

王立君 王静 编著

不该

吃

什么



金盾出版社

不该 什么

王立君 王 静 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



金盾出版社

内 容 提 要

随着人们生活水平的提高,如何保持健康,防止病从口入,不该吃什么,成了大家越来越关注的问题。本书以通俗易懂的语言介绍了百姓生活中不该吃的食物及其对人体健康的危害。同时,还介绍了一些有害健康食物的鉴别方法和注意事项,以提高科学饮食理念,增强身体健康。本书内容丰富,科学实用,图文并茂,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

不该吃什么/王立君,王静编著. —北京:金盾出版社,2006.12
ISBN 7-5082-4354-4

I. 不… II. ①王…②王… III. 营养卫生-关系-健康 IV.
R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131325 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:大亚装订厂

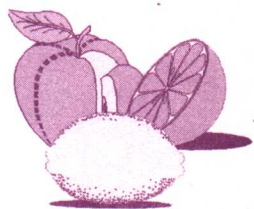
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:192 千字

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:14.00 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)



前言

人离不开食物。因为食物可给人类提供丰富的营养素和热能,以维持身体的生长、发育和正常的生理功能。随着经济的高度发展,各种化学产品的使用,在带来物质文明的同时,也给人们赖以生存的环境,如水土、粮食、畜禽、水产、果蔬等带来了污染。加之现代人对市场上“新”、“奇”食品盲目的选择,往往在不知不觉中吃进一些不该吃或者不该多吃的食物,天长日久,必然会危害身体健康。

在这些不该吃或不该多吃的食物中,有些本来就属于垃圾食品或污染食品,因对其监督管理不规范投放市场而被人们食用;有些用现代科技手段将本来就不应该直接食用的食物加工后被人们误食;还有些是因食者的不良饮食习惯或食者对需要“进口”食物的不了解而吃了不该吃的食物,最终导致慢性中毒,给健康带来多种隐患。

本书在分别介绍给健康带来危害的食物和不当食用方法的同时,还介绍了一些有害健康食物的鉴别方法和注意事项,以提高科学饮食知识,增强身体健康。由于笔者学识所限,文中不当之处在所难免,恳请同道及读者提出宝贵意见。

王立君

2006年6月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

“菜篮子”与健康	6.50 元	中小学生护眼明目食	
饮食补钙	13.00 元	疗方	8.50 元
饮食营养搭配 110 问	4.00 元	百病肉食疗法	10.00 元
饮食营养 500 忌	8.50 元	蔬菜食疗方	9.50 元
日常饮食宜与忌	8.00 元	水果食疗方	11.50 元
家庭药膳(修订版· 另有 VCD)	12.00 元	五谷杂粮食疗方	10.00 元
家庭药酒	8.50 元	豆腐食疗方	5.00 元
家庭药茶	12.00 元	牛奶豆浆的保健功能与 食疗方	11.00 元
家庭药粥	11.00 元	山楂的保健功能与食疗方	9.50 元
药膳火锅	7.00 元	莲子木耳的保健功能与 食疗方	13.00 元
家庭四季保健食谱	11.50 元	食用菌的保健功能与食 疗方	8.50 元
家庭保健菜谱	9.50 元	核桃的保健功能与食疗方	6.60 元
现代家庭保健食疗方	13.00 元	山药的保健功能与食疗方	8.00 元
益智健脑食疗方	6.00 元	栗子花生的保健功能与 食疗方	12.00 元
止咳平喘食疗方	9.00 元	西洋参的保健食疗与药 用配方	10.00 元
防暑解暑食疗方	8.00 元	甲鱼乌鸡的保健功能与 食疗方	14.00 元
男性壮阳食疗汤	5.00 元	枸杞子的保健功能与药 用便方	8.00 元
减肥健身食谱	11.00 元	枣的保健功能与药用 便方	4.50 元
四季养生保健食疗汤	7.50 元	鱼的食疗与药用	13.00 元
检验指标异常人员饮 食调养	8.00 元		
中老年人饮食调养	6.50 元		
中老年人营养保健	10.00 元		
老年人饮食营养与健康	7.00 元		
老年人饮食宜与忌	6.00 元		
老年食养食疗(修订版)	9.50 元		

蜂蜜的保健功能与药用便方	7.50 元	老年骨关节疾病防治与 调理	7.00 元
茶的保健功能与药用便方 (第二版)	4.00 元	老年呼吸系统疾病防治 与调养	10.50 元
茶的保健功能与药用便方 (第二次修订版)	8.50 元	老年泌尿系统疾病防治 与调养	12.00 元
醋的保健功能与药用便方	6.00 元	老年皮肤病防治与调养	10.00 元
黑色食品的保健功能与 食疗方	7.20 元	老年糖尿病及并发症防治 与调养	12.00 元
白色食品保健功能与食 疗方	13.50 元	老年精神疾病防治与调养	18.00 元
黄色食品的保健功能与 食疗方	7.50 元	老年男科疾病防治与调养	26.00 元
红色食品保健功能与食 疗方	14.00 元	肿瘤防治与调养	13.50 元
绿色食品的保健功能与 食疗方	10.00 元	养生延年药茶集锦	17.00 元
花粉保健佳品及使用方法	4.50 元	养生延年药膳集锦	19.50 元
蜂王浆保健与美容知识 问答	8.00 元	养生延年酒疗集锦	15.50 元
科学补充维生素和微量 元素知识问答	10.00 元	养生延年粥疗集锦	15.50 元
滋补中药的合理使用	12.00 元	养生延年汤疗集锦	10.50 元
四季话养生	10.00 元	养生延年中药方剂	12.00 元
百岁寿星长寿经	13.50 元	老年运动健身方法	13.50 元
生活方式与长寿	7.50 元	老年人美容化妆保健法	10.00 元
老年人心理健康咨询	12.00 元	老年家庭按摩	14.00 元
老年心理咨询典型案例 解析	15.00 元	老年饮食起居保健常识	12.00 元
老年婚姻与性生活咨询	16.00 元	老年人合理用药指南	15.00 元
老年科学健身咨询	11.00 元	老年常见病化验单解读	9.00 元
老年消化系统疾病防治 与调养	15.00 元	老年人家庭护理	15.00 元
		老年重危急症救治知识	12.50 元
		老有所为典型荟萃	14.50 元
		国外老人生活剪影	17.00 元
		养生歌诀集萃	16.50 元
		记忆中的歌	15.00 元
		老年人遗产继承咨询	12.00 元
		科学育儿 300 问(修订版)	8.50 元

科学育儿 300 问(第 二次修订版)	17.00 元	中老年人心理保健	9.00 元
育婴常识 300 问(二版另 有 VCD)	7.50 元	老年心理保健 100 问	6.00 元
婴幼儿成长保健	6.00 元	中老年人自我保健方法 (另有 VCD)	10.00 元
母乳喂养 100 问	4.00 元	吃出美丽与健康	29.00 元
婴幼儿食品调制	9.00 元	中老年人运动健身指南	13.00 元
婴儿教育 200 问	7.00 元	中年人防衰强体指南	6.50 元
小儿常见病饮食调养与 食疗方	7.00 元	中老年人心脑血管保健	5.00 元
儿童饮食营养与健康 (修订版)	5.00 元	中老年人胃肠保健	9.00 元
儿童饮食宜与忌	8.00 元	中老年人牙齿保健	6.50 元
儿童饮食营养保健 286 忌	9.00 元	口腔保健指南	8.50 元
儿童心理保健 200 问	12.00 元	皮肤健美 100 法	9.50 元
儿童心理保健 230 忌	11.00 元	牙齿健美 100 法	5.50 元
乙肝病毒携带者孕产期 保健	8.50 元	现代平衡健身法	5.00 元
旅游养生指南	9.00 元	养生之道 220 题	7.50 元
中老年健康长寿顾问	20.00 元	人体健康自测 300 问	8.00 元
红楼医话	18.00 元	增强免疫力 140 问	12.50 元
蜂胶的神奇妙用	11.00 元	生活中的不宜 240 则	7.00 元
养血生血健脑 500 方	14.00 元	小学生身心保健	9.00 元
健康长寿 30 法	8.00 元	小学生健康必读	7.00 元
中老年保健必读	7.00 元	中学生健康必读	8.50 元
离退休人员健康必读	8.00 元	大学生健康必读	9.50 元
中老年人保健 200 法	11.00 元	高考考生保健	6.00 元
中年人身心保健	6.00 元	军人健康必读	10.50 元
		电脑使用者身心保健	5.00 元
		下岗上网炒股患病人员 心理保健	10.00 元
		中老年人骨骼保健	9.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号院金盾出版社邮购部,联系人徐玉珏,邮政编码:100072,电话:(010) 83210682,传真:(010)83219217。



目录

第一部分 不该吃的食物

一、粮油类

(一)垃圾食物/1

1. 吃地沟油易致癌/1
2. 变质的食用油不能吃/2
3. 吃猪油渣易致癌/3

(二)易误吃的食物/4

1. 常吃发霉大米易致癌/4
2. 食用生豆油易致苯中毒/6
3. 常吃生棉籽油易损害心、肾和生殖系统/7
4. 常吃含吊白块的面粉易致癌/8

(三)不当的饮食习惯/9

1. 常吃反复煎炸的油易中毒/9
2. 常吃炒菜后的锅底油易致癌/10

二、畜禽肉类

(一)垃圾食物/11





目 录

1. 变质的畜肉不能吃/11
2. 瘟病的猪肉不能吃/12
3. 不明原因的死畜肉不能吃/12
4. 含有囊尾蚴的“米糝肉”不能吃/13
5. 吃多岑鸡头易中毒/15
6. 吃有肿块的鸡、鸭肉易致癌/15
7. 用病死鸡制成的烧鸡不能吃/16
8. 患黄疸病的兔肉不能吃/17
9. 吃禽类的腔上囊易致癌/18
10. 吃动物的甲状腺易致甲状腺素中毒/18
11. 动物的淋巴腺不能吃/20
12. 动物的肾上腺不能吃/20

(二) 易误吃的食物/21

1. 食用注水的猪肉易中毒/21
2. 吃瘦肉精饲养的猪肉易中毒/22
3. 用松香拔猪毛的肉未经处理不能吃/24
4. 吃用松香、沥青混合剂粘脱鸭毛的肉易致癌/24

(三) 不当的饮食习惯/25

1. 吃不熟的牲畜肉易患人畜共患疾病/25
2. 吃不熟的涮羊肉谨防患克-雅病/26
3. 吃未熟透的白切鸡肉易致癌或感染寄生虫病/27
4. 吃未熟透的烧鹅易致肉毒梭状杆菌毒素中毒/27
5. 生吃小老鼠当心感染流行性出血热病毒/28
6. 吃野生动物肉易患多种疾病/29
7. 吃马路边的烤肉串谨防中毒/30
8. 常吃过分烹煮的肉类食物易致癌/32





三、两栖、水产类

(一)垃圾食物/32

1. 毒死的鱼不能吃/32
2. 吃畸形鱼谨防中毒/33
3. 鱼的黑色膜衣不能吃/33
4. 吃变质的海鲜易中毒/34
5. 吃死螃蟹易致组胺中毒/34
6. 吃螃蟹的胃、心、肠、鳃易中毒/36
7. 吃死甲鱼、鳝鱼易致组胺中毒/37
8. 虾的直肠不能吃/37

(二)易误吃的食物/38

1. 误吃癞蛤蟆后果严重/38
2. 食用赤潮期的贝类、海鲜易中毒/39
3. 随意吃鱼胆会引起鱼胆毒素中毒/39

(三)不当的饮食习惯/40

1. 吃青蛙肉易患曼氏裂头蚴病/40
2. 吃烹煮未熟透的鲜活鱼营养不易吸收/42
3. 吃生鱼易患肝吸虫病/43
4. 吃不新鲜的鱼易中毒/44
5. 吃不新鲜的青皮红肉鱼类易致组胺中毒/44
6. 吃新鲜的海蜇易中毒/45
7. 吃醉蟹谨防肺吸虫病/46
8. 吃未熟透的鱼、虾火锅易感染肝吸虫病/46
9. 直接吃虾米、虾皮和常喝虾米汤易致癌/47



四、蔬菜、菌类、藻类

(一)垃圾食物/48



目 录

1. 吃腐烂变质的蔬菜会中毒/48
2. 吃隔夜的剩菜易中毒/48
3. 有毒的野蘑菇不能吃/49
4. 吃发芽、变色的土豆易中毒/51
5. 吃烂生姜易中毒/52
6. 吃发黏的腌菜易致癌/52
7. 吃有斑点的红薯损害肝脏/53
8. 吃过夜的熟韭菜易致亚硝酸盐中毒/54
9. 吃烂南瓜易中毒/54
10. 吃隔夜的菜汤易中毒/55
11. 变质的银耳不能吃/55
12. 吃隔夜的银耳汤易中毒/56
13. 吃变色的紫菜会中毒/56

(二)易误吃的蔬菜/57

1. 吃畸形的蔬菜谨防中毒/57
2. 吃未熟透的菜豆易中毒/57
3. 吃苦味的黄瓜、丝瓜易中毒/58
4. 吃过分催熟的番茄谨防中毒/59
5. 吃未成熟的青番茄易中毒/60
6. 畸形的番茄含有激素/60
7. 吃染毒的蔬菜易中毒/61
8. 吃未腌透的咸菜易中毒/63
9. 吃化肥、激素发的豆芽易致癌/64
10. 不认识的野菜不能吃/64
11. 受污染的野菜不能吃/65

(三)不当的饮食习惯/65

1. 生吃菱角、荸荠易感染姜片虫病/65
2. 食用浸泡时间短的海带易致砷中毒/67





3. 吃新鲜的黄花菜易中毒/67
4. 吃新鲜的木耳易中毒/68
5. 吃老茄子易致茄碱中毒/68

五、鲜果、干果、坚果类

(一)垃圾瓜果/69

1. 吃烂水果易中毒/69
2. 吃发霉的甘蔗会中毒/70

(二)易误吃的水果/71

1. 吃催熟的水果对人体有害/71
2. 变形的水果不能吃/71
3. 常吃含二氧化硫的鲜桂圆损害肝、脾、脑/71

(三)不当的饮用习惯/72

1. 吃带皮的瓜果易中毒/72
2. 吃带皮的水果易致甲状腺肿大/74
3. 吃柿子皮易患柿石症/74
4. 生吃白果易中毒/75
5. 生吃苦杏仁易中毒/75



六、乳品及蛋类

(一)垃圾食物/76

1. 变酸的牛奶不能喝/76
2. 发霉变臭的鸡蛋、鸭蛋不能吃/76
3. 畸形的鸡蛋不能吃/77
4. 死胎鸡蛋不能吃/78
5. 吃坏皮蛋易致肉毒素中毒/78

(二)易误吃的食物/79

1. 劣质奶粉危害健康/79



目 录

2. 营养鸡蛋不要随意吃/80

(三)不当的饮食习惯/81

1. 吃街头现挤的鲜牛奶谨防中毒/81

2. 常吃生鸡蛋易患多种疾病/82

3. 吃半生半熟的鸡蛋没有营养/84

七、饮用水、酒类

(一)垃圾饮品/85

1. 饮用霉变茶水损肝,伤肾,易致癌/85

2. 饮用假酒危及生命/86

(二)易误饮的饮用水/86

1. 饮用过期桶装水易中毒/86

2. 饮有水垢容器盛装的酸性饮料和酒易致癌/87

3. 铁锈水不能饮用/88

(三)不当的饮用习惯/88

1. 喝千滚水易中毒/88

2. 长期饮用老化水对人体有害/89

3. 喝生水易患传染病/91

4. 常喝生水易患膀胱癌/92

5. 喝新鲜茶叶沏的茶水易损伤肠胃/93

6. 喝隔夜茶水易引起肠道感染/93

7. 司机少量饮酒也易误事/93

8. 饮雄黄酒易致砷中毒/94

9. 常饮刚酿造的白酒易中毒/95

八、其他类

(一)垃圾食物/96

1. 吃变质的食物易中毒/96





2. 吃霉变的食物易致癌/97
3. 吃膨听罐头易中毒/98
4. 远离二噁英污染的食物/99
5. 吃过夜的火锅食物易中毒/100
6. 吃细菌污染的食物易中毒/101
7. 吃假盐易患克汀病/103
8. 吃毛发酱油对人体有害/104
9. 长了白膜的酱油不能吃/104
10. 可疑的散装酱油不能吃/105
11. 勾对的假醋不能吃/105
12. 变质的醋不能吃/106

(二)易误吃的食物/107

1. 富含砷的食物易中毒/107
2. 富含铅的食物易中毒/108
3. 吃硫黄熏蒸的食品易中毒/109
4. 吃油光锃亮的饼干易损害中枢神经系统/110
5. 久存的方便面不要吃/110
6. 长期储存在冰箱内的食物不能吃/112
7. 不了解的鲜花不能吃/113
8. 吃久存的食糖谨防螨虫感染/113
9. 来历不明的散装蜂蜜不能吃/113

(三)不当的饮食习惯/114

1. 常喝涮羊肉汤对人体有害/114
2. 漂亮的食品慎重吃/115
3. 吃剩饭谨防肠胃道疾病/116
4. 剩饭菜回锅毒性增强/117
5. 常吃在煤火、煤气炉上直接烘烤的食物易致癌/118
6. 高温烹炸、烘烤的淀粉类食品含致癌物/119





目 录

7. 吃过咸的食物易诱发支气管哮喘/119
8. 生吃酱油易患肠道传染病/120

第二部分 不能同吃的食物

(一)不能与畜肉类同吃的食物/121

1. 猪肉与豆类食品同吃营养效价降低/121
2. 猪肝与鹌鹑肉同食面生色素沉着/121
3. 猪肝与富含维生素 C 的果蔬同炒破坏维生素 C/122
4. 猪骨汤加醋微量元素难吸收/123
5. 吃羊肉喝茶易便秘/124
6. 羊肝与竹笋同食破坏维生素 A/124
7. 吃狗肉喝茶排便困难/125
8. 狗肉与大蒜同食易损人/125

(二)不能与水产类同吃的食物/126

1. 鱼与咸菜同食易患癌/126
2. 章鱼与柿子同食易损肠胃/126
3. 螃蟹与柿子同吃易中毒/126
4. 螃蟹与石榴同吃刺激肠胃/127
5. 虾与富含维生素 C 的果蔬同食有剧毒/127
6. 田螺与木耳同食不利于消化/128
7. 蚬、蛤、毛蚶、蟹与富含维生素 B₁ 的蔬菜
不能同时食用/128
8. 烹制海参加醋会变味/129
9. 水产品与富含鞣酸的水果同食刺激肠胃/129

(三)不能与乳品和蛋类同吃的食物/131

1. 牛奶与糖同煮有毒/131
2. 牛奶与果子露同饮降低营养/132



3. 牛奶与药物同服降低疗效/132
4. 牛奶中加入酸性饮料易凝结成块/133
5. 牛奶与酒同饮易诱发脂肪肝/134
6. 牛奶与巧克力同吃易缺钙/134
7. 鸡蛋与豆浆同食降低营养/135
8. 炒鸡蛋加味精破坏鲜味/136
9. 鸡蛋与茶同食难以消化/136

(四)不能与果蔬同吃的食物/136

1. 吃柿子饮酒易形成柿石/136
2. 柿子与紫菜、海带同食可引起胃肠道不适/137
3. 柿子与红薯同吃易患胃柿石/137
4. 柑橘与萝卜同食可诱发甲状腺肿大/137
5. 柑橘、黄瓜等与富含维生素 C 的果蔬相克/138
6. 核桃与酒同食易咯血/138
7. 生葱与蜂蜜同食有毒/139
8. 常吃小葱拌豆腐易缺钙/139
9. 韭菜与白酒同食如火上加油/139
10. 炒青菜加醋营养大减/140
11. 红、白萝卜同炒维生素 C 丧失殆尽/140
12. 菠菜煮豆腐损失钙/140

(五)不能与茶、酒同食的食物/141

1. 喝茶、吃枸杞子微量元素难以吸收/141
2. 饮茶解酒易损害肾脏/141
3. 饮酒吃胡萝卜易伤肝/141
4. 饮酒吸烟醉得快/142
5. 喝啤酒对汽水醉意浓/143
6. 啤酒对白酒危害心血管/143
7. 啤酒遇水垢有毒/143





目 录

8. 饮酒吃芥及辣物缓人筋骨/144
9. 喝啤酒、吃腌熏食品易患癌/144
10. 饮酒喝咖啡损害大脑/144

第三部分 不适合老年人、 妇女、婴幼儿吃的食物

(一)不适合老年人多吃的食物/146

1. 老年人多吃豆腐加重肾脏负担/146
2. 老年人多吃麦乳精易患心血管疾病/146
3. 老年人多吃月饼伤脾胃/147
4. 老年人多饮药酒易诱发多种疾病/147
5. 老年人晚上喝糖浆易引发脑血栓/149
6. 老年人多喝冷饮易致消化功能紊乱/149
7. 老年人食入过量铝易患老年性痴呆症/149

(二)不适合妇女多吃的食物/150

1. 妊娠水肿多吃精盐有危险/150
2. 孕妇饮酒生愚儿/151
3. 怀孕前后多吃糖,大人小孩不安康/152
4. 孕妇吃海鱼胎儿易汞中毒/152
5. 孕妇长期吃鱼影响婴儿智力/153
6. 过敏体质孕妇多吃鸡蛋可使小儿易喘息/154
7. 孕妇多吃海带易致婴儿甲状腺功能低下/154
8. 孕妇喝咖啡易致胎儿畸形/154
9. 孕妇饮茶母子遭殃/155
10. 孕妇多吃辛辣食物难以分娩/156
11. 妇女产后饮茶易患多种疾病/156
12. 产妇久吃红糖不利于身体康复/157