



推进公众营养改善行动丛书  
孙树侠 主编

# 选好食物



XUANHAOSHIWU YONGHAOSHIWU

# 用好食物

让家家户户的厨房成为健康开始的地方

孙树侠 主编



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 选好食物

XUANHAOSHIWU YONGHAOSHIWU

# 用好食物

主 编 孙树侠  
副主编 李春红 刘京予  
编 委 孙树侠 李春红 刘京予  
张金诚 孙 忆

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

选好食物 用好食物/孙树侠主编. —北京:人民军医出版社,2006.10  
(推进公众营养改善行动丛书)

ISBN 7-5091-0536-6

I. 选... II. 孙... III. ①食品营养②食品卫生 IV. ①R151.3②R155.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 099505 号

---

策划编辑:刘云华 文字编辑:郁 静 责任审读:李 晨  
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.pmp.com.cn

---

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:15.75 字数:179千字

版、印次:2006年10月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:26.00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

為《推進公眾營養改善行動》題

科學飲食防疾病  
合理營養促健康

韓啓德 二〇〇六年八月六日



(韩启德 全国人大常委会副委员长,九三学社中央主席,中国科协主席)

讲究科学 合理配膳  
平衡营养 吃出健康

为《推进公众营养改善行动丛书》题

殷大奎 二〇〇六年七月

(殷大奎 卫生部原副部长,现任中国医师协会会长、中国健康教育协会会长)

# 内容提要

本书旨在帮助读者如何选好食物、用好食物，让家家户户的厨房成为健康开始的地方。书中由营养专家介绍了如何选购好食品，如何科学地加工、制作，并最大程度地保存和利用食品的营养功效；如何提高“吃商”，用科学营养的方法进行经典的食物搭配；在厨房制作的过程中如何剔除危害人们健康的各种不利因素；清点和纠正各种损害健康的不当的饮食习惯，助你吃得安全，吃得科学；吃出营养，吃出健康。

# 丛书序

健康是人类永恒的话题和不倦的追求。而“吃”与健康的关系，也随着社会经济的发展和科学技术的进步，日益被人们深入认识。

目前，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的同时，也被“文明病”即生活方式病所困扰，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等与营养相关的疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。据卫生部统计，脑血管病近十几年间有明显上升的趋势，每年新发生的脑血管病200万，其中3/4留有不同程度的残疾，每年死于脑卒中者150万左右；冠心病患者死亡率最近8年在城市中升高了53.4%，这两种病症造成的经济损失接近1000亿人民币。当然，疾病造成的后果绝不仅仅是经济损失，它带给患者和家人的痛苦是无法用金钱来衡量的。

我国政府非常重视和关心国民的营养问题，关心公众的“吃”与健康，为此，将“推进公众营养改善行动”列入了国家“十一五”发展纲要。“推进公众营养改善行动”是一个庞大的系统工程，而营养教育则是工程的基础，食物和营养知识的普及至关重要。通过开展“营



养扫盲”，人们的营养健康知识增加了，意识提高了，“推进公众营养改善行动”的目标才能圆满实现。

孙树侠同志主编的这套“推进公众营养改善行动丛书”即是在我国国民中开展营养扫盲的有力工具，她从普通百姓日常生活的角度，介绍食物、营养、健康科学知识，帮助人们树立正确的饮食观，改善不良的饮食行为，具有较强的可读性和操作性。

国家发展改革委员会公众营养与发展中心主任

2006年7月5日





# 前言

健康是人生最宝贵的财富，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。无论是人类自身的发展，个体自我价值的实现，还是社会的发展及成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切都无从谈起，也无法实现。

然而，全国第四次“中国居民营养与健康现状”调查的情况却表明，我国国民健康状况不容乐观。儿童营养不良发生率仍很高，全国有1 400多万5岁以下儿童生长迟缓，2亿多人贫血，1.6亿多人血脂异常，6 000多万人肥胖，1.6亿多人患高血压，2 000多万人患糖尿病等。

为什么会造成这样的健康状况？不合理的饮食观念是主要原因。

本书从“选好食物、用好食物”入手，让家家户户的“厨房”成为我们健康开始的地方。本书介绍了什么食物可以多吃，什么食物不能多吃，以此“提高点你的吃商”，让你在生活中有的放矢地吃食物；围绕厨房，介绍了选购食物时的各种食物标志，如何安全选做每类食品，如何选购安全餐具等，真正使你的“厨房安全你当家”；列举实例，分析实例，让“现代科学挑战经典搭配”；并一一“纠正各种不良的饮食习惯”；同时介绍了容易误吃的有毒植物和有毒动物，说明“自然界的天然食物不一定安全”；用科学说话，用事实举例，解疑“有营

养就有健康安全吗”这一困惑已久的问题，告诉你营养素其实也是一柄“双刃剑”。

当提笔开始编写这本书时，笔者力图将我国食物安全的方方面面以及与一日三餐相关的点点滴滴介绍给每一个热爱生活的人，但自知力有未逮，眼界未及，然而心诚可鉴，我们愿将此书作为一块拙石抛出，以期引出诸家之美玉，足矣！

我们在编写过程中，力求使本书具有科学性、实用性和可读性，如有不当之处，敬请斧正，我们不胜感谢。同时我们也深深感谢奋斗在食物安全第一线的科学家和广大的科研人员，正是他们的研究才使我们的生活更加安全，身体更加健康。

希冀通过此书使我们能在家中守护好家人的健康，嘉惠热爱生命、热爱健康之人。

编者

2006年7月



# CONTENTS 目录

## 第1章 提高你的“吃商”

- 一、“吃商”的定义——吃的智慧与艺术 / 4
- 二、厨房是最好的药房 / 6
  - (一) 食物的神奇作用，从厨房配料开始 / 6
  - (二) 营养协调，合理搭配食物 / 8
  - (三) 以健康理论为基础，有的放矢吃食物 / 8
    - 1. 氧化自由基理论 / 8
    - 2. 脂类的氧化理论 / 10
    - 3. 食物致敏的理论 / 11
  - (四) 食物帮助预防病，安全轻松每一日 / 12
    - 1. 预防心、脑血管系统疾病，应该注意哪些饮食问题 / 12
      - (1) 预防心脏病，哪些食物应该多吃，哪些不能吃 / 13
      - (2) 预防血栓形成，哪些食物应该多吃，哪些不能吃 / 13
      - (3) 预防高血压，哪些食物应该多吃，哪些不能吃 / 14
      - (4) 预防脑血管意外即预防脑中风，哪些食物应该多吃，哪些不能吃 / 14
    - 2. 预防消化系统疾病，应该注意哪些饮食问题 / 15
      - (1) 胃不适时，哪些食物应该多吃，哪些不能吃 / 15
      - (2) 乳糖不适时，哪些食物应该多吃，哪些不能吃 / 15

- (3) 肠易激惹综合征时, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 16
  - (4) 当你患有溃疡病时, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 16
  - (5) 当你患有胆结石时, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 16
  - (6) 当你患有肾结石时, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 17
3. 防治癌症, 应该注意哪些饮食问题 / 18
- (1) 防治乳腺癌, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 19
  - (2) 防治结肠癌, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 20
  - (3) 防治肺癌, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 20
  - (4) 防治胰腺癌, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 20
  - (5) 防治胃癌, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 20
4. 预防感染和呼吸道疾病, 应该注意哪些饮食问题 / 21
- (1) 提高免疫功能, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 21
  - (2) 减轻伤风流感等, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 21
  - (3) 想要缓解哮喘病, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 21
  - (4) 缓解膀胱感染, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 22
  - (5) 对付疱疹病毒时, 哪些食物不能吃, 哪些要限量吃 / 22
  - (6) 如果有关节炎, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 22
  - (7) 如果有骨质疏松, 哪些食物应该吃, 哪些不能吃 / 23
5. 预防生殖功能疾病, 应该注意哪些饮食问题 / 23
- (1) 预防生殖功能的疾病, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 23
  - (2) 月经异常的疾病, 哪些食物应该多吃, 哪些不能吃 / 23
6. 防治糖尿病, 应该注意哪些饮食问题 / 24
7. 选择什么食物使你感觉更好、变得更聪明 / 25
- (1) 与智力有关的食物 / 25
  - (2) 与心情有关的食物 / 25
  - (3) 与头痛有关的食物 / 26

## 第 2 章 厨房安全你当家

### 一、市场购物，先看标志 / 29

#### (一) 无公害食品 / 29

1. 无公害食品的标志 / 29
2. 无公害食品的特点 / 29

#### (二) 绿色食品 / 30

1. 绿色食品的标志 / 30
2. A 级绿色食品标准要求 / 30
3. AA 级绿色食品标准要求 / 31
4. 绿色食品必备条件和要求 / 31
  - (1) 产品和产品原料的生产地必须符合绿色食品的生态环境标准 / 31
  - (2) 农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品的生产操作规程 / 31
  - (3) 产品必须符合绿色食品质量标准和国家卫生标准 / 32

#### (三) 有机食品 / 32

1. 有机食品的标志 / 32
2. 有机食品的特点 / 33

#### (四) 加贴 QS 的食品 / 33

1. QS 食品的标志 / 33
2. QS 食品生产加工企业必备条件和要求 / 33
  - (1) 必须具备保证产品质量的环境条件 / 33
  - (2) 必须具备保证产品质量的生产设备、工艺装备和相关辅助设备 / 34
  - (3) 必须具备保证产品质量的原材料要求 / 34



- (4) 加工工艺流程设置应当科学、合理 / 34
- (5) 需要按照标准生产 / 35
- (6) 在贮存、运输方面的要求 / 35
- (7) 对质量检验、人员、包装、标签等的规定 / 35

**(五) HACCP 认证食品 / 36**

- 1. HACCP 是什么 / 36
- 2. HACCP 的特点 / 36
- 3. 什么是 HACCP 认证食品 / 36

**(六) 转基因食品和辐照食品 / 37**

- 1. 转基因食品 / 37
- 2. 辐照食品 / 37

**(七) 无公害农产品、绿色食品、有机食品的区别 / 38**

- 1. 质量标准水平不同 / 38
- 2. 认证体系不同 / 38
- 3. 生产方式不同 / 39

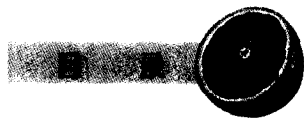
**二、安全选做每类食品 / 39**

**(一) 谷物食品类 / 39**

- 1. 天天吃米，要讲科学 / 39
- 2. 家庭买面，大有学问 / 41
- 3. 杂粮营养，会吃才好 / 42
- 4. 大米玉米，防止霉变 / 43
- 5. 正确淘米，损失才少 / 44

**(二) 蔬菜水果类 / 44**

- 1. 蔬菜水果中最大的危险 / 44
- 2. 蔬菜水果，安全清洗 / 45
  - (1) 忌先削皮，然后再冲洗 / 47



- (2) 过早切割，极易褐变 / 47
- 3. 安全贮藏，讲究安全 / 47
- 4. 腌菜泡菜，制作有方 / 48
  - (1) 忌用生料 / 48
  - (2) 忌用生水做卤汁 / 48
  - (3) 忌将坛口敞开或密封不严 / 49
  - (4) 在腌菜泡菜制作中，会产生哪些有害物质 / 49
  - (5) 春蒜味浓，不可腌制 / 49
- 5. 选做果蔬，每种有方 / 50
  - (1) 萝卜挑选，可分段吃 / 50
  - (2) 番茄挑选，避免激素 / 50
  - (3) 选胡萝卜，不图漂亮 / 51
  - (4) 洋葱挑选，不要发芽 / 51
  - (5) 菠菜草酸，加热处理 / 52
  - (6) 芹菜降压，注意洗净 / 52
  - (7) 黄瓜洗净，注意除酚 / 53
  - (8) 香菇挑选，注意甲醛 / 53
  - (9) 豆芽好吃，问题多多 / 53
  - (10) 挑选韭菜，小心农药 / 55
  - (11) 卷心菜好，洗净为佳 / 55
  - (12) 选黑木耳，避免假货 / 55
  - (13) 白菜外帮，有助健康 / 56
  - (14) 白菜烂了，能否食用 / 56
  - (15) 大蒜“挑人”，不可乱吃 / 57
  - (16) 眼病患者，忌吃大蒜 / 58
  - (17) 腐烂生姜，千万别吃 / 58



(18) 生吃生姜, 影响健康 / 59

(19) 洋葱吃多, 容易胀气 / 59

(20) 要吃野菜, 怎样处理 / 60

(21) 挑选银耳, 不要太白 / 60

(22) 莴苣性寒, 胃病戒食 / 61

### (三) 畜禽肉品的安全科学选做 / 61

1. 买肉时大脑里要有科学程序 / 61

2. 怎样识别肉类的腐败变质 / 62

3. 家庭怎样科学解冻肉 / 62

4. 肉品中可能引起的不安全因素 / 63

(1) 沙门菌 / 63

(2) 李斯特菌 / 64

(3) 致病菌 O-157 / 66

5. 与肉品安全相关的流行病 / 66

(1) 口蹄疫 / 66

(2) 禽流感 / 67

6. 怎样挑选识别猪肉 / 68

(1) 新鲜肉识别 / 68

(2) 注水肉识别 / 68

(3) 米猪肉识别 / 69

(4) 母猪肉识别 / 69

(5) 死猪肉识别 / 69

(6) 瘟猪肉识别 / 69

(7) 什么猪肉宜做馅 / 70

(8) 猪肉中的瘦肉精 / 70

(9) 肉制品中的不安全因素 / 71





- (10) 不安全的猪肉烹饪及食用注意 / 71
- 7. 怎样挑选识别各种羊肉 / 71
  - (1) 新鲜羊肉识别 / 71
  - (2) 老羊肉识别 / 71
  - (3) 小羊肉识别 / 72
  - (4) 不新鲜羊肉识别 / 72
  - (5) 变质羊肉识别 / 72
  - (6) 注水羊肉识别 / 72
  - (7) 涮羊肉的误区 / 72
  - (8) 烤羊肉串的不安全因素 / 72
- 8. 怎样挑选识别各种牛肉 / 73
  - (1) 新鲜牛肉识别 / 73
  - (2) 不新鲜牛肉识别 / 73
  - (3) 新鲜牛肉选购 / 73
- 9. 怎样挑选识别各种禽肉类 / 73
  - (1) 活禽肉的识别 / 73
  - (2) 怎样选购、贮存鸡蛋 / 74
- (四) 奶制品的安全、科学选做 / 74
  - 1. 安全买牛奶 / 74
  - 2. 鲜牛奶的识别 / 75
  - 3. 还原奶的识别 / 75
  - 4. 酸奶的识别 / 76
  - 5. 脱脂奶的识别 / 76
  - 6. 含乳饮料的识别 / 76
  - 7. 强化奶的识别 / 76
  - 8. 什么是无抗奶 / 77