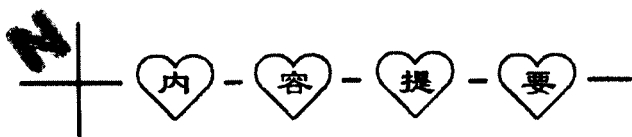
金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

远离有害饮食

张仁庆 主编



金盾出版社



这是一本专门讲述饮食与健康关系的大众科普读物。书中对人们日常饮食中存在的各种不洁原料、不当操作、不良习俗和认识误区,及其对人体的危害,从原因与后果的结合上给予了明确的告诫,同时对科学的饮食做了具体的提示。本书内容充实,观念新颖,科学实用,针对性、指导性强,是现代人不不可不读的饮食参考书。

图书在版编目(CIP)数据

远离有害饮食/张仁庆主编. —北京:金盾出版社,2006.12
ISBN 7-5082-4321-8

I. 远… II. 张… III. 营养卫生-关系-健康-普及读物
IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130508 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.375 字数:66 千字

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



中国是世界上饮食文化最发达、最先进的国家,可是因为饮食不当而对人们健康造成的危害也相当严重。据最新资料统计,中国人的体重超标和肥胖人的总数量达 2.6 亿人,高血压患者约 1.6 亿人,血脂异常者约 1.6 亿人,糖尿病患者约 6000 万人。我国是全世界“慢性病”患者最多的国家。这些可怕的数据告诫我们:饮食不当会导致生病。这一现象的出现也是我们作为饮食文化先进国家的悲哀,应当引起我们的高度重视。

现代医学研究成果表明,人要活得健康,其中最基本的、最核心的、最重要的就是科学用餐、合理膳食。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 60 岁前不得病,80 岁前不衰老,轻松快乐 100 岁。世界卫生组织提出的健康四大基石是:“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。”国际医学界发表的“维多利亚宣言”提出的“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”，其中第一个原则就是如何饮食。看来怎样改善饮食，做到平衡饮食，的确是人们追求健康长寿的首要问题。

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，把住病从口入关。改革开放以前，我们经历了一个较长的物资匮乏、商品短缺、供不应求的历史阶段，那时，人们不论在家还是到餐馆就餐，其需求只是填饱肚子，“是为生存而吃”。八十年代改革开放后，生产力获得了解放，经济发展了，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。在这个新的不长历史阶段，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”。这种不理解的、盲目的吃，吃出了毛病，吃出了高脂血、高胆固醇、高血压、高血糖和肥胖症等疾病，严重地威胁到人们的健康和寿命。以前是没啥吃，现在是不会吃。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，新的饮食文化现象。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、科学的饮食文化理念,已逐渐在大、中城市显示出来,相信它必将成为全社会的新饮食文化现象。

但是,我们同时也看到,对于究竟怎样才能做到“为健康长寿而吃”,或者反过来说,究竟怎样吃才能做到健康长寿这个新问题,许多人并不十分清楚。据调查和观察,在我们日常饮食中,存在着各种不洁原料、不当操作、不良习俗和不少认识上的误区,长期以来,它们一直在危害着人们的健康,而始终没有引起社会广泛的、足够的重视。为了帮助大家深刻了解这个健康大敌及其危害,清除错误观念,改变不良习俗,远离有害饮食,学会科学饮食,我们专门编写了这本书,以供大家学习参考。这就是本书编写的动机与目的。愿本书给您带来的不仅是科学合理、安全卫生的饮食,更重要的是健康与长寿!

编 者

2006年8月

目录

MVLV

第一编 世界卫生组织(WHO)公布的 全球十大垃圾食品

- 一、油炸类食品 (2)
- 二、腌制类食品 (2)
- 三、加工肉类食品(肉干、肉松、香肠等) (2)
- 四、饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干) (2)
- 五、汽水可乐类食品 (3)
- 六、方便类食品(主要指方便面和膨化食品) (3)
- 七、罐头类食品(包括鱼肉类和水果类) (3)
- 八、话梅蜜饯类食品(果脯) (4)
- 九、冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)..... (4)
- 十、烧烤类食品 (5)

第二编 原料食物篇

- 一、三白食品 (7)
- 二、小龙虾 (7)
- 三、田螺(蜗牛) (9)
- 四、毛蚶 (9)





远离有害饮食

五、河豚鱼.....	(10)
六、松花蛋.....	(10)
七、盐渍、腌制类食品	(11)
八、柿子.....	(13)
九、螃蟹.....	(14)
十、陈旧的调料.....	(14)
十一、过期的食品.....	(15)
十二、汽水可乐类食品饮料.....	(16)
十三、方便、膨化食品	(17)
十四、罐头类食品.....	(19)
十五、蜜饯类食品.....	(20)
十六、冷冻甜食品.....	(21)
十七、烧烤类食品.....	(23)
十八、油炸类食品.....	(23)
十九、加工类食品.....	(23)
二十、饼干类食品.....	(24)
二十一、色素高食品.....	(24)
二十二、腐败脂肪.....	(26)

第三编 操作不当篇

一、发面时间过长.....	(28)
二、生熟不分.....	(28)
三、火候不当.....	(29)
四、反复加热.....	(30)
五、蒸食先放.....	(31)
六、先切后洗.....	(31)
七、乱加调料.....	(32)





八、酸碱不分.....	(33)
九、搭配不当.....	(34)
十、根菜不剥皮.....	(36)
十一、生吃不洁食物.....	(37)
十二、计算有误.....	(39)
十三、用火不当.....	(40)
十四、盐分过量.....	(41)
十五、热量过高.....	(42)
十六、凉粉不凉.....	(43)
十七、长时间浸泡.....	(44)
十八、铝锅存放.....	(44)
十九、铜锅绿锈.....	(45)
二十、微波不良.....	(46)
二十一、塑料包装.....	(48)
二十二、食物过量.....	(50)

第四编 不良习俗篇

一、不吃早饭.....	(53)
二、剩饭剩菜.....	(54)
三、多做多食.....	(56)
四、暴饮暴食.....	(57)
五、吃饭说话.....	(60)
六、热饭伤身.....	(61)
七、急吃急喝.....	(61)
八、偏食偏饮.....	(63)
九、不分场合吸烟.....	(65)
十、无节制的喝酒.....	(67)





远离有害饮食

- 十一、买便宜的蔬菜..... (69)
- 十二、吃饭看电视..... (69)
- 十三、饭后做爱..... (71)
- 十四、互相夹菜..... (74)
- 十五、碗筷不消毒..... (72)
- 十六、用化学洗涤剂刷碗..... (74)
- 十七、饭前不洗手..... (75)
- 十八、吃不洁净的食物..... (75)
- 十九、晚饭过饱..... (76)

第五编 饮食误区篇

- 一、认识片面..... (79)
- 二、盲目减肥..... (81)
- 三、吃油过量..... (84)
- 四、时髦饮食..... (86)
- 五、时髦用厨具..... (88)
- 六、西餐、快餐..... (89)
- 七、野菜选择..... (90)
- 八、烧烤环境..... (91)
- 九、盲目模仿..... (93)
- 十、全家同一杯..... (95)
- 十一、观念陈旧..... (95)
- 十二、不注意饮水..... (97)
- 十三、不重视饮食方式..... (99)
- 十四、不注意保护野生动物..... (100)
- 十五、反季饮食..... (103)
- 十六、街摊饮食..... (104)





十七、拒绝五味	(106)
---------------	-------

第六编 科学饮食篇

一、维生素的摄入	(109)
二、利钙的食品	(110)
三、降低脂肪	(111)
四、补充硫胺素	(111)
五、降低胆固醇	(112)
六、食盐适当	(112)
七、孕妇饮食	(113)
八、婴儿营养	(113)
九、科学减肥	(114)
十、控制血糖	(115)
十一、饮食新概念——露卡素	(115)
十二、健康食品分类	(116)
十三、营养素新提法——八大营养素	(118)
十四、酸性水的妙用	(119)

第七编 危险饮食案例分析

一、蜀国演义触雷——福寿螺大闹京城	(124)
二、广州管圆线虫病	(126)
三、广州不准生吃淡水鱼虾蟹贝	(128)
四、食物中毒危害健康	(129)
五、全国重点寄生虫病调查结果	(132)
六、泰国发现“鼠尿病”	(135)
七、“苏丹红案”主犯被判重刑	(137)





远离有害饮食

八、食物要识别天然色	(140)
九、反季水果揭秘	(147)
十、致癌毒餐盒泛滥	(150)
十一、可口可乐软饮含苯能致癌	(153)
后记.....	(156)



第一编

世界卫生组织(WHO)

公布的全球十大垃圾食品



经过世界营养专家的确认,对这些危害人体健康的垃圾食品还有什么依恋吗? 尽快告别此类食品,改善饮食结构。





远离有害饮食

一、油炸类食品

1. 导致心血管疾病的元凶(油炸淀粉)
2. 含致癌物质
3. 破坏维生素,使蛋白质变性

二、腌制类食品

1. 导致高血压,肾脏负担过重,导致鼻咽癌
2. 影响黏膜系统(对肠胃有害)
3. 易得溃疡或引发炎症

三、加工肉类食品(肉干、肉松、香肠等)

1. 含三大致癌物质之一:亚硝酸盐(防腐和显色作用)
2. 含大量防腐剂(加重肝脏的负担)

四、饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干)

1. 食用香精和色素过多(对肝脏功能造成负





担)

2. 严重破坏维生素的吸收
3. 热量过高,营养成分低而不全

五、汽水可乐类食品

1. 含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙和营养素
2. 含糖量过高,喝后有饱胀感,影响正常饮食或产生厌食

六、方便类食品(主要指方便面和膨化食品)

1. 盐分过高,含防腐剂、香精(损坏肝脏)
2. 有热量,没营养

七、罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)

1. 破坏维生素,使蛋白质变性
2. 热量过高,营养成分低





八、话梅蜜饯类食品(果脯)

1. 含三大致癌物质之一：亚硝酸盐(防腐和显色作用)
2. 盐分过高,含防腐剂、香精(损害肝脏)



九、冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)

1. 含奶油,极易引起肥胖
2. 含糖量过高,影响正餐或使儿童厌食
3. 刺激肠胃,影响正常的消化吸收





十、烧烤类食品

1. 含三大致癌物质之一并为首，即大量“三苯西丙吡”
2. 1 只烤鸡腿含有 60 支香烟的毒性
3. 导致蛋白质炭化(加重肾脏、肝脏负担)



烧烤食品，如烤肉、烤肠、烤鱼等，含有大量致癌物质，长期食用会增加患癌症的风险。此外，烧烤食品还会产生大量油烟，对呼吸系统和心血管系统造成损害。因此，建议减少烧烤食品的摄入量，选择更加健康的烹饪方式。

