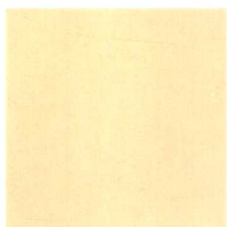
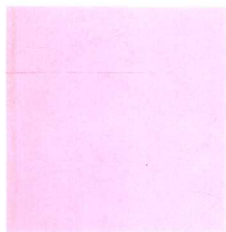
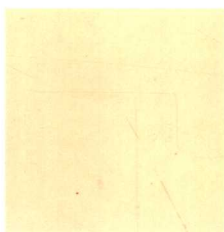
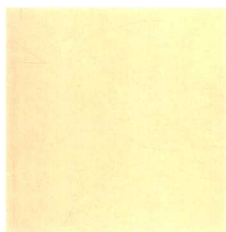


怎样科学食用

油盐糖酒茶

主 编 李兴春



怎样科学食用油盐糖酒茶

ZENYANG KEXUE SHIYONG YOU YAN TANG JIU CHA

主 编 李兴春
副主编 王丽茹
编 者 王丽茹 李兴春
李 铁 吴凌云
李孝梅 李雪梅
李泽民 梁淑敏



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怎样科学食用油盐糖酒茶/李兴春主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-5091-0793-5

I. 怎… II. 李… III. 饮食营养学 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 025537 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:翁德昌 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.375 字数:158千字

版、印次:2007年3月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

内 容 提 要

本书作者参考大量文献资料,运用现代科学观点,详细介绍了与人们生活密切相关的油、盐、糖、酒、茶的种类、营养成分、质量鉴别、食用方法和注意事项等。内容贴近生活,阐述深入浅出,对人们科学食用这些食品、饮料,走出误区,提高生活质量,减少疾病发生,保障身体健康,具有很实用的指导价值。适于城乡广大群众和饮食行业人员阅读参考。

不要小视油、盐、糖、酒、茶

——代前言

油、盐、糖、酒、茶是人们日常生活中经常食用的辅助食品，油、盐、糖又是烹饪的作料。我国居民饮酒、喝茶的人颇多。所以，怎样科学食用油、盐、糖、酒、茶关系到人体的健康，切切不可小视。

北京市疾病预防控制中心调查发现，6岁以上人群中患血脂异常、高血压、肥胖症、糖尿病、冠心病、脑卒中、肿瘤、慢性阻塞性肺病8种疾病的人分别占15%~31%，并指出，患这些疾病的人多数与油、盐、糖、酒摄入量过多有关。糖和油多吃会发生肥胖症，多吃盐会患高血压，多喝酒会伤害神经，也会发胖。相对而言，喝茶对人的健康危害较少，若能科学饮茶可解油腻、消糖、醒酒，还可以减肥，降低疾病的发生率。但饮茶也不可随意。有些人不宜饮茶，特别是饮浓茶更有害。

《怎样科学食用油盐糖酒茶》一书，从科学角度告诉人们在日常生活中应如何科学食用油、盐、糖、酒、茶。这些生活中经常发生的事，有些人并不在意，认为吃了几十年油、盐、糖、酒、茶也没见有何不好。实际上，伤害已经在逐渐积累，若习以为常，毫不在乎，到了积患成病时，再注意已经晚了。

本书宗旨在于提醒人们从每顿饭,每一天做起,注意科学食用油、盐、糖、酒、茶,以减少疾病的发生,有利于身体健康。倘若本书能给读者带来启迪和帮助,便是我们的最大宽慰。书中如有错漏不当之处,欢迎专家和读者批评指正。

李兴春

2007年1月



一、怎样吃油	(1)
(一)油的种类	(1)
(二)油的营养成分	(2)
(三)植物油	(4)
(四)动物油	(22)
(五)油对人体的保健作用	(25)
(六)油在炒菜中的作用	(28)
(七)加油焯菜的好处	(30)
(八)用油不可过量	(31)
(九)多吃油的害处	(32)
(十)科学吃油应因人因季而异	(34)
(十一)不同人的吃油要求	(35)
(十二)如何食用动物油与植物油	(36)
(十三)老年人不宜偏食植物油	(37)
(十四)烹调菜肴要掌握好油温	(39)
(十五)油炸食品的三忌	(40)
(十六)婴幼儿宜多吃植物油	(41)
(十七)告别油炸、烧烤、高脂食物	(42)



怎样科学食用油盐糖酒茶

(十八) 有些油不能吃·····	(43)
(十九) 如何炼猪油·····	(44)
(二十) 怎样选购食用油·····	(45)
(二十一) 贮存食用油怎样防止酸败变质·····	(46)
二、怎样吃盐 ·····	(48)
(一) 盐的种类·····	(49)
(二) 食盐对人体的生理功能·····	(50)
(三) 每人每天应吃多少盐·····	(52)
(四) 盐在食品加工中的妙用·····	(53)
(五) 食盐在制菜中的作用·····	(54)
(六) 制菜放盐有窍门·····	(56)
(七) 喝水时加点盐有益·····	(57)
(八) 食用加碘盐要注意 4 点·····	(58)
(九) 学点吃盐的知识·····	(59)
(十) 怎样制作、使用椒盐 ·····	(61)
(十一) 芝麻盐的制法及吃法·····	(62)
(十二) 需要减盐食品有哪些·····	(62)
(十三) 多吃盐的种种危害·····	(64)
(十四) 哪些病人要特别注意控制食盐·····	(66)
(十五) 偏食腌制食物也是多吃盐·····	(70)
(十六) 老年人更应少吃咸食·····	(71)
(十七) 孕妇忌多吃咸味食品·····	(72)
(十八) 儿童多吃盐影响长高·····	(73)
(十九) 怎样用盐腌菜·····	(74)
(二十) 吃酱油也是吃盐·····	(76)



(二十一)怎样科学摄取盐量·····	(77)
(二十二)食盐质量的鉴别·····	(79)
三、怎样吃糖 ·····	(81)
(一)糖的分类·····	(82)
(二)糖的生理功能·····	(84)
(三)人体糖类的来源·····	(85)
(四)科学吃糖的注意事项·····	(87)
(五)红糖白糖哪个好·····	(88)
(六)多吃糖的危害·····	(89)
(七)多吃糖易患癌·····	(92)
(八)糖尿病患者怎样吃甜味·····	(93)
(九)产妇怎样吃糖·····	(95)
(十)婴儿不宜多吃糖·····	(96)
(十一)怎样控制糖的用量·····	(97)
(十二)不宜生吃白糖·····	(98)
(十三)不宜吃久存的红糖·····	(99)
四、怎样饮酒 ·····	(100)
(一)白酒 ·····	(101)
(二)啤酒 ·····	(103)
(三)葡萄酒 ·····	(106)
(四)黄酒 ·····	(109)
(五)米酒 ·····	(112)
(六)露酒、鸡尾酒、雄黄酒 ·····	(112)
(七)滋补药酒 ·····	(114)
(八)酒在烹调中的作用 ·····	(117)



怎样科学食用油盐糖酒茶

(九)多饮酒的危害	(117)
(十)饮酒习惯的误区	(120)
(十一)用饮酒催眠不利健康	(124)
(十二)大口豪饮酒对中枢神经伤害更大	(125)
(十三)老年人饮酒的注意事项	(126)
(十四)解酒的食物与菜肴	(127)
(十五)夫妻在准备要孩子时应提前戒酒	(129)
(十六)孕妇忌饮酒	(130)
(十七)饮酒对糖尿病患者的危害	(131)
(十八)多喝啤酒同样有害	(133)
(十九)喝啤酒的误区	(134)
(二十)饮用啤酒九忌	(136)
(二十一)“啤酒病”有哪些	(138)
(二十二)6种人不宜喝啤酒	(140)
五、怎样饮茶	(143)
(一)我国茶的种类	(143)
(二)茶的营养成分	(146)
(三)名茶有哪些	(147)
(四)果茶制法及保健功效	(156)
(五)传统中药茶疗方	(163)
(六)茶的药用成分	(166)
(七)饮茶对人体有保健作用	(168)
(八)怎样饮茶对人体健康更有利	(172)
(九)饮茶的宜与忌	(173)
(十)饮茶要因人而异	(174)



(十一)不同季节如何饮茶	(175)
(十二)茶宜热饮	(177)
(十三)怎样选好泡茶用水	(178)
(十四)茶叶的冲泡方法	(180)
(十五)不要饮浓茶	(183)
(十六)一杯茶冲泡几次为好	(184)
(十七)一天饮多少茶水为宜	(185)
(十八)看电视时喝茶有益健康	(187)
(十九)茶叶可以嚼食	(187)
(二十)老年人应怎样喝茶	(189)
(二十一)女性“五期”不宜饮茶	(191)
(二十二)儿童怎样饮茶	(193)
(二十三)饮茶的误区	(194)
(二十四)不宜饮茶的人	(198)
(二十五)真茶和假茶的鉴别方法	(199)
(二十六)新茶和陈茶的鉴别方法	(202)
(二十七)茶叶品质优劣的鉴别方法	(204)
(二十八)茶叶色、香、味的鉴别	(206)
(二十九)春茶、夏茶、秋茶不同特点的鉴别	(210)
(三十)茶叶的选购知识	(211)
(三十一)茶叶保存不当会影响茶的品质	(214)
(三十二)茶叶的正确贮存方法	(216)
(三十三)茶具的选用	(219)
(三十四)茶垢要清洗	(223)



怎样吃油

食用油是调味品,是烹调菜肴的第一用料,制作任何菜离了油炒都不会好吃。同时,油又是高级营养品,含有丰富的脂肪,并可携带人体必需的维生素,有利于人体吸收利用。

人体离不开吃油,但又不能摄入过多的油。

油有动物油和植物油之分。人应该吃多少油,怎样吃动物油和植物油,这对人体的健康至关重要,科学吃油可以减少疾病的发生。还有,女子体脂若少于 17%,可影响正常月经,甚至闭经,少于 23% 则不能怀孕、生育。

人类很多疾病都是由于吃油不当引起的。最常见的是多吃油会患肥胖症和血管硬化症。

(一) 油的种类

油又叫油脂、脂类。它包括中性脂肪和类脂两大类。中性脂肪主要是指动物脂肪和植物油;类脂的种类很多,包括磷脂、糖脂、类固醇、胆固醇、脂类及脂蛋白等,这些都是细胞膜的重





要组成原料。油是人体必需脂肪酸的主要来源。因此,人的膳食中如果缺少油脂,就会导致人体组织的损伤,尤其是大脑的损伤,同时也影响人体对一些脂溶性维生素(维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K)的吸收和利用。

我们平时食用的油,即中性脂肪,可分为两大类,即动物脂肪和植物油。动物脂肪经加热化解成为动物油。凡油脂都含有脂肪酸,脂肪酸即为人所需要的七大营养素中的脂肪。脂肪酸按其化学键的结构可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。动物油脂含饱和脂肪酸多,如猪、牛、羊油,在常温下呈固体状态。植物油如花生油、芝麻油、菜子油、玉米油等,含不饱和脂肪酸多,在常温下呈液体状态。动物油、植物油都是我国居民日常食用的油。

(二) 油的营养成分

除了了解油的种类、油的作用外,还必须了解油的成分,因为油的作用与油的成分密切相关。我们说要吃油,又不要多吃油,也是依据油的成分而定的。

油脂的成分比较复杂。据科学分析,油脂主要是 10 个碳原子以上的脂肪酸及这些脂肪酸与甘油、甾醇等形成的脂,还含有维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 C 和色素等。这些成分在人体中都各自担负着一定的生理功能。一旦摄入过多或过少,都会引起人的身体发生疾病。

植物油还供给人体不能自行合成的脂肪酸,如亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸等,据分析,母乳中缺少亚油酸,就会导致



婴儿皮肤干燥,生长发育迟缓;老年人长期缺乏不饱和脂肪酸上述成分,易引起白内障;亚麻油酸还能防止不正常的凝血现象。

动物油多含棕榈酸、肉豆蔻酸、硬脂酸等饱和脂肪酸。这类脂肪酸是人体所需要的,如不能从外界(饮食中)油脂中获得,人体还可以从体内糖来合成。但是,人体却不能合成绝大多数植物油中的油酸、亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸之类的饱和脂肪酸。

在油脂中还含有磷脂和胆固醇。据分析,磷脂存在于含蛋白质和脂肪较多的粮食和油料中,如大豆为 2.8%,油菜籽为 1.5%,大麦为 0.74%,小麦为 0.65%,糙米为 0.64%,玉米为 0.28%。动物食品中以蛋黄、肝、脑和肉中含磷脂居多。磷脂是人体一种重要成分,在生理上有重要作用,是健脑物质。已知的磷脂类有卵磷脂、脑磷脂和神经磷脂等。

动物脂肪中存有胆固醇,它也是动物细胞及体液不可缺少的成分,是构成细胞的主要成分。一般细胞可自身合成胆固醇,特别是肝脏,约占总合成量的 80%。人体血浆胆固醇部分来自饮食中的动物性食物,以动物脑、内脏、卵黄、鱼子、奶油含量最高;海产品的贝介类、乌贼等胆固醇也较高,老年人应少吃这些含胆固醇高的食物。

植物性油类不含胆固醇,而含有植物固醇和谷固醇,都不易被人体吸收,而且有抑制胆固醇吸收率和降低血浆胆固醇含量的作用。

所以,专家提倡,人们宜多吃植物油,少吃动物油和动物脂肪。



(三) 植物油

下边我们分别介绍几种植物油的成分及其对人体的作用。

1. 芝麻油 芝麻油也叫芝麻香油、麻油、香油等,其由芝麻加工制成。芝麻营养丰富,含油率为45%~58%,含有多量脂肪油。每100克芝麻油含蛋白质21.9克,脂肪61.7克,糖类15克,膳食纤维6.9克,胡萝卜素0.03毫克,维生素B₁0.24毫克,维生素B₂0.20毫克,烟酸6.7毫克,钙564毫克,磷368毫克,铁含量也是惊人的高,达到50毫克之多,为粮油类食物之冠,另外还含有油酸、亚油酸、花生四烯酸等甘油酯,还含有芝麻素、芝麻酚、维生素E、多缩戊糖、卵磷脂等。其中油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸以及大量的天然维生素E,可以阻止人体内产生过氧化脂质,减少体内脂褐质的积累,对软化血管和保持血管弹性有较好的效果,并有延缓衰老的作用。芝麻含有丰富的卵磷脂、亚油酸等,还是健脑物质,其美容价值也很高,可以润肤、祛斑,防止头发过早变白、脱落,具有保持发质润美和皮肤弹性的作用。芝麻酱含钙量也很高,仅次于虾皮,是补钙佳品。

中国医学认为,芝麻有填精、益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通乳、美发的功能。明书《天工开物》中说:“今胡麻味美而功高,即以冠百谷不为过。”《神农本草经》和《本草纲目》都认为,芝麻不仅能开胃、利大便、和五脏、助消化、消饱胀、化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳、治神经衰弱,而且还具有抗衰老的作用。



(1) 芝麻油为何有香味：油都有香味，但芝麻油香味更浓。芝麻油又叫香油，就是因其香味浓郁而得名。芝麻没炒时，有些涩味，也闻不到香味，但是，经过微火炒熟以后，由于芝麻所含的芝麻酚被分离出来，就产生了特有的香气。同时，芝麻含有芝麻素，在榨油前炒芝麻时，芝麻素分解为芝麻酚和一些芳香族化合物，这些香味物质可在常温下挥发，所以人能闻到香味。温度过高的环境可加速香味的挥发。因此，在日常生活中，为了使香味持久，应当将芝麻油置于低温处，并密封保存，以防失去香味。

香油的香味是其他植物油难以相比的，其主要原因与炒芝麻的火候有密切关系。如果芝麻炒得不老不嫩，酥脆均匀，那么，产生的香油就清亮清澈，香气浓郁；如果炒得过嫩，香味就不会充分挥发，香气不浓；如果炒得过重，有糊感，就会伤害芝麻酚，丧失了大部分香气。小磨香油炒得适宜，故香味更浓郁。还有，用香油调拌凉菜，因凉菜温度低，香气损失少，就会更显香味四溢，可提高菜的香气和滋味。一般吃凉菜都要用香油拌食。

(2) 芝麻油对人体的功效：芝麻油营养丰富，含有蛋白质、芝麻素、芝麻酚、维生素 E、卵磷脂、蔗糖、糖类及钙、磷、铁等无机盐，我国古人就把芝麻油当成“仙人”食品，认为它具有以下延年益寿的作用：

① 芝麻油有保护血管的作用。芝麻油所含不饱和脂肪酸高达 60% 以上，还含有维生素 E，对人体血管有保护作用，可减少脂质在血管中的积累，对软化血管和保护血管弹性有重要作用。



②芝麻油可延缓衰老。芝麻油含有丰富的卵磷脂,被称之为动脉血管清道夫,可以润肤、祛斑,还能防止头发过早变白和脱落,保持头发的秀美,而且能够润肤美容,促进人体保持和恢复青春活力,可使人延缓衰老。

③防治疾病。芝麻油有祛腐生肌功能,可防治牙周炎、口臭、龋齿、游走性舌炎(地图舌)、扁桃花炎、孕妇牙龈出血等,口含香油会有意想不到的疗效。患有气管炎、肺气肿的人,如果在睡觉前喝一口香油,第二天早晨起床后再喝一口,当天咳嗽就会明显减轻,若天天喝,咳嗽就会逐渐好起来。芝麻油有润肠通便功能,可治习惯性便秘。

④保护嗓子。常吃香油,能增强声带弹性,使声门张合灵活有力,对声音嘶哑、慢性咽炎有良好的恢复作用。

⑤减轻烟酒毒害。有吸烟习惯和嗜酒的人,会对口腔及肺部造成毒害。如果不能禁烟忌酒,可以经常喝点芝麻油,以减轻烟对牙齿、牙龈、口腔黏膜的直接刺激和损伤,减少肺部烟斑的形成,同时对尼古丁的吸收有较好的抑制作用。饮酒之前喝点芝麻油,则对口腔、食管、胃贲门和胃黏膜会起到一定的保护作用。因为油脂可以把皮肤和黏膜覆盖,保护起来,不受酒的直接刺激。

(3)芝麻油的吃法:芝麻油是人们常用的一种油,但用量相对较少。人们日常吃芝麻油的方法大约有以下几种:

①凉拌菜滴香油。人们常吃的凉拌菜有生拌和焯过以后凉拌两种,食用前滴上几滴芝麻油即可香味大增,促进食欲。如姜汁黄瓜,用鲜嫩黄瓜 500 克,洗净去皮,去子,切成 4.5 厘米长的粗条或拍块,加入精盐稍腌,沥干盐水,盛入盘内,加入