



善

食

者

长

生

**Eating and Drinking
Can Chang Your Life**

中 国 人 的 饮 食 箴 言

改变一生的 饮食忠告

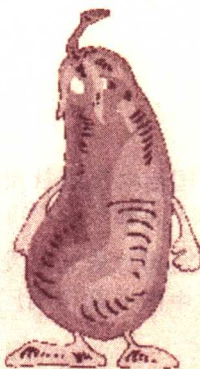
千万不要弱于无知，病于无知，在无知中摧残自己的身体

● 医学博士 高松源 编著

中国商业出版社

改变一生的 饮食忠告

◎ 高松源 编著



*Gaibianyishengde
Yinshixhonggao*

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变一生的饮食忠告/高松源编著.-北京:中国商业出版社,
2006.1

ISBN7-5044-5472-9

I.改... II.高... III.饮食卫生 IV.R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135661号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行
(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销
中国文联印刷厂印刷

★

787×960毫米 16开 15印张 188千字
2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

定价:25.80元

★★★★

(如有印装质量问题可更换)



----- ▼ -----
你想知道自己膳食和营养存在哪些误区吗？

你想知道自己有哪些饮食习惯不合理吗？

你想知道如何平衡膳食吗？

你想知道怎样排毒吗？

.....

本书告诉你解决饮食健康问题的有效方法。

----- ▲ -----

中
国
人
的
饮
食
箴
言

中
国
人
的
饮
食
箴
言



责任编辑：刘毕林
封面设计：郑 琪

千万不要死于无知

(代序)

 中国人的吃，是非常高明的。中国人不仅把吃作为维持生命的基本需求，而且升格为一种乐趣，一种享受，一门学问，一种文化，把吃和生存、发展、享受融为一体。中国人的吃，不单纯是吃食物的本身，也是在吃文化、吃科学、吃艺术。中国人喝酒讲酒中趣，饮茶讲茶中情，吃菜讲菜中味，宴聚讲饮食的超值享受。贫穷者有贫穷的饮食乐趣，富有者有富有的美食追求，人人都能从饮食生活中各得其所，各享其乐。

有句形容中国人吃的范围之广的俗话：“有脚的板凳不吃，有翅膀的飞机不吃，其他什么都吃”。中国人是山珍海味，飞禽走兽，螟虫蛆蛹，植物根、茎、叶、花、果，甚至有毒的蛇蟒、蚂蚁、蝎子、河豚，无所不吃。特别令西方人难以理解的，是把动物的生殖器官和排泄器官也拿来吃。幸好他们还不知道中国人吃婴儿的胎衣，否则他们不吓个半死才怪！

中国人的嘴巴，生来就具有物极必反的辩证功能。西方人闻之掩鼻，避之唯恐不及的臭豆腐、臭腐乳，中国人吃起来不但不臭，反而其香无比。至于制粉皮粉丝剩下的又臭、又馊、又酸、又苦、又涩的腐败豆泔水，北京人叫豆汁儿的，那就一般的中国嘴也不敢问津，只有中国嘴中的精英，像老舍这样土生土长北京人的嘴，才能去伪存真，品出其中至味来。

东南亚地区流行这样一句话：“住英国房子，坐德国车子，



穿法国衣服，娶日本太太，吃中国饭菜。”由此可见中国人的吃在世界是如何闻名遐迩的了。

中国人的吃正应了马克·吐温的那句名言：“想吃什么就吃什么，让食物自己在肚子里论高低去吧。”特别是在时代发展到今天，吃饭穿衣的基本问题解决了，在饭店、酒店云集的大都市，层出不穷的美食诱惑着人们的口味，花样翻新的小吃宠坏了年轻人的胃口。报纸美食版块天天教导人们如何吃出健康吃出美，日益增多的以吃为题材的文化读物教你如何吃出情趣，让你的舌头品位博大精深的饮食文化。有一家杂志的专栏文章惊呼，“吃，正在崛起的生活品位！”

然而，就是在这种所谓的生活品位崛起的同时，高血压、高血脂、脂肪肝、心脑血管疾病等富贵病发病率在我国呈逐年上升趋势，吃能致病已是不争的事实。越来越多的人开始认识到祸从口入危害，开始加入到吃出健康、吃出美丽、吃出品味的行列中来，但即便是这样，我们吃得仍然很不科学，仍然存在着很多误区。因此，我国现在的饮食情况很不容乐观的，旧的饮食弊病还没有清除，新的饮食误区又不断出现，导致了饮食问题的不断增多，因饮食不当而患病甚至致死的事件层出不穷。中国人正陷入到一个越来越不会吃的怪圈之中。

如果您还和大多数的人们一样，不知道如何吃才最健康、最合理的话，那不妨翻一翻您手上的这本“忠告”吧，它的与众不同之处就在于他把生活中常见的饮食误区用忠告的形式呈现给大家，既简单明了又生动活泼，如果您不想病于无知，弱于无知，丑于无知和胖瘦于无知。我们的忠告是十分有用的！

本书涉及日常饮食生活的方方面面，真诚希望朋友们能通过阅读本书改变不好的饮食习惯，规避日常生活中有毒食品的危害，顺利排出体内毒素。无毒无害一身轻，真诚希望本书为您带去健康快乐、轻松。





目录

目录
CONTENTS

第一章 不得不说的饮食问题

中国人真的不会吃饭了吗 / 3

- 从中国的吃文化说起 / 3
- 检讨暴饮暴食的陋习 / 5
- 检讨吃野生动物的积习 / 7
- 检讨吃洋快餐的恶习 / 10
- 检讨食不厌精的观念 / 15
- 检讨盲目跟随时尚饮食的行为 / 18

根据人体需要合理进食 / 20

- 人体需要哪些营养素 / 21
- 营养素可从哪些食物中获取 / 27

第二章 不能不讲的食品危害

有毒食品，另一种恐怖主义 / 31

有的东西不能吃 / 35

- 烂生姜不能吃 / 35
- 鲜木耳不能吃 / 35
- 毒芹不能吃 / 36
- 绿皮土豆不能吃 / 36
- 土豆发芽不能吃 / 36
- 鲜黄花菜不能吃 / 37
- 未熟的水果不能吃 / 38
- 未熟的西红柿不能吃 / 39
- 未煮熟的四季豆不能吃 / 39





目录

CONTENTS

- 烂白菜不能吃 / 41
- 受冻的白菜不能吃 / 41
- 变质的银耳不能吃 / 41
- 路边的野菜不能吃 / 42
- 野蘑菇不能吃 / 43
- 存放过久的蔬菜不要吃 / 44
- 没有腌透的蔬菜不要吃 / 44
- 霉变白薯不能吃 / 45
- 烂水果不能吃 / 46
- 霉变甘蔗不能吃 / 46
- 畸形草莓不能吃 / 47
- 瓜果皮不能吃 / 48
- 鸡屁股不能吃 / 48
- 家畜“肉枣”不能吃 / 49
- 六种鸡蛋不能吃 / 49
- 鱼胆不能吃 / 51
- 病死畜禽不能吃 / 51
- 好看的粉丝不能吃 / 52
- 街头的麻辣烫不能吃 / 53
- 羊肉串不能吃 / 54
- 油炸小食不能吃 / 55
- 有的东西要少吃 / 57
 - 烟熏食品宜少吃 / 57
 - 烤鸭咸肉少吃为好 / 57
 - 鸡头鸭头少吃为妙 / 58
 - 鱼头长期食用要中毒 / 58
 - 吃海鱼留神水银中毒 / 59
 - 蛋类吃得多，当心心脏病 / 60





CONTENTS 目录

- 不宜过量食用调味品 / 60
- 不宜过量食用大蒜 / 61
- 不宜多吃酱油 / 62
- 不宜多吃植物蛋白 / 62
- 不宜多吃含果糖的食品 / 62
- 过多地吃糖, 危害不亚于吸烟 / 63
- 辣椒少吃能防癌, 多吃可致癌 / 66
- 吃盐不宜过量 / 67
- 不要吃太多色素食品 / 68
- 桃不可多吃 / 69
- 多吃樱桃不可取 / 70
- 荔枝要少吃 / 70
- 高碳水化合物食品, 肥胖病的制造机器 / 71
- 没病少吃维生素 / 72
- 多吃营养药反而危害健康 / 73
- 补出来的毛病 / 75
- 喝水过多会中毒 / 75
- 有的东西要慎吃 / 76
 - 翠花, 别再上酸菜了 / 76
 - 菠萝, 处理后再吃 / 78
 - 芒果切成小块吃 / 79
 - 长斑的水果洗尽后再吃 / 79
 - 杏仁吃法不当, 当心性命 / 80
 - 不宜生吃黄酱 / 81
 - 木薯消毒后再吃 / 81
 - 香椿烫过后方可再吃 / 82





目录

CONTENTS

- 谨防芦荟中毒 / 82
- 吃青菜过量也中毒 / 82
- 干腌菜热水浸泡后方可再吃 / 83
- 反季节蔬菜食用要谨慎 / 83
- 喝豆浆小心中毒 / 84
- 春笋小心吃 / 84
- 桶装水不宜新鲜喝 / 85
- 鲜榨果汁不安全 / 86
- 食蜂蜜也会中毒 / 86
- 白酒凉饮危害大 / 87
- 饮茶过量当心中毒 / 88
- 喝茶要勤洗杯，茶垢有毒 / 89
- 中草药当茶饮可能危及生命 / 89
- 吃松花蛋当心食物中毒 / 90
- 烧烤食物不宜多吃 / 91
- 粽子美味不可多吃 / 91
- 动物甲状腺要慎吃 / 92
- 吃动物肝脏小心中毒 / 93
- 蟾蜍要杜绝食用 / 93
- 螃蟹最好小心吃 / 94
- 不宜生吃酱油 / 95
- 小龙虾也会导致中毒 / 96
- 烧焦的鱼最好别吃 / 97
- 不能吃死甲鱼 / 97
- 不能吃死黄鳝 / 98
- 不能吃鲜海蜇 / 99





- 不能吃河豚鱼 / 99
- 小心食螺中毒 / 99
- 小心白果中毒 / 100
- 鱼肝油吃多了易中毒 / 101
- 吃大排档留神食物中毒 / 102

第三章 不可不知的错误搭配

蔬菜的搭配不当 / 111

- 黄瓜与柑桔不宜同食 / 111
- 黄瓜与西红柿不宜同食 / 111
- 黄瓜与辣椒不宜同食 / 111
- 黄瓜与花菜相克 / 111
- 黄瓜与菠菜不能同食 / 112
- 葱与枣不宜同食 / 112
- 大蒜与蜂蜜不宜同食 / 112
- 胡萝卜与白萝卜不宜同食 / 112
- 萝卜与桔子不宜同食 / 113
- 茄子与螃蟹不宜同食 / 114
- 辣椒与胡萝卜不宜同食 / 114
- 韭菜与蜂蜜不宜同食 / 114
- 韭菜与白酒不宜同食 / 114
- 芥菜与鲫鱼不宜同食 / 115
- 菠菜与豆腐不宜同食 / 115
- 菠菜与鳝鱼不宜同食 / 116
- 花生与毛蟹不宜同食 / 116
- 花生与黄瓜不宜同食 / 116
- 豆腐与葱不宜同食 / 116

调料的搭配不当 / 117





目录

CONTENTS

- 盐与红豆不宜同食 / 117
- 炒莱不宜先放盐 / 117
- 烧肉不宜早放盐 / 118
- 鸡汤不宜先放盐 / 118
- 烹制海参不宜加醋 / 118
- 醋与牛奶不宜同食 / 119
- 醋与羊肉不宜同食 / 119
- 醋与猪骨汤不宜同食 / 119
- 醋与青菜不宜同食 / 120
- 醋与胡萝卜不宜同食 / 120
- 面酱与鲤鱼不宜同食 / 121
- 碱与煮粥不宜同食 / 121
- 碱与菜不宜同食 / 121
- 烧鱼不宜早放姜 / 122
- 水果的不当搭配 / 122
 - 含鞣酸的水果与鱼虾不宜同食 / 122
 - 梨与开水不宜同食 / 123
 - 柿子与章鱼不宜同食 / 123
 - 柿子与海带不宜同食 / 123
 - 柿子与紫菜不宜同食 / 124
 - 柿子与白薯不宜同食 / 124
 - 柿子与酒不宜同食 / 124
 - 柿子与酸性菜不宜同食 / 125
 - 柿子与螃蟹不宜同食 / 125
 - 柑桔与螃蟹不宜同食 / 125
 - 山楂与猪肝不宜同食 / 126
 - 山楂与富含维生素C的果蔬不宜同食 / 126





- 山楂与海味不宜同食 / 126
- 肉食蛋与其他食物的不合理搭配 / 126
 - 猪肉与豆类不宜同食 / 126
 - 猪肉与田螺不宜同食 / 127
 - 猪肝与番茄、辣椒不宜同食 / 127
 - 猪肝与菜花不宜同食 / 128
 - 羊肉与乳酪不宜同食 / 128
 - 羊肉与醋不宜同食 / 128
 - 羊肉与荞麦面不宜同食 / 129
 - 牛肉与栗子不宜同食 / 129
 - 牛肝与鲑鱼不宜同食 / 130
 - 鸡肉与鲤鱼不宜同食 / 130
 - 鸡肉与芥末不宜同食 / 130
 - 鸡肉与大蒜不宜同食 / 130
 - 鸡蛋与豆浆不宜同食 / 131
 - 鸡蛋与味精不宜同食 / 131
 - 兔肉与桔子不宜同食 / 131
 - 兔肉与芥末不宜同食 / 132
 - 兔肉与鸡蛋不宜同食 / 132
 - 兔肉与姜不宜同食 / 132

□ 第四章 不可不改的饮食行为

- 你的饮食行为正常吗 / 135
- 饱食后大笑易发阑尾炎 / 136
- 上飞机前的饮食三忌 / 138
- 不宜边走路边吃东西 / 139
- 不宜边吃饭边看书 / 139
- 饭后不宜立即唱卡拉OK / 140





目录

CONTENTS

- 乘车前不宜吃得过饱 / 141
- 不宜饭后松裤带 / 141
- 忌经常处于饥饿状态 / 142
- 忌吃饭一边偏嚼 / 143
- 忌饭后剔牙 / 143
- 忌喝回锅开水 / 143
- 不能用余油炒饭 / 144
- 不能用温开水煮饭 / 144
- 不能用硫磺熏蒸馒头 / 144
- 不能吃剩饭菜 / 145
- 不能用彩瓷餐具盛饭 / 146
- 不能用可乐瓶盛装食油和酒类 / 147
- 不能用废旧报纸包裹食物 / 148
- 不能用塑料袋装食品 / 148
- 沙锅菜不能常吃 / 149

第五章 不可违背的饮食守则

守则一：膳食的合理安排 / 153

- 饥餐渴饮不利健康 / 153
- 食物品种宜多样化 / 155
- 食品摄入量要适当 / 155
- 科学安排一日三餐 / 155
- 饮食有节 / 157
- 合理调配 / 158
- 合理加工食品 / 158
- 合理搭配的守则 / 159
- 搭配补法更有效 / 159
- 合理使用调料 / 160





- 菜肴荤素搭配 / 161

☐ 守则二：远离烟酒 / 162

☐ 守则三：进补要合理 / 166

☐ 守则四：不要吃高热量食品 / 171

☐ 第六章 不可不听的饮品忠告

- 啤酒可能影响生育 / 175
- 八种人不宜喝啤酒 / 175
- 长期大量饮啤酒当心患上啤酒病 / 177
- 产妇不要久喝红糖水 / 178
- 不宜饮用长时间泡的茶 / 178
- 大量饮水当心水中毒 / 179
- 汤可不是乱喝的 / 183
- 喝水新主张 / 184
- 小心水果激素 / 187
- 婴儿不宜喝成人饮料 / 188
- 婴幼儿不宜吃冷饮 / 188
- 茶与酒不能同食 / 189
- 茶与羊肉不能同食 / 190
- 茶与药不能同食 / 191
- 咖啡与香烟不能同食 / 191
- 豆浆与蜂蜜不能同食 / 191
- 豆浆与鸡蛋不能同食 / 192
- 豆浆与红糖相克 / 192
- 豆浆与药物不能同食 / 192
- 鲜汤与热水相克 / 192
- 鲜汤与盐不能同食 / 193
- 开水与补品不能同食 / 193





目录

CONTENTS

- 牛奶与米汤不能同食 / 193
- 牛奶与钙粉不能同食 / 194
- 牛奶与酸性饮料不能同食 / 194
- 牛奶与桔子不能同食 / 195
- 牛奶与巧克力不能同食 / 195
- 牛奶与药物不能同食 / 195
- 冷饮与热茶不能同食 / 195
- 汽水与进餐不能同食 / 196
- 酒与牛奶不能同食 / 196
- 酒与咖啡不能同食 / 197
- 酒与辛辣食物不能同食 / 197
- 啤酒与腌熏食物不能同食 / 197
- 啤酒与汽水不能同食 / 198
- 白酒与啤酒不能同食 / 199
- 凉开水超过三天不宜饮用 / 199
- 饮料水少喝为好 / 200
- 喝牛奶的误区 / 200
- 空腹不宜喝酸奶 / 201
- 酸奶不能加热喝 / 201
- 不能用酸奶服药 / 202

第七章 不能不排的有害毒物

- 防不胜防的毒素危害 / 205
 - 真的有那么毒吗 / 205
 - 毒究竟从哪里来 / 206
 - 毒有那么可怕吗 / 207
 - 你中毒了吗 / 208

