

● 深度剖析 膳食营养 热点问题 ●

侯国新 谢英彪 主编



 金盾出版社

深度剖析

膳食营养

热点问题

主 编

侯国新 谢英彪

副主编

马 辉 杨 斌 杨 艺 宋 健

编著者

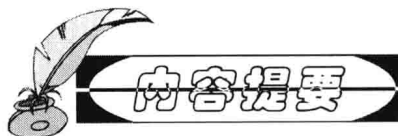
李 梅 傅爱珍 张 平 季永芳

尹 晓 麻元文 黄 飞 包汉霞

陈素琴 谢 春 陈泓静 虞丽相

金 盾 出 版 社





本书对广大群众最为关心、经常咨询的合理营养、平衡膳食、如何饮水、喝饮料及吃主食、蔬菜、水果、牛奶、豆制品、禽畜肉、水产品、食用油,以及少盐等膳食的热点问题进行了通俗易懂、深入浅出的剖析,并对一些错误的营养观点及不良的膳食习惯进行了以理服人的纠正,以引导大众提高自我保护意识,减少或杜绝有毒食品对身体的危害。

图书在版编目(CIP)数据

深度剖析膳食营养热点问题/侯国新,谢英彪主编. — 北京:金盾出版社,2014.2

ISBN 978-7-5082-8686-0

I. ①深… II. ①侯…②谢… III. ①膳食营养—研究 IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 190822 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:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.5 字数:208 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:29.00 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

“民以饮食为天，食以安全为先”，人的生存、工作和学习都要依赖食物提供营养。所以说，合理营养、平衡膳食是维护我们身体健康的物质基础和根本措施。我国大众的膳食正在由“温饱型”向“健康型”过渡。在网络发达、科普书籍及报纸杂志层出不穷的今天，许多热门观点、热点问题一直在影响着大众的营养观念和膳食行为，更有一些伪营养专家、伪养生专家在以偏概全，以讹传讹，以假乱真，颠倒黑白，误导民众，使人无所适从。为此，我们组织了一批相关的专家编写了这本《深度剖析膳食营养热点问题》，对群众中最为关心、经常咨询的有关合理营养，平衡膳食，饮水，喝饮料，吃主食、蔬菜、水果、牛奶、豆制品、禽蛋、畜肉、食用油及少盐等膳食的热点，进行通俗易

懂、深入浅出的深度剖析。

本书参考了众多权威专家的正确观点,参阅了大量的现代科研成果,并提出了作者自己的主张和健康忠告,还对一些错误营养观点及不良膳食习惯进行了以理服人的纠正。目的是引导大众走出种种困惑和误区,改变模糊认识,树立正确的营养观念和饮食方式,让群众做自己的营养师和保健医生。本书还针对当前市场上出现的一些重大食品安全事件进行了客观的介绍和深入分析,目的是引导大众提高自我保护意识,减少或杜绝有害食品对身体的危害。

本书在撰写过程中参阅引用了一些报道和近代科研成果,在此谨向相关作者致以衷心的感谢!

作 者



目 录

一、合理营养、平衡膳食热点问题

1. 民众在饮食上应有什么高层次追求 (1)
2. 七大营养素为何一个也不能少 (2)
3. “食不厌精,脍不厌细”错在哪里 (6)
4. 高膳食纤维食物是否多多益善 (8)
5. 世界上最好饮食排行榜是什么 (8)
6. 营养专家眼中最佳、最差食物有哪些 (10)
7. 世界卫生组织及美、法、日推荐的最佳食物有哪些 (11)
8. 全球十大“垃圾食品”是哪些 (14)
9. 何谓平衡膳食的“黄金分割率” (15)
10. 怎样判断自己的饮食是否合理 (16)
11. 怎样科学进行膳食搭配 (17)
12. 为何说“酸性食物有害健康”是误导 (19)
13. 素食的功过有哪些 (21)
14. 为何不能刻板地按照中国居民平衡膳食宝塔进食 (22)
15. 吃饭为何不能太教条 (24)
16. 怎样做到“五味调和” (26)
17. 为什么说贵的食物未必就是最好的食物 (27)
18. 中国菜有何营养缺陷 (28)
19. 为何不能常吃“洋快餐” (30)
20. “地中海饮食”为何值得国人借鉴 (31)





21. 为何要参照食物血糖生成指数选食	(33)
22. 食物相克为何不可全信	(35)
23. 目前流行的食物搭配禁忌有哪些	(40)
24. 中医忌口有没有道理	(41)
25. 为何吃自助餐要“量肚而行”	(42)
26. 孩子长高要不要额外补钙	(43)
27. 补钙有哪些误区	(44)
28. 食物中的嘌呤含量你清楚吗	(46)
29. 微波炉烹调的食品能不能吃	(47)
30. 吃食物为何要关注食物过敏	(49)
31. 怎样看待转基因食品	(49)
32. 老年人怎样合理补充蛋白粉	(52)
33. 强化食品能不能吃	(53)
34. 为何提倡常吃黑色食品	(54)
35. 怎样纠正孩子的不良进餐行为	(56)
36. 婴儿期的饮食有何特点	(57)
37. 为何婴幼儿断奶要循序渐进	(58)
38. 喂养宝宝有何要点	(59)
39. 宝宝喂养有哪些常见误区	(60)
40. 孕妇补钙为何要重视食补	(61)
41. 孕期饮食有哪些要点	(62)
42. 为何要重视幼儿的膳食营养	(64)
43. 怎样安排学龄前儿童的膳食营养	(66)
44. 为何不能轻视青春期少女的营养需求	(68)
45. 为何不能轻视青春期男孩的营养需求	(69)
46. 青年人为何要关心自身的营养保健	(70)
47. 中年人为何不能忽视自身的营养保健	(72)
48. 老年人为何要关注自身的营养	(73)



49. 中老年人餐后有啥禁忌 (76)
50. 为啥提倡“多吃食物,少吃食品” (77)

二、饮水热点问题

1. 水对人体有何重要作用 (78)
2. 哪些水不能饮用 (78)
3. 为啥说白开水是最好的水 (79)
4. 为啥不能等到口渴才喝水 (80)
5. 饮水越多越好吗 (81)
6. 为啥睡前要饮一杯水 (82)
7. 为啥起床后必须饮水 (83)
8. 饮水陋习有哪些 (83)
9. 哪些疾病需要多饮水 (84)
10. 怎样判断饮用水的优劣 (86)
11. 怎样简易判断饮用水水质 (87)
12. 地震等紧急情况下怎样保护农村水源 (88)
13. 农村怎样保护好自然水体 (89)

三、喝饮料热点问题

1. 五花八门的饮料如何选 (90)
2. 喝饮料有啥禁忌 (91)
3. 汽水可乐类饮料为啥不能过多饮用 (92)
4. 为啥饮料不能代替白开水 (93)
5. 为啥果汁不能代替新鲜水果 (93)
6. 怎样科学泡茶 (95)
7. 一天中什么时间饮茶为好 (97)
8. 特殊人群饮茶有啥禁忌 (97)
9. 为啥茶饮料不能代替茶水 (98)





10. 常饮浓茶有何害处 (100)
11. 喝茶能减肥降脂吗 (101)
12. 为何凉茶不能随意喝 (102)
13. 适合夏季饮用的保健茶有哪些 (103)
14. 冷饮为何不能吃过头 (104)
15. 饮用咖啡有何禁忌 (105)

四、吃主食热点问题

1. 为什么说“五谷为养”好处多 (107)
2. 吃主食越少越好吗 (108)
3. 大米面粉越白越好吗 (109)
4. 细粮比粗粮好吗 (110)
5. 哪些人不宜多吃粗粮 (111)
6. 粗细粮按什么比例搭配 (112)
7. 减肥不吃主食为何不科学 (113)
8. 方便面为何不能代替正餐 (114)
9. 为何不能贪吃爆米花 (116)

五、吃蔬菜热点问题

1. 为什么说蔬菜是每天必吃的副食品 (117)
2. 为何每天吃深色蔬菜要占 1/2 以上 (118)
3. 吃蔬菜前怎样把好“三关” (119)
4. 怎样合理烹饪蔬菜 (120)
5. 有些蔬菜为何生吃有好处 (121)
6. 吃菠菜前为何用沸水焯一下 (122)
7. 为何说豆芽是个宝 (123)
8. 如何识别毒豆芽 (124)
9. 有何简易方法清除果蔬上残留农药 (125)

10. 哪些人不宜吃辣椒 (126)
11. 薯类食物为何不能少 (128)
12. 番茄生吃好还是熟吃好 (130)
13. 为何芹菜等蔬菜要连叶子一同食用 (131)
14. 吃凉拌菜有何卫生要求 (132)
15. 饭店餐桌上的“围边菜”能不能吃 (133)
16. 菠菜能否与豆腐同吃 (133)
17. 维生素片能否代替蔬菜 (134)
18. 产后能否吃蔬菜水果 (134)
19. 吃蔬菜引起亚硝酸盐中毒是怎么回事 (135)
20. 野菜是“零污染”吗 (136)

六、吃水果热点问题

1. 为何提倡天天吃水果 (138)
2. 为什么不能贪吃水果 (139)
3. 吃水果的最佳时间在何时 (140)
4. 蔬菜为何不能代替水果 (141)
5. 水果为何不能代替蔬菜 (142)
6. 水果加工品为何不能代替鲜果 (142)
7. 吃葡萄为何应连皮吃 (143)
8. 怎样吃柿子才能不得“胃柿石症” (143)
9. 烂水果削掉腐败部分是否能吃 (144)
10. 干果有何营养价值 (145)
11. 热带水果有何营养价值与禁忌 (146)
12. 吃水果要不要削皮 (149)
13. 为何不能贪吃西瓜 (149)
14. 为何要慎吃硕大靓丽的水果 (150)
15. 为什么要警惕果仁中毒 (152)



16. 冬令进补如何选购干果 (153)

七、吃奶热点问题

1. 怎样认识“一袋奶强壮了整个民族”这句话 (154)
2. 为什么说“牛奶有害论”是信口开河 (155)
3. 为什么说“吃牛奶致癌”是谬论 (157)
4. 吃牛奶会导致蛋白质摄入过量吗 (157)
5. 为什么说“牛奶越吃体质越酸”站不住脚 (158)
6. 为何说“吃牛奶易过敏”是一叶障目 (158)
7. 为什么不主张吃脱脂奶 (158)
8. 牛奶、羊奶哪个更有营养 (159)
9. 为什么牛奶应吃不应喝 (161)
10. 每天吃多少牛奶才适合 (162)
11. 什么时间吃牛奶比较适合 (162)
12. 为何不能忽视酸奶的营养价值 (163)
13. 常吃酸奶有何保健功效 (164)
14. 吃酸奶的禁忌证和注意事项有哪些 (164)
15. “乳糖不耐受症”的人怎么办 (165)
16. 人人都可以吃奶类及奶制品吗 (166)
17. 乳酸菌饮料为何不能代替牛奶 (167)
18. 为何断奶后的宝宝要吃牛奶 (168)
19. 吃生牛奶好不好 (168)
20. 吃牛奶的误区有哪些 (169)
21. 进口奶粉都安全吗 (171)

八、吃豆与豆制品热点问题

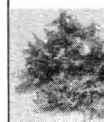
1. 为什么说“金豆银豆不如大豆” (174)
2. 豆类食物具有哪些营养特点 (175)



3. 常吃豆腐有何好处	(176)
4. 如何辨别豆腐好坏	(178)
5. 怎样辨别凉粉伪劣	(178)
6. 常吃豆浆有何好处	(179)
7. 吃生豆浆为何会中毒	(179)
8. 哪些人不宜吃豆制品	(180)
9. 儿童为何不宜多吃豆制品	(181)
10. 能否吃大豆发酵制品	(181)
11. 吃臭豆腐为何致人死亡	(183)
12. 吃扁豆为何一定要煮熟煮透	(185)
13. 豆浆和牛奶哪个好	(186)
14. 为何称绿豆为“济世良药”	(187)
15. 豆腐能否与其他食物搭配	(189)
16. 豆渣为何不应丢弃	(190)

九、吃水产品热点问题

1. 为何提倡少吃猪肉多吃鱼	(191)
2. 鱼吃得越多越好吗	(193)
3. 鱼鳞、鱼子有营养价值吗	(194)
4. 哪些人不能多吃鱼	(195)
5. 每周为何要吃两次以上的海鱼	(195)
6. 怎样才能吃上安全放心的鱼	(196)
7. 吃螃蟹有何禁忌	(197)
8. 吃海鲜有何安全警告	(199)
9. 为何要慎吃近海鱼类	(200)
10. 为什么不能长期大量食用鱼松	(200)
11. 选购海鲜如何辨伪劣	(201)
12. 膳食中为何不能忽视海藻类食物	(203)





十、吃禽蛋热点问题

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. 为何说禽蛋是个宝 | (205) |
| 2. 怎样吃鸡蛋有利于健康 | (207) |
| 3. 土鸡蛋与洋鸡蛋哪个更好 | (208) |
| 4. 吃鸡蛋易得心脏病吗 | (209) |
| 5. 心脑血管病患者能否吃鸡蛋黄 | (209) |
| 6. 胆囊炎胆石症患者能否吃鸡蛋 | (210) |
| 7. 发热患者为何忌食鸡蛋 | (210) |
| 8. 腹泻患者为何忌食鸡蛋 | (210) |
| 9. 每天吃多少鸡蛋合适 | (210) |
| 10. 吃生鸡蛋更有营养吗 | (211) |
| 11. 吃“溏心蛋”有营养吗 | (211) |
| 12. 鸡蛋为何不宜煮得太老 | (211) |
| 13. 煮熟的鸡蛋为何不宜用冷水浸泡 | (212) |
| 14. 为何不宜用豆浆冲鸡蛋吃 | (212) |
| 15. 只吃蛋白不吃蛋黄好不好 | (212) |
| 16. 松花蛋为何不宜多吃 | (213) |
| 17. 吃松花蛋应注意哪些问题 | (214) |
| 18. 吃毛鸡蛋为何会中毒 | (215) |
| 19. 产妇吃鸡蛋越多越好吗 | (215) |

十一、吃畜禽肉热点问题

- | | |
|---------------------|-------|
| 1. 爱吃肉好不好 | (216) |
| 2. 肥肉是禁品吗 | (217) |
| 3. 胆固醇的功与过有哪些 | (218) |
| 4. 为何吃肉不可丢弃猪皮 | (220) |
| 5. 吃红肉好还是吃白肉好 | (222) |



6. 为何“四条腿论”不适合少年儿童 (223)
7. 为什么提倡“既要喝汤,更要吃肉” (224)
8. 香肠、火腿为何不宜多吃 (225)
9. 为何不能吃用沥青、松香煺毛的畜禽肉 (226)
10. 为何称兔肉为保健肉 (227)
11. 为何莫轻视动物血的功效 (229)
12. 产后为何不能立即吃老母鸡 (230)
13. 45 天速成肉鸡能不能吃 (231)

十二、吃食用油热点问题

1. 脂肪有哪些用途 (233)
2. 为何说脂肪也是人体的必需营养素 (234)
3. 吃动物油好还是吃植物油好 (236)
4. 每天吃油量为何不能超过 30 克 (237)
5. 怎样选择烹调方法 (237)
6. 炒菜为何油温不宜太高 (238)
7. 怎样减少厨房油烟对“煮妇”的伤害 (238)
8. 怎样警惕“看不见的油” (239)
9. 什么是反式脂肪酸 (240)
10. 怎样减少或消除煎炸食品的致癌物 (242)
11. 为何“老油”炸的油条不宜常吃 (242)
12. 有“哈喇”味的油和食品为何不能吃 (243)
13. 怎样识别“地沟油” (245)
14. 长期吃单一品种的食用油为何不好 (246)
15. 怎样评价橄榄油 (247)

十三、清淡少盐膳食热点问题

1. 多吃盐为何会导致高血压病 (248)



2. 高血压病患者怎样避免多吃盐 (250)
3. 进食时为何要限盐补钾 (250)
4. 为何腌菜不能多吃 (251)
5. 有哪些限盐小窍门 (255)
6. 限盐有哪些好处 (256)
7. 高盐饮食会导致哪些疾病 (257)
8. 糖对健康的利弊有哪些 (259)
9. 吃巧克力有何利弊 (262)
10. 吃口香糖有何好处 (263)
11. 产后坐月子能否多喝红糖水 (264)
12. 醋有何保健功效 (265)

十四、正餐与零食热点问题

1. 一日吃几餐好 (266)
2. 怎样吃好早餐 (267)
3. 午餐为何不能凑合 (269)
4. 吃好晚餐有哪些要素 (270)
5. “补偿式晚餐”为何对孩子不可取 (273)
6. 为何不宜吃汤泡饭 (274)
7. 进餐为何不能狼吞虎咽 (275)
8. 为何要提倡分餐制 (276)
9. 怎样吃火锅才安全 (278)
10. 怎样保存家中的剩饭剩菜 (279)
11. 外出就餐有哪些误区 (281)
12. “美味综合征”是怎么回事 (283)
13. “快餐综合征”有哪些危害 (284)
14. 餐具与健康的关系有哪些 (284)
15. 为什么说冰箱不是保鲜箱 (286)

16. 零食能吃吗 (287)
17. 少儿慎食的零食有哪些 (288)
18. 为何要慎食多味瓜子 (289)

十五、饮酒热点问题

1. 饮酒对肝脏有何损害 (291)
2. 过量饮酒对食管和胃有何影响 (294)
3. 过量饮酒对心脑血管有何影响 (296)
4. 为什么说酒能“乱性” (299)
5. 为何老年人忌大量饮酒 (300)
6. 为何不宜带病饮酒 (301)
7. 育龄夫妇为何要戒酒 (303)
8. 为何不能饮酒助眠 (304)
9. 烟酒不分家有何危害 (305)
10. 天冷时为何不能饮酒御寒 (305)
11. 为何不能喝闷酒 (306)
12. 贪杯后抠喉咙催吐有何危害 (306)
13. 饮酒的警戒线到底是多少 (307)
14. 为何喝啤酒也不能过量 (309)
15. 喝药酒也有禁忌吗 (310)
16. 为何说每天一杯红葡萄酒有益于健康 (312)
17. 为什么说浓茶与咖啡不能解酒 (313)

十六、食品安全热点问题

1. 哪些“当家菜”会成为健康杀手 (314)
2. 为何忌食霉变食物 (317)
3. 为何不能常吃街头食品 (320)
4. 为何不能常吃烧烤食品 (321)



5. 二噁英为何物	(325)
6. 亚硝酸盐有哪些潜藏地	(326)
7. 苏丹红是何物	(328)
8. “化学火锅”是怎么回事	(329)
9. “化学型”猪血是怎么造出的	(330)
10. “甲醛鸭血”的危害有哪些	(331)
11. 怎样对待食品添加剂	(332)
12. 何谓瘦肉精	(333)
13. 膨化食品为何不能吃	(335)
14. 怎样科学使用味精与鸡精	(336)
15. 有害天然食物有哪些	(338)
16. 怎样从色泽判断鱼的污染	(340)
17. 如何识别真假黄花鱼	(340)
18. 为何要慎购颜色鲜红的虾米	(341)
19. 怎样识破“乔装打扮”的食品	(341)
20. 可能违法添加的非食用物质有哪些	(342)
21. 怎样防范日常生活中的塑化剂	(344)
22. 为何要警惕细菌性食物中毒	(347)
23. 不能吃的隔夜食物有哪些	(347)
24. 为何要慎食快到期的食品	(349)