

生活误区丛书

走出饮食营养误区

孟刚 编著

SHENG HUO
WU QU
CONG SHU

济南出版社

61.115

车61B-3

MG

S-1

●生活误区丛书

走出饮食营养误区

孟 刚 编著

济南出版社

走出饮食营养误区

孟 刚 编著

责任编辑:胡瑞成

封面设计:胡金华

济南出版社出版发行

(济南市经七路 251 号)

山东平原东方印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

1998 年 10 月第 1 版

印张:5.25

1998 年 10 月第 1 次印刷

字数:120 千字

印数 1—5000 册

ISBN7-80629-369-8/G·85

定价:7.80 元

(如有倒页、缺页、白页,直接与印刷厂调换)

目 录

喝水小看得得	(1)
喝水六忌	(2)
不能饮用的“开水”	(3)
饮用牛奶八不宜	(4)
喝豆浆六忌	(5)
不宜多饮冰冻饮料	(6)
冰棍不宜多吃	(7)
年轻人饮酒十害	(7)
睡前不宜饮酒	(9)
酒后不宜多饮茶	(9)
不宜过量饮用啤酒	(10)
啤酒保存不宜太久	(11)
冬季不宜饮冷啤酒	(11)
勿凉饮白酒	(11)
忌汽水与酒同饮	(12)
不要久存低度酒	(12)
医用酒精不宜喝	(13)
抗寒不宜饮酒	(13)
酒后不宜饮咖啡	(13)
解酒不宜使用镇静药	(14)
雄黄酒不宜饮用	(14)
瓶装酒不宜久存	(15)

茶叶不宜煮着喝	(15)
茶叶不宜嚼食	(15)
头遍茶不宜饮	(16)
浓茶不宜常饮	(16)
霉变的茶叶不能喝	(17)
食物不宜太烫	(17)
不宜用保温杯沏茶	(18)
早晨不宜光吃干食	(18)
饮咖啡不要放糖	(19)
吃饭时不要大声说笑	(19)
蹲着吃饭影响消化	(20)
吃糖不宜过多	(20)
长寿和饮食的忌讳	(21)
晚餐五忌	(21)
吃饭九忌	(22)
瘦肉也不可多吃	(23)
忌买蒿菜	(23)
夏天不宜多吃韭菜	(24)
买萝卜勿选顶层大的	(25)
选西瓜勿挑凸脐	(25)
忌吃烂菜腐果	(26)
选黄瓜的忌讳	(27)
勿买松散变黄的菜花	(27)
勿买色浅的扁豆	(28)
勿买空心芹菜	(29)
忌买红黄色苦瓜	(29)
鲜木耳吃不得	(30)
莫误吃有毒蘑菇	(30)

冬天的大葱勿翻动	(31)
姜不宜用冰箱保存	(32)
忌挂晾大蒜	(32)
存放茄子不宜雨淋	(33)
存放土豆不宜曝晒	(34)
保管冬瓜三忌	(34)
忌用冰箱贮存黄瓜、青椒	(35)
甲鱼切忌蚊子叮咬	(36)
存放鳝鱼忌安静	(36)
切忌冷水浇鳝鱼	(37)
码放鸡蛋不宜横放	(37)
贮存鸡蛋忌水洗	(38)
不宜多买冷藏蛋	(39)
皮蛋忌冷冻	(39)
保管油脂的忌讳	(40)
不要长期食用油炸食品	(41)
不要节日期间暴饮暴食	(41)
不要吃生杏仁	(41)
不要吃变馊的米饭	(42)
不要多吃熏烤食品	(42)
银耳汤不宜久置	(43)
发苦的柑桔不宜吃	(43)
吃蟹的忌讳	(44)
烧焦的鱼、肉不能吃	(46)
不要食用鲜河鲩鱼	(46)
不能与海味同食的水果	(46)
吃猪肝时不宜同吃维生素 C	(47)
鸡屁股吃不得	(47)

龙虾不要生吃	(48)
勿吃青西红柿	(48)
鲜黄花菜不能吃	(49)
茄子忌挑重的买	(49)
白菜烂了别再吃	(50)
发芽和绿皮土豆不可吃	(50)
胡萝卜不宜生吃	(51)
花生最好不生吃	(52)
腌菜发粘不可食	(53)
不买露出水面的鲮鱼	(54)
勿买不鲜的海鱼	(54)
不要买发黄的带鱼	(55)
忌食发红的咸鱼	(55)
不要选购发红的虾	(56)
鸡头不宜多吃	(57)
鸡鸭灌水不要买	(57)
“肉枣”不能吃	(58)
吃猪肉三忌	(58)
千万别买“豆猪肉”	(59)
不要购买亮皮鸡蛋	(60)
忌吃臭鸡蛋	(60)
莫吃生鸡蛋	(61)
豆油不宜生吃	(62)
山楂不能用铁锅煮	(62)
不要用铁锅煮藕	(62)
不宜久放红糖	(63)
不宜用油漆筷子	(63)
不能用化肥袋存粮	(63)

不能用塑料桶存食油	(64)
夏天不要多存大米	(64)
贮存大米忌日晒	(65)
不宜用卤坛盛米	(66)
存放大豆勿忘挑选	(66)
不宜晒面粉虫	(66)
不宜用布口袋装面粉	(67)
方便面不宜久存	(67)
碗不宜存放面肥	(68)
豆腐保鲜忌用清水	(68)
开包的豆腐粉不宜久存	(69)
白糖不宜存放太久	(69)
罐头开封后不宜存放	(70)
冷食解冻后不宜存放	(70)
牛奶不宜冷冻存放	(71)
冰箱不宜久存鱼	(72)
不宜用白纸包食品	(72)
加工黄鱼的忌讳	(72)
防止香油假冒	(73)
有味千万别再吃	(75)
检疫章的识别	(75)
选购食品不要忘看保存期	(76)
“快餐”不宜长期食用	(77)
花生变质切忌食用	(77)
粉皮太绿小心有假	(78)
勿买陈年小米	(79)
没腌透的菜不能吃	(79)
吃肉莫忘吃蒜	(79)

凉粉不宜做下酒菜	(80)
忌吃五颜六色食品	(81)
吃羊肉串忌狼吞虎咽	(81)
勿饭后喝汤	(82)
原汤莫遗弃	(83)
海带不宜长时间浸泡	(83)
海参不宜沾油污	(84)
腰花等不宜用滚水焯	(85)
发海蜇不宜用开水	(85)
摊蛋不宜直接放葱花	(86)
勾芡忌用勺搅	(86)
勾芡七忌	(87)
苏打上浆勿过量	(88)
水滑菜后勿忘记过水	(89)
挂糊前勿忘调味	(90)
蒸菜不要凉水上屉	(91)
绿豆芽不宜泡发太长	(91)
土豆切开勿忘用水泡	(91)
做苹果拔丝不宜早削皮	(92)
香菇不宜抓洗	(92)
不宜用冷水泡干菜	(93)
不熟的豆类蔬菜不能吃	(94)
不要一次做多凉菜	(94)
烙饼不宜多翻	(95)
食油不宜置放炉灶旁	(95)
塑料篮不宜放熟食	(96)
熟食不宜储存时间太长	(96)
有黑斑的白薯不能吃	(97)

冬季不宜在冰箱贮存啤酒	(97)
异味散黄蛋不能吃	(98)
生酱油不能吃	(99)
白糖不宜生吃	(99)
霉变的凉粉不宜吃	(100)
吃鲤鱼莫忘去腥	(100)
鲢鱼不宜刮鳞	(101)
不要吃生鱼	(101)
不宜马上烹调活鱼	(102)
杀鱼忌不放血	(102)
煮鱼忌先放生姜	(103)
杀鸡勿忘去肺	(103)
未烫的水鱼有臊味	(104)
肉片不能顺丝切	(104)
切忌炸煎咸肉	(105)
不宜用水泡肉	(105)
不宜用冷水做汤	(106)
焯菜勿忘加点油	(107)
不宜用凉水焯菜	(108)
不宜用机器绞肉馅	(109)
不宜冷水炖肉	(110)
香椿不宜直接吃	(111)
白菜不宜整棵吃	(111)
菜叶不宜扔掉	(112)
西瓜皮不宜扔掉	(113)
姜葱蒜调味运用忌讳	(114)
烧萝卜勿忘开水烫	(114)
香菇不宜多浸泡	(115)

黄花木耳泡发忌讳	(115)
不宜用红药水染鸡蛋	(116)
不吃未处理的毛棉籽油	(116)
酸败的油脂不能吃	(117)
忌用废旧报纸包食品	(117)
忌用卫生纸擦餐具	(117)
接触熟食不宜戴戒指	(118)
不吃用化肥催出的豆芽	(118)
味精不可食过量	(119)
炒蛋不要放味精	(119)
切忌长期食用糖精	(120)
做菜馅不要绞汁	(120)
炒菜忌敞盖儿	(120)
菠菜与豆腐不宜同煮	(121)
不宜与鸡、肝、豆腐同煮的菜	(121)
饺子馅不宜放生豆油	(122)
猪肉不宜大块煮	(122)
不宜用热水浸鲜猪肉	(122)
烧黄鳝不要忘了放蒜	(123)
烹制酥骨勿忘多放醋	(123)
放醋的忌讳	(124)
炒豆芽不宜出锅再放醋	(124)
放盐的忌讳	(125)
吃萝卜勿忘加醋	(126)
喝鸡汤勿忘放盐	(126)
用番茄酱勿忘油炒	(127)
不新鲜肉馅炸丸子忌放料酒	(127)
忌用勺炒拨丝糖	(128)

不宜用白酒替代料酒	(129)
使用咖喱粉勿忘油炒	(130)
加工桂鱼勿忘先去背鳍	(130)
勿用开水冲服营养品	(131)
忌用开水冲蜜糖	(131)
熬绿豆汤不宜加矾	(132)
勿用冷水浸泡干腌菜	(132)
勿用松香除禽畜毛	(133)
晾晒干菜忌曝晒	(133)
最好不吃“剩”	(134)
饮食搭配十不宜	(135)
吃蔬菜也忌口	(137)
肥胖者不宜多饮咖啡	(137)
孩子不宜多食果冻	(138)
忌吃烂姜	(138)
不要吃汤泡饭	(138)
海带不宜多吃	(139)
辣椒不能多吃	(140)
香菜不宜多吃	(140)
大蒜不宜多吃	(141)
心脏病患者少吃菜籽油	(142)
糖尿病患者少吃盐	(142)
心血管病人不宜多吃蛋黄	(142)
气管炎病人忌食辛辣	(143)
慎用鱼胆治病	(144)
产妇不要吃太多鸡蛋	(144)
煮饺子四忌	(144)
焖米饭切忌搅动	(145)

一次性加水和抻面团不好	(146)
忌用豆腐单独烧菜	(146)
忌用冷水熬粥	(147)
加工乌鱼蛋的忌讳	(148)
蚶子烹制莫马虎	(148)
加工鱼肉勿忘喂盐	(149)
剖鱼破胆勿忘用碱	(149)
水果不宜一次多吃	(150)
吃炸龙虾要谨慎	(150)
吃水果忌不削皮	(151)
不要喝剩菜汤	(151)
喝豆浆六忌	(152)
肝病患者饮食禁忌	(153)
切忌不吃早餐	(153)
儿童饮食十忌	(153)
不可忽视膳食平衡	(155)
忌过量饮食	(156)

●喝水小看不得

不少人认为,渴了就喝水,这有什么学问?其实,等到“渴”了才喝水,已经“为时过晚”了。因为“渴”是人体组织细胞失水达到一定程度之后,中枢神经才发出的信号。喝水不单是为了解渴,主要是为了维持机体生理的需要。因此,如何掌握喝水的时间、数量,选择良好的水质和水温,还是有许多学问的。

1. 要喝新鲜开水,不喝生水。这虽然是“老生常谈”,然而其中的学问并非尽人皆知。开水要新鲜,是因为它不但无菌,而且还含有机体所需要的多种矿物质。经过反复煮沸的“陈”开水,虽然也干净、无菌,但却“煮”掉了人体所需要的矿物质;长时间煮沸的蒸锅水,则含有对人体有害的某些微量元素及亚硝酸盐,因此更不宜饮用。至于生水,不仅含有大量的致病菌,能传染疾病,而且不容易被人体吸收。国外有人做过试验,把两片叶子分别放入凉开水和生水中,发现叶片吸凉开水的速度比吸收生水的速度要快得多。另外,用两组白鼠对照试验,过一段时间后,喝开水组小白鼠的血红蛋白含量比喝生水那组多20%,体重也增加得快。

2. 空腹喝水好。夏天或劳动后出汗过多需尽快补充水分时,最好在饭前一小时少量多次饮水。一次200~300毫升,十多分钟饮一次,因为空腹喝下的水,在胃内只停留两三分钟,很快进入小肠,再被吸收入血,一小时左右就可以补充给全身的组织细胞。由于体内水分达到平衡,吃饭时就可以保

证分泌充足的消化液,增进食欲,帮助消化。日本一些学者主张早饭前喝一杯开水。这是因为睡眠时的不显性出汗和分泌尿液,丧失了不少水分,起床后虽无渴感,但体内仍会因缺水而致血液粘稠,血管细小,一杯水即可降低血液浓度,使血管扩张,促进血液循环,对降低血压、预防脑溢血和心肌梗塞都有好处。

3. 开水宜温,不宜过凉。炎夏有人喜欢痛饮凉水,以为越凉越好。殊不知,太凉的水骤然进入胃肠道,会引起局部血管收缩,容易发生腹痛、腹泻。而喝温开水能较快地渗透到粘膜组织中,既能迅速解渴,又不会引起胃肠不适。

4. 切勿暴饮。暴饮会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会妨碍对食物的消化,胃内水量过多、重量过大,还容易得胃下垂。心脏病入暴饮,会因心脏负担过重而诱发心衰。

5. 吃饭时少饮水。吃饭时喝少量的汤是有益的,但边吃边喝,用水送饭,或吃“水泡饭”,必然影响消化液的分泌,导致消化不良。

6. 淡水不解渴。人体排出的汗里,有许多种维生素及电解质,伴随着汗液而丧失,其中氯化钠(食盐)损失最多。如果大量出汗后光喝不加盐的淡水,那么进入体内的水分不但不能保留在细胞内,反而更容易随汗液或尿排出体外,结果是越喝越渴,有时会引起心慌、乏力等低钠症状。所以最好在开水里放少量食盐,以便快速地补充丢失的水分,达到消暑解渴的目的。

●喝水六忌

一忌过量。过量喝水,特别是一次喝水过多,容易引起急性胃扩张。

二忌太烫太凉。水太烫会损伤食道粘膜和口腔。长期地过热刺激会引起口腔、食道癌。过凉的刺激会引起胃肠功能紊乱,出现腹泻现象。

三忌速度太快。喝水过急会使血容量增加过快,突然加重心脏的负担,出现心力衰竭。

四忌喝生水。因生水里有许多病菌和寄生虫卵,喝了易得肠道传染病和寄生虫病。

五忌睡觉前喝水过多。睡前喝水太多,会造成睡眠时排尿次数多,而不能保证正常睡眠。

六忌饭前大量喝水。饭前大量喝水会增加肠胃负担、冲淡胃液,影响食欲和消化。

●不能饮用的“开水”

人应该饮用开水,但有的“开水”却不能饮用。如下列开水:蒸锅水、经过多次反复煮沸的残留开水、装在保温瓶里好几天不新鲜的开水、开水锅炉中隔夜重煮或未重煮的开水以及在炉灶上沸腾了很长时间后的温吞水就不能饮用。这是因为反复煮过的开水中,钙、镁、氯、重金属等微量成分相应增高,长期饮用这种水,会形成肾结石。另外,温吞水中的亚硝酸盐增多,亚硝酸盐对人体危害极大,它能与人体内的血红蛋白结合,生成高铁血红蛋白,造成血液输氧困难。更严重的是,亚硝酸盐在人体内肠道与仲胺互相作用,会生成一种叫亚

硝酸胺的强致癌物质。因此,上述几种开水万万喝不得。

● 饮用牛奶八不宜

牛奶不宜久煮。从营养学的角度讲,牛奶富含蛋白质,加热时,呈液体状态的蛋白微粒会发生变化。当牛奶温度达到60~62℃时,就开始出现脱水现象,蛋白微粒由溶液状态变为凝胶状态,出现沉淀。另外,牛奶加热到100℃左右时,乳糖开始分解,牛奶就会变成褐色,逐渐分解成乳胶,产生少量的甲酸,使牛奶味道变酸。

牛奶不宜早晨喝。牛奶中含有一种使人产生疲倦感觉的生化物质L-谷氨酸和有镇静作用的吗啡类物质。人们多在白天工作学习,早晨喝牛奶,会影响日间的工作效率。

牛奶不宜空腹喝。空腹喝牛奶,胃肠蠕动快,牛奶中的营养成分还未来得及消化就进入大肠,不能被充分吸收。牛奶中的氨基酸在大肠中会转化成有毒物质,还会危及人体健康。

牛奶不宜过量喝。一般成人每次喝牛奶200毫升即可。乳糖酶活性低的人更不宜多喝。因为人体乳糖酶活性低下或缺乏足够的乳糖酶时,不可能分解牛奶中的乳糖。这种乳糖就会在大肠内发酵分解,引起腹胀、腹痛、腹泻等病症。

牛奶不宜与酸性食物同饮。用牛奶喂养的乳儿,会发生便秘。有些家长喜欢喂牛奶后,给孩子喝些果汁露、桔子汁等,以刺激肠蠕动,使大肠通畅。殊不知,这些酸性饮料在胃内能使牛奶中某些蛋白质凝固成块,而影响消化吸收。饮用果汁露、桔子汁,应在饮用牛奶后一小时。

煮奶时不宜加糖。牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下会生