

专家教您走出 “吃”的误区

ZHUANGJIA JIAONIN ZOUCHU “CHI” DE WUQU

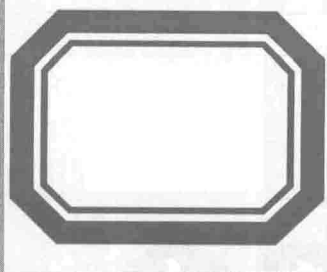
周莉 谢英彪 主编



饮食为万物之始 也是生命之本
合理营养 平衡膳食是健康的基础



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



专家教您

走出“吃”的误区

ZHUANJIA JIAONIN ZOU CHU “CHI” DE WUQU

主 编 周 莉 谢英彪

副主编 陈 伟 张片红 刘 莉

编 者 (以姓氏笔画为序)

王宏星	叶世伟	华 飞	杨 晶
吴 慧	沈 旻	张文青	张美芳
陈 杰	金科美	周群燕	柳 鹏
洪晶安	黄怡憬	谢 琪	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教您走出“吃”的误区 / 周莉, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5091-6919-3

I. ①专… II. ①周… ②谢… III. ①食品营养 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第222781号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 薛 彬 刘新瑞 责任审读: 陈晓平

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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18.25 字数: 300千字

版、印次: 2013年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 38.00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

内 容 提 要

本书编者作为营养学专家，从16个方面，针对大众在营养饮食方面最常见的270种误区进行了深入浅出、通俗易懂的剖析，不仅指出了这些误区的危害，还教给大众纠正误区的具体方法，提出了正确的主张和健康忠告，目的是为了引导大众走出“吃”的误区，树立正确的营养观，掌握健康的饮食方式，做自己的营养师和保健医师。

编 委 会

- 周 莉 苏州大学附属第一医院临床营养科 主任 副主任医师
- 谢英彪 南京中医药大学国家级重点学科“中医养生学” 学术带头人；南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院 教授 主任医师
- 陈 伟 北京协和医院肠内肠外营养科 主任 副主任医师
- 张片红 浙江大学医学院附属第二医院临床营养科 主任 副主任医师
- 刘 莉 江苏省人民医院神经内科 主管护师
- 张文青 山西医科大学第二医院营养科 主任 副主任医师
- 张美芳 上海交通大学医学院附属第九人民医院营养科 主任 副主任医师
- 谢 琪 广西壮族自治区第二人民医院营养科 主任 副主任医师
- 洪晶安 云南省第一人民医院临床营养科 主任 副主任医师
- 沈 旻 江苏省淮安市第一人民医院营养科 主任 副主任医师
- 华 飞 江苏省常州市第一人民医院内分泌代谢科兼临床营养科 主任 主任医师
- 陈 杰 江苏省中西医结合医院临床营养科 主任 副主任医师
- 叶世伟 浙江省丽水市人民医院营养科 主任 副主任医师
- 金科美 宁波市医疗中心李惠利医院营养科 主任 副主任医师
- 周群燕 无锡市人民医院营养科 主任
- 王宏星 无锡中西医结合医院营养科 主任
- 柳 鹏 北京大学人民医院临床营养科 副主任医师
- 杨 晶 苏州大学附属第一医院临床营养科 医师
- 吴 慧 苏州大学附属第一医院临床营养科 医师
- 黄怡憬 上海交通大学医学院附属第九人民医院营养科 医师

前

言

人活在世，离不开“吃喝”二字。饮食为万物之始，生命之本。生命活动依赖饮食维系，吃喝与生命息息相关，谁也离不开。人的生存、工作和学习都依赖食物营养提供，合理营养、平衡膳食是健康的物质基础。法国一位专家说过：“一个民族的命运要看他们吃的是什么是和怎么吃。”我国民众营养观念正在由“温饱型”向“健康型”实现跨越性过渡。与日常生活密切相关的饮食营养问题已经提上人们的议事日程。然而，不合理的膳食结构和方式、种种膳食误区及层出不穷的食品安全事件，正严重困扰和威胁着人们的健康和生命。据调查，我国的“营养盲”多于文盲，营养知识的公众知晓率很低，营养教育严重滞后，对于吃什么、不吃什么、怎么吃，存在众多的盲点和误区，以致营养失调性疾病和“富贵病”不断增多，我国有78%的疾病都与饮食不当有关。

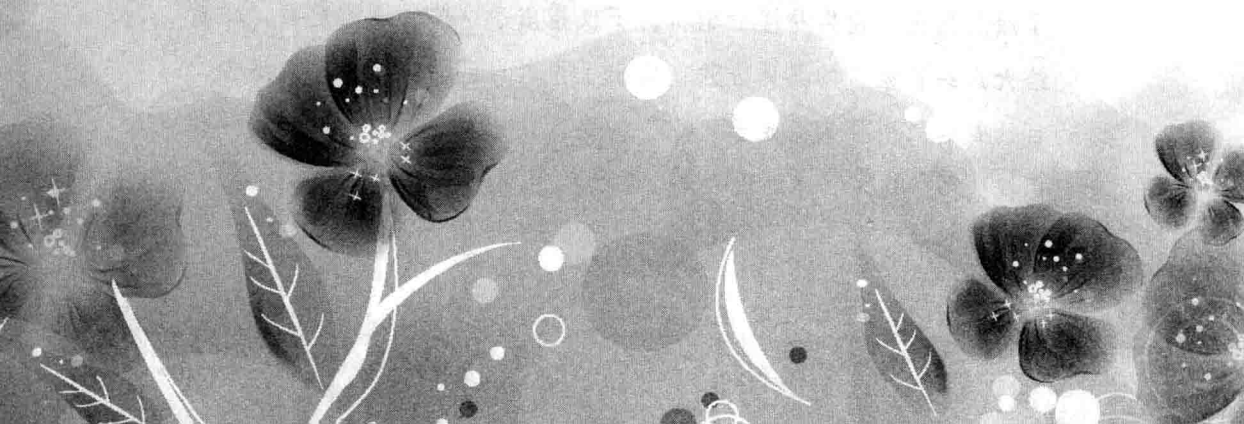
为了引导大众走出“吃”的误区，改变种种模糊认识，树立正确的营养观念及掌握健康的饮食方式，我们组织了一批营养膳食方面的专家，从16个方面，针对大众“吃喝”最常见的270种误区进行了深入浅出、通俗易懂的剖析，不仅指出了这些误区的危害，还教给大众纠正误区的具体方法，提出了作者自己的主张和健康忠告，目的是为了引导大众走出“吃”的误区，让群众做自己的营养师和保健医师，这是一本贴近大众生活的佳作。

本书在撰写过程中引用、参阅了一些报道和近代科研资料，在此向原著者致以衷心的感谢。

愿本书能成为您和家人、朋友的良师益友。

编 者

2013年5月



目 录

一、合理营养、平衡膳食误区	1
误区1: 食不厌精, 脍不厌细	1
误区2: 高膳食纤维食物及营养品多多益善	3
误区3: 酸性食物有害健康	3
误区4: 喜欢的食物就多吃, 不喜欢的就不吃	5
误区5: 经济富裕了, 多吃点荤菜无妨	6
误区6: 老年人吃蛋白粉多多益善	7
误区7: 不讲究膳食的科学搭配	8
误区8: 刻板地按照中国居民平衡膳食宝塔来进食	9
误区9: 经常吃“洋快餐”	11
误区10: 贵的食物就是最好的食物	12
误区11: 只吃素不吃荤	13
误区12: 刻板地按照“食物血糖生成指数”来吃食物	15
误区13: 不敢吃强化食品	16
误区14: 忽视中餐的缺陷	17
误区15: 不关注农产品与食品的安全标志	18
误区16: 吃食物不注意, 防止食物过敏	19
误区17: 吃火锅忘记“六少”	20
误区18: 保存剩饭剩菜忽视安全	21
误区19: 外出就餐八大误区	23
误区20: 食物相克	24
误区21: 不防“夜食综合征”	29
误区22: 不防“美味综合征”	30
误区23: 忽视“快餐综合征”的危害	30

走出“吃”的误区

误区24: 忽视餐具与健康的关系	31
误区25: 杜绝吃转基因食品	32
误区26: 不注意纠正孩子的不良进餐行为	34
误区27: 忽视婴儿期的饮食特点	35
误区28: 婴幼儿断奶不循序渐进	36
误区29: 忽视宝宝喂养三要点	36
误区30: 宝宝喂养三误区	37
误区31: 孕妇补钙不重视食补	38
误区32: 孕期忽视健康饮食习惯	39
误区33: 不重视幼儿的膳食营养安排	40
误区34: 忽视学龄前儿童的膳食营养	42
误区35: 轻视青春期少女的营养需求	43
误区36: 小视青春期男孩的营养需求	44
误区37: 青年人不关心自身的营养保健	45
误区38: 中年人忽视营养保健	46
误区39: 对老年人营养欠关注	48
误区40: 老年人饮食千篇一律	48
误区41: 忘记中老年人餐后五不宜	49
误区42: 多吃食品, 常上餐馆	50
误区43: 饮食忽视平衡	51

二、饮水误区

误区1: 漠视对饮用水水质的简易判断	52
误区2: 农村不注意保护好自然水体	52
误区3: 紧急情况下忽视对农村饮用水水源的保护	53
误区4: 忽视水在人体的重要作用	54
误区5: 等到口渴才喝水	54
误区6: 饮水越多越好	55
误区7: 忽视睡前饮水	56
误区8: 不知道起床后饮水的重要性	56
误区9: 不知道某些疾病需要多喝水	57
误区10: 白开水没有营养	59



误区11: 浓茶比淡茶好.....	59
误区12: 喝茶减肥五误区.....	60
误区13: 盲目选购市场上五花八门的饮用水.....	60
三、喝饮料误区.....	62
误区1: 喝饮料不注意禁忌.....	62
误区2: 汽水可乐类饮料饮用过多.....	62
误区3: 饮料代替白开水.....	63
误区4: 果汁代替新鲜水果.....	64
误区5: 特殊人群忽视饮茶禁忌.....	65
误区6: 茶饮料可以代替茶水.....	66
误区7: 常饮浓茶有益.....	67
误区8: 夏季滥喝凉茶.....	68
误区9: 冷饮吃过头.....	69
误区10: 饮用咖啡忽视禁忌.....	70
四、吃主食误区.....	72
误区1: 主食吃得越少越好.....	72
误区2: 大米面粉越白越好.....	73
误区3: 人人都来吃粗粮.....	73
误区4: 细粮比粗粮好.....	74
误区5: 不吃主食减肥.....	76
误区6: 方便面代替正餐.....	77
误区7: 小视玉米的保健作用.....	79
五、吃蔬菜的误区.....	80
误区1: 蔬菜不如荤菜有营养.....	80
误区2: 不知道吃蔬菜要“广吃兼收”.....	81
误区3: 忽视吃蔬菜前把好“三关”.....	82
误区4: 不知道某些植物性食物可以生吃.....	83
误区5: 番茄生吃对身体有害.....	84

走出“吃”的误区

误区6: 吃凉拌菜忘了卫生要求	85
误区7: “围边菜”好看又好吃	85
误区8: 忽视吃菠菜时入沸水中氽一下	86
误区9: 菠菜不能与豆腐同吃	87
误区10: 小靓“冬季第一菜”——豆芽	87
误区11: 辣椒能驱寒开胃, 人人能吃	88
误区12: 红薯是穷人食物, 可吃可不吃	89
误区13: 维生素片代替蔬菜	91
误区14: 产后忌吃蔬菜水果	91
误区15: 忽视蔬菜中的亚硝酸盐中毒	92
误区16: 野菜没有污染	93

六、吃水果的误区 94

误区1: 饭不吃会挨饿, 水果可吃可不吃	94
误区2: 吃水果多多益善	95
误区3: 饭后吃水果	96
误区4: 空腹吃柿子	96
误区5: 以蔬菜代替水果	97
误区6: 水果代替蔬菜	98
误区7: 水果的加工品代替新鲜水果	98
误区8: 忽视热带水果的营养价值与禁忌	98
误区9: 对果仁中毒失去警惕	100
误区10: 西瓜解暑, 多吃无妨	101
误区11: 贪吃硕大靓丽的果蔬	102
误区12: 吃水果不削皮	103
误区13: 烂水果削掉腐烂部分照吃不误	104

七、吃牛奶的误区 105

误区1: 忽视牛奶对改善民族健康素质的作用	105
误区2: 吃牛奶有害	106
误区3: 老年人吃牛奶会引起白内障	107



误区4: 牛奶致癌	107
误区5: 吃牛奶会引起蛋白质摄入过量	108
误区6: 牛奶越吃体质越酸	108
误区7: 吃牛奶易过敏	109
误区8: 喝脱脂奶有利于健康	109
误区9: 喝牛奶而不是吃牛奶	110
误区10: 牛奶当水喝	110
误区11: 忽视酸奶的营养价值	111
误区12: 人人皆可以吃酸奶	112
误区13: 有“乳糖不耐受症”的人放弃吃牛奶	113
误区14: 人人都可以吃奶类及奶制品	114
误区15: 乳酸奶代替牛奶	115
误区16: 断人奶又断牛奶	115
误区17: 生牛奶有营养	116
误区18: 吃牛奶的九大误区	116

八、吃豆类与豆制品误区 119

误区1: 忽视豆类的营养价值	119
误区2: 误解大豆“类雌激素”的作用	121
误区3: 购买豆腐不辨好坏	122
误区4: 选购凉粉不辨真假伪劣	122
误区5: 吃不吃豆浆无所谓	123
误区6: 生豆浆不煮透	123
误区7: 豆制品人人都可以吃	123
误区8: 儿童吃豆制品过多	124
误区9: 大豆发酵制品可以多吃	125
误区10: 吃扁豆不烧熟煮透	126
误区11: 男人吃牛奶, 女人吃豆浆	127
误区12: 小视绿豆的药用价值	128
误区13: 吃臭豆腐不防肉毒中毒	129
误区14: 吃豆腐不与其他食物搭配	131

九、吃水产品误区.....132

- 误区1: 忽视鱼的保健价值.....132
- 误区2: 鱼吃得越多越好.....134
- 误区3: 将鱼鳞鱼子当废弃物.....134
- 误区4: 海鱼是发物.....135
- 误区5: 所有患者都可以多吃鱼.....136
- 误区6: 选鱼忽视新鲜安全.....136
- 误区7: 吃螃蟹不注意禁忌.....137
- 误区8: 吃海鲜忘记安全与禁忌.....139
- 误区9: 醉虾可以生吃.....139
- 误区10: 忽视近海鱼类的污染.....140
- 误区11: 嗜吃鱼松.....140
- 误区12: 选购海鲜不辨伪劣.....141
- 误区13: 忽视海藻类食物营养价值.....143

十、吃畜禽肉的误区.....144

- 误区1: 忌食畜禽肉.....144
- 误区2: 谈胆固醇色变.....145
- 误区3: 把肥肉当禁品.....146
- 误区4: “四条腿论”适用于儿童.....147
- 误区5: 把猪皮当“丢弃品”.....149
- 误区6: 不知道红肉白肉要变换搭配着吃.....150
- 误区7: 忽视兔肉的保健作用.....151
- 误区8: 小视动物血液的补血功效.....152
- 误区9: 只喝汤不吃肉.....153
- 误区10: 嗜吃香肠、火腿.....154
- 误区11: 产后立即吃老母鸡.....154
- 误区12: 忽视用沥青、松香熏毛的畜禽肉的危害.....155

十一、吃禽蛋误区.....157

- 误区1: 忽视蛋黄卵磷脂的功效.....157



误区2: 吃鸡蛋易患心脏病	158
误区3: 心脑血管病患者忌吃鸡蛋黄	159
误区4: 胆囊炎、胆结石症患者望蛋生畏	159
误区5: 发热患者不忌鸡蛋	159
误区6: 腹泻患者吃鸡蛋无妨	159
误区7: 每天吃鸡蛋过多	160
误区8: 吃生鸡蛋更有营养	160
误区9: 吃鲜嫩的“溏心蛋”最有营养	160
误区10: 吃煮“老”鸡蛋最放心	161
误区11: 煮熟的鸡蛋用冷水浸泡	161
误区12: 豆浆冲鸡蛋吃	161
误区13: 只吃蛋白不吃蛋黄	161
误区14: 土鸡蛋营养比洋鸡蛋好	162
误区15: 嗜吃皮蛋	163
误区16: 嗜吃街边“毛鸡蛋”	164
误区17: 产妇吃鸡蛋越多越好	165

十二、吃食用油的误区 166

误区1: 忽视脂肪的作用	166
误区2: 原油(毛油)养人	168
误区3: 长期吃单一品种的食用油	168
误区4: 杜绝食用动物油	169
误区5: 油多不坏菜	170
误区6: 为口味牺牲油脂营养	171
误区7: 橄榄油最贵, 营养价值最高	171
误区8: 对“看不见的油”缺乏警惕	171
误区9: 吃反式脂肪酸食品无节制	172
误区10: 嗜吃油炸油煎食品	173
误区11: 炒菜油温过高	174
误区12: 喜吃街头“老油”炸的油条	175
误区13: 烧菜等油冒烟才放原料	176
误区14: 酸败的油脂及食品舍不得丢弃	176

误区15: 图便宜上小餐馆遇上“地沟油”	178
----------------------------	-----

十三、吃盐糖醋误区

误区1: 吃菜太咸	180
误区2: 忽视饮食上还需限盐补钾	181
误区3: 高血压病患者不知道怎样避免多吃盐	182
误区4: 限盐无方法	183
误区5: 嗜吃腌菜	184
误区6: “谈糖色变”	188
误区7: 嗜糖、嗜甜食	188
误区8: 对巧克力存有偏见	190
误区9: 吃口香糖无益	191
误区10: 产后喝红糖水不限量	192
误区11: 吃醋保健的误区	192

十四、吃正餐与零食误区

误区1: 忽视吃好三餐的重要性	194
误区2: 吃自助餐不“量肚而行”	195
误区3: 早餐简单	196
误区4: 午餐凑合	197
误区5: 自带午餐忽视细节	198
误区6: 晚餐丰盛	199
误区7: 进餐狼吞虎咽	201
误区8: 喜吃汤泡饭	202
误区9: 零食有害无益	203
误区10: 婴幼儿吃零食过多	205
误区11: 嗜吃多味瓜子	205

十五、饮酒误区

误区1: 饮酒成癖	207
误区2: 忽视嗜酒酗酒对肝的危害	207



误区3: 小视过量饮酒对消化道的危害	210
误区4: 漠视嗜酒对胰腺的危害	212
误区5: 低估嗜酒对呼吸道的影响	212
误区6: 轻视过量饮酒对心脑血管的危害	213
误区7: 忽视嗜酒对神经、精神系统的疾病	215
误区8: 不遵医嘱忌酒	217
误区9: 育龄夫妇饮酒	218
误区10: 少年儿童饮酒	219
误区11: 老年人酗酒	219
误区12: 睡前饮酒	220
误区13: 烟酒不分家	221
误区14: 服药时饮酒	221
误区15: 饮酒御寒	222
误区16: 借酒消愁	223
误区17: 贪杯后“抠喉咙”催吐	223
误区18: 一醉方休	223
误区19: 葡萄酒可以多喝	225
误区20: 喝啤酒可以过量	227
误区21: 忘记饮用药酒的禁忌	228
误区22: 浓茶解酒	229
误区23: 咖啡解酒	229
误区24: 泡澡解酒	230
误区25: 迷信“解酒药”解酒保肝	230
误区26: 忽视对重度醉酒者的护理	231
十六、食品安全误区	232
误区1: “当家菜”成了健康杀手	232
误区2: “天然食物”安全无害	235
误区3: 霉变食物吃点也无妨	236
误区4: 色泽鲜亮的食品就是新鲜食品	238
误区5: 购猪肉不辨别肉皮上的印章	239
误区6: 忽视“瘦肉精”对猪羊肉的危害	239

误区7: 凭蛋壳颜色选购鸡蛋	240
误区8: 购鱼只看大小, 不观察色泽	241
误区9: 家庭存放食品, 忽视贮藏关	241
误区10: 常吃街边食品	241
误区11: 常吃烧烤食品	243
误区12: 忘记比利时“鸡门事件”的教训	246
误区13: 特别鲜红的辣椒酱质量好	248
误区14: 购买艳红的虾米	248
误区15: 认为绿大米是绿色食品	249
误区16: 爱吃白白胖胖的馒头	250
误区17: 不能识破“乔装打扮”的食品	251
误区18: 食品添加剂是食品有毒的罪魁祸首	252
误区19: 忽视非法食品添加剂的危害	255
误区20: 不注意日常生活中的塑化剂防范	260
误区21: 小朋友爱吃膨化食品	261
误区22: 染色鱼上餐桌	262
误区23: 对细菌性食物中毒缺乏警惕	264
误区24: 滥用味精、鸡精	265
误区25: 会餐制显得热闹	266
误区26: 快到期的食品照吃不误	268
误区27: 有机食品是最安全食品	269
误区28: 隔夜食物照吃不误	270
误区29: 贪吃爆米花	271
误区30: 忽视干果的营养价值	272
误区31: 忽视对干果真伪优劣的鉴别	273