

李兴春 王丽茹 主编



家庭健康饮食

200题

吉林出版出版社

写给读者的话

本文就读此书时应注意的问题向读者朋友谈几点意见。

一点，不要小看饮食与生命，与健康的重要关系。有人说，“吃就是吃呗，想吃啥吃啥，有啥吃啥，吃饱肚子就行。”有这种认识的人，可能认为本书是小题大作，把饭、菜、茶搞得太复杂了。错了！您的日常生活，您的身体健康，您的寿命就是与这些普普通通的饭、菜、茶密切相关。您也许说，“我吃了某种食物，也没有什么反应。”可是，您要知道，天天吃，年年吃，吃上几十年，恐怕应该吃的和不应该吃的都会有反应，而且反应不小，关系到您的健康。因此说，不要小看书里接二连三提到的小米、大豆、白薯、萝卜、茄子、绿茶、咖啡等等家常饮食。

二点，不要因噎废食。看了书，可能会发现不应该吃的食物，您吃了；或者应该多吃的食物，您没有多吃。既然是饮食，就都是可以吃的东西，吃了些不应吃的食物，也不会毒死（有毒食物除外），只要认识了，以后注意起来，该少吃的少吃，该多吃的多吃，不该吃的

不吃，就会对健康大有裨益。

三点，不要顾此失彼。比如老年人易发生骨质疏松，当然应多吃牛奶补钙，可是有的老年人同时还患有关节炎，牛奶有多种致敏物质，对过敏体质的关节炎患者则不利，应忌食牛奶。此种情况很多，因此要全面分析自己的病情，综合考虑应多吃的、应忌吃的食物，不要只就一点考虑问题，以免顾此失彼，不利身体健康。

四点，要掌握尺度宜少吃的不一定不吃，宜多吃的不能无限度地吃。什么都是有尺度的，超过尺度，就会物极必反。比如，孕妇由于维持本身基础代谢和生活、劳动以及胎儿发育成长的需要，应增加脂肪与蛋白质，但是热能增加过多，会使胎儿发育过大，易出现难产。所以，多与少是相对的，千万不要无限度地多，也不可因需要少而禁食。

五点，要因人而异。人与人身体素质不同；病与病病因、轻重等不一；环境、冷暖的不同，都会有不同的饮食要求。比如寒冷地区与炎热地区，同是一个人，其饮食要求就大不一样。

说了不少，其实最基本的就是要实事求是，不要教条。这五点算是我们对本书的一点补充。

谢谢您读了这本书。希望您认真实践，灵活掌握，不断体会，以利健康长寿。

编 者

目 录

一、饮食与保健

1. 大豆是“植物肉”、“长寿食品”	3
2. 喝豆浆方法得当更利健康	4
3. 米面混吃有益寿作用	5
4. 吃水果不是越多越好	6
5. 选购优质海鲜的方法	7
6. 肉皮营养价值不低	8
7. 兔肉是美容、保健佳品	9
8. 虾米皮富含营养	10
9. 如何使牛奶的营养成分被人体充分吸收	11
10. 过量饮牛奶也会伤害人体健康	13
11. 有些人不宜喝牛奶	14
12. 喝酸牛奶有益健康	15
13. 芹菜叶不可丢, 茄子皮不能削	18
14. 多吃葱、蒜可健脑	19
15. 吃大蒜有益但不是人人皆宜	19
16. 鸡蛋黄营养价值高	21
17. 生食蔬菜对人体保健的利与弊	23
18. 味精富含营养但婴幼儿不宜吃	24
19. 十种最好的和十种最差的食物	25
20. 合理饮食能使人体更健康	26

21. 科学调理饮食的方法	28
22. 养成良好饮食习惯的十四条建议	29
23. 应控制食用损害消化道功能的食物	31
24. 光吃精制食品不利全面摄取营养	32
25. 常吃大鱼、大肉不利大脑	33
26. 只吃植物油不吃动物油不利健康	34
27. 方便面营养不全不宜常吃	35
28. 油条、油饼不可常吃	35
29. 常吃、多吃菠菜可导致中毒	36
30. 豆腐不能与葱同吃也不能多吃	36
31. 腌制食物容易引发多种疾病不宜多吃	37
32. 吃生鸡蛋不易消化且易引发疾病	38
33. 常见的忌一次多食或久食的食物	40
34. 健康人不要常服保健滋补品	43
35. 不能想吃啥就吃啥	44
36. 菠菜、豆腐不能同煮	45
37. 冬季食用蔬菜要合理配置	46
38. 常见的不宜同食的食物	47
39. 不吃早餐对身体健康危害多	51
40. 节食减肥会导致患病	53
41. 饭后保健 ABC	54
42. 烹调与营养	55
43. 旅行中要注意饮食调理以防生病	56
44. 冬季多吃御寒防冻食物	57
45. 夏日防中暑要吃保健粥	59
46. 不口渴时也要注意饮水	61
47. 晨起喝水好处多	63

48. 多喝些矿泉水有利保健	64
49. 饭后不宜多饮水	65
50. 剧烈运动和强劳动后不宜立即大量饮水	65
51. 常用汽水代水饮用不利健康	67
52. 用沸水冲饮品会破坏营养	68
53. 饮茶对人体健康的益处	69
54. 科学饮茶有利保健	70
55. 可乐型饮料不宜多饮	72
56. 饮用咖啡不当会损害健康	73
57. 蜜水、盐水有益人体健康	75
58. 有些人不能喝冷饮	76
59. 饮啤酒有益但不是人人皆宜	77
60. 饮酒有益不可多贪	78
61. 空腹饮酒害处大	80
62. 吸烟有百害而无一利	81
63. 青少年的饮食保健要求	83
64. 中年人应多吃的食物	85
65. 防记忆力减退的健脑食品	87
66. 中年人饮食要求	89
67. 更年期妇女宜多吃的食物	92
68. 男子更年期宜多吃的食物	93
69. 老年人在饮食中应注意八大营养素的调理	94
70. 老年人应多吃抗衰老益寿食物	95
71. 老年人不宜多吃的 10 类食物	99
72. 老年人营养膳食中的四防	101
73. 为什么提倡老年人补钙	102
74. 老年人经常吃醋好处多	104

75. 老年人吃过甜、过咸食物有害	105
76. 老年人饮食过于清淡同样不利健康	105
77. “老来瘦”不利长寿	107
78. 老年人一日三餐饮食建议	108
79. 消瘦人应多吃些有利增胖的食物	110
80. 肥胖人应多吃减肥食物	111
81. 妇女孕期应补充的营养素	113
82. 孕妇预防妊娠反应要多吃食物	115
83. 孕妇营养过剩易发生难产	116
84. 产妇产褥期应多吃营养丰富的食品	117
85. 产妇盲目大补对身体健康不利	119
86. 产妇吃鸡蛋过多会影响健康	120
87. 乳母的饮食营养	121
88. 高温作业人员的保健食品	122
89. 低温作业人员的保健食品	123
90. 高原作业者的保健食品	124
91. 井下作业的矿工营养食品	124
92. 电脑操作人员的保健饮食	125
93. 在粉尘环境作业人员的保健饮食	126
94. 体力劳动者的保健食品	127
95. 脑力工作者的保健食品	128
96. 夜班工作人员的保健饮食	130
97. 运动员应注意多吃的食物	131
98. 经常看电视的人应多摄取含维生素 A 的食物	133

二、饮食与卫生

1. 吃霉变粮食有损健康	137
2. 烂了的蔬菜不能吃	138

3. 方便面不宜久存以防变质	139
4. 吃野外采摘的蘑菇要注意防中毒	139
5. 土豆吃法不当可引起中毒	140
6. 吃鲜木耳可引起皮炎	141
7. 吃鲜黄花菜会中毒	142
8. 吃冻白菜会引起中毒	143
9. 未煮熟的芸豆角有毒不能吃	144
10. 凉拌菜要十分注意卫生	144
11. 要选食无农药污染的蔬菜	145
12. 鲜肉反复冷冻会变质	147
13. 动物内脏不要炒食以防感染病菌	148
14. 肉中“三腺”有毒不能吃	148
15. 死胚蛋有病菌不能吃	149
16. 臭鸡蛋不要吃以防中毒	150
17. 喝生豆浆容易中毒	150
18. 生蜂蜜有毒不可饮用	151
19. 防食物中毒保身体健康	152
20. 预防肉毒中毒	154
21. 要防止油脂酸败中毒	155
22. 猪油渣、锅巴有致癌物不能吃	156
23. 鸡、鸭臀上有病毒不能吃	157
24. 鼓盖的罐头有菌不能吃	157
25. 如何防止苦杏仁、桃仁中毒	158
26. 不要吃发霉的甘蔗以防中毒	159
27. 吃有黑斑病的红薯易中毒	160
28. 避免亚硝酸盐中毒的办法	161
29. 吃螃蟹要注意卫生以防中毒	162

30. 食品消毒不当可致病	163
31. 日常食具消毒的三种方法	164
32. 吃有霉点、病斑水果有害	165
33. 煮粥烧菜不能加碱以免引发疾病	166
34. 每炒一道菜要刷一次锅以防中毒	166
35. 烹调鲜笋时要先焯再炒	167
36. 起锅油温度过高易致癌	168
37. 剩饭有菌吃了易致病	169
38. 反复炸食物的油不能食用	170
39. 吃水果后要漱口以防龋齿	171
40. 偏食油炸、熏烤食物易患病	171
41. 吃火锅不注意卫生易患病	173
42. 吃得过多会伤害身体	174
43. 晚餐太丰盛危害甚大	175
44. 吃生日蛋糕插蜡烛不卫生	176
45. 吃饭细嚼慢咽有利消化吸收	177
46. 吃零食的习惯对身体有害	177
47. 边吃饭边看书不利消化吸收	178
48. 边走路边吃东西不卫生	179
49. 饭后不要立即参加重体力劳动或剧烈运动	180
50. 清除水壶中的水垢有利卫生	181
51. 用铁锅炒菜有利铁的吸收	182
52. 使用铜质餐具有利防贫血	183
53. 铝铁炊具混用对人危害更大	183
54. 使用不锈钢炊具也要防止对人体的危害	184
55. 要警惕一些陶瓷餐具对人体的危害	185
56. 冰箱不是“保险箱”	186

57. 菜板上有细菌不可忽视	188
58. 使用菜刀的卫生要求	190
59. 筷子的选用与卫生	190
60. 使用炊帚的卫生	192
61. 不要忽视抹布的卫生	192
62. 用化纤织物当抹布危害健康	193
63. 餐桌不要铺有毒的塑料布	194
64. 用报纸包食品不卫生	195
65. 茶杯不洗连续用不利保健	195
66. 不要用洗衣粉洗餐具	196
67. 用清洁剂洗餐具要方法得当	197

三、饮食与疾病

1. 防治消化道疾病的食物——麦、谷、豆类	201
2. 防治消化道疾病的食物——韭菜、番茄	202
3. 防治消化道疾病的食物——酸牛奶、牛奶	203
4. 防治消化道疾病的食物——果品类	203
5. 防治消化道疾病的食物——调味品类	205
6. 腹泻病人的饮食要求	205
7. 痢疾患者的饮食治疗	206
8. 胃、十二指肠溃疡的饮食调理	207
9. 驱虫保健食品	209
10. 防治高血压病的保健食品	209
11. 不要多吃咸食以防患高血压症	211
12. 高血压病的饮食治疗原则	212
13. 有利于降血脂和防止胆固醇升高的食品	213
14. 预防动脉硬化宜多吃的食物	215
15. 防治心脏病的保健食品——谷类	217

16. 防治心脏病的保健食品——蔬菜类	219
17. 防治心脏病的保健食品——果品类	221
18. 防治心脏病的保健食品——动物、油脂	222
19. 心血管病人不宜吃蛋黄、螃蟹、饮咖啡和茶	224
20. 脑血管病人忌吃狗肉、鹌鹑蛋和饮茶	225
21. 脑溢血的饮食治疗	225
22. 贫血的饮食治疗原则	226
23. 治疗贫血的保健食品	227
24. 治疗出血性疾病的保健食品	229
25. 孕妇要多吃含铁丰富的食物以防贫血	231
26. 保肝利胆的保健食品	233
27. 病毒性肝炎患者的饮食调理	234
28. 肝炎病人的饮食禁忌	235
29. 胆结石病人应忌多食刺激性食物	237
30. 肾脏疾病的保健食品	237
31. 消水退肿的保健食品	238
32. 膀胱和尿路疾病的保健食品	240
33. 前列腺疾病的保健食品	240
34. 急、慢性胆囊炎的饮食调理	242
35. 糖尿病的饮食调理	243
36. 防治呼吸道疾病的保健食品	245
37. 治疗咽喉疾病的保健食品	246
38. 咳嗽、咯痰者的食疗方	248
39. 哮喘病人忌多吃盐、味精及过敏性食物	249
40. 感冒患者的食疗方	250
41. 防治神经衰弱、失眠宜多吃的食物	252
42. 治疗偏头痛的有效食物	255

43. 抑郁症患者宜多吃的食物	255
44. 癫痫病患者宜多吃的食物	256
45. 结核病人的饮食治疗	258
46. 甲状腺机能亢进的饮食治疗	259
47. 预防脱发宜多吃含铁之类的食物	260
48. 抑制细菌性感染的保健食品	260
49. 骨折人饮食三忌	263
50. 防治关节炎的保健食品	265
51. 关节炎病人忌吃的食物	266
52. 痛风病人忌吃高嘌呤食物	268
53. 预防龋齿的饮食要求	268
54. 青少年预防近视眼宜多吃的食物	269
55. 防治皮肤病的保健食品	271
56. 治疗皮肤病的食疗方	273
57. 青春期防治痤疮的饮食调理	275
58. 老年人防便秘宜吃的和忌吃的食物	277
59. 痔疮病人的饮食宜忌	278
60. 女性少吃甜食可防发生乳腺癌	278
61. 肿瘤病人的饮食要求	279
62. 具有防癌、抗癌作用的食物	280
63. 癌症病人不可少吃或禁食	282
64. 多吃鱼可预防老年性痴呆症	283
65. 有某些疾病的人不宜饮茶	284
66. 喝牛奶可治疗某些疾病	284
67. 要根据自己的病情选吃水果	285
68. 多食新采嫩藕可治病	286
69. 男性性功能障碍的治疗食品	288

70. 女性发生“阴冷”宜采用的食疗方	290
71. 妇科疾病的保健食品	292
72. 妇女月经期应补铁防贫血	293
73. 子宫下垂患者宜采用的食疗方	293
74. 妇女患急性乳腺炎宜多吃、忌吃的食物	294
75. 妇女患肾盂肾炎饮食宜忌	295
76. 女性尿路感染饮食宜忌	296
77. 妇女白带异常忌食食物	296
78. 女性闭经时饮食的宜忌	297
79. 痛经妇女饮食的宜与忌	299

一、饮食与保健



1. 大豆是“植物肉”、“长寿食品”

提起“肉”，人们多想到猪肉、牛肉、羊肉等。人们吃肉，主要是吸收其所含的营养素——蛋白质。大豆营养丰富，与肉相似，其中含有36%~40%的蛋白质，比牛肉高2倍，500克黄豆的蛋白质含量相当于1000克瘦猪肉，或1500克鸡蛋，或6000克牛奶。所以，大豆被人称之为“植物肉”。其他豆类的蛋白质含量也较高。脂肪含量也以大豆类为最高，达15%~20%。

此外，豆类还含有丰富的钙、磷、铁和B族维生素，其中维生素B₁含量较高；豆芽中还含有维生素C及少量胡萝卜素。

豆类及豆制品的蛋白质，不仅含量高，而且质量也较好。豆类蛋白质的氨基酸组成比例类似动物蛋白质，其中谷类食物中较为缺乏的赖氨酸在豆类中含量较高，所以宜与谷类搭配食用。

豆类中所含的铁，容易为人体吸收，可预防缺铁性贫血。豆类加工成豆腐后，因制作中使用盐卤，从而增加了钙、镁等无机盐的含量，更加适合于缺钙的患者。大豆中维持身体健康的亚油酸以及预防动脉硬化的卵磷脂等含量也不少，还含有皂甙与维生素E，具有延缓机体老化和预防成人

某些疾病的作用。大豆所含的钾元素，可减轻盐分对人体的危害。因此，大豆及其制品豆腐、豆浆、豆粉已成为食品中的佼佼者，被人称之为“长寿食品”。

大豆在加工过程中，不同的加工和烹调方法，对大豆蛋白质的消化率有显著影响，吃大豆食品时应加注意。整粒熟大豆的蛋白质消化率仅为 65.3%，但加工成豆浆可达 84.9%，豆腐可提高到 92%~96%。干豆类几乎不含维生素，但是经过发芽做成豆芽后，其维生素含量明显增加。因此，吃大豆食品应补充富含维生素的蔬菜，可补充维生素的不足。

2. 喝豆浆方法得当更利健康

现在喝豆浆已成为一种饮食时尚，都知道豆浆营养丰富，喝了有利人体健康。但是，如果喝豆浆方法不当，也会破坏营养，甚至导致疾病发生。

豆浆含有丰富的植物蛋白和多种人体必需的营养成分，如氨基酸、钙、铁、维生素 B₁ 等，是男女老幼人人皆宜的优良食品。为了保存其营养价值和正确吸收利用，就要注意科学饮用。

(1) 喝豆浆要煮熟。生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，可抑制人体蛋白酶的活性。如果豆浆不煮熟、煮透，胰蛋白酶抑制物未被破坏，胃肠蛋白酶的活性受抑制，不仅豆浆难以消化吸收，还会引起恶心、呕吐、腹泻。煮熟的豆浆应是淡黄色，无沉淀豆渣。

(2) 喝豆浆不要加红糖。红糖里的有机酸与豆浆中的蛋白质结合生成变性蛋白发生沉淀，因而，失去蛋白质的营养