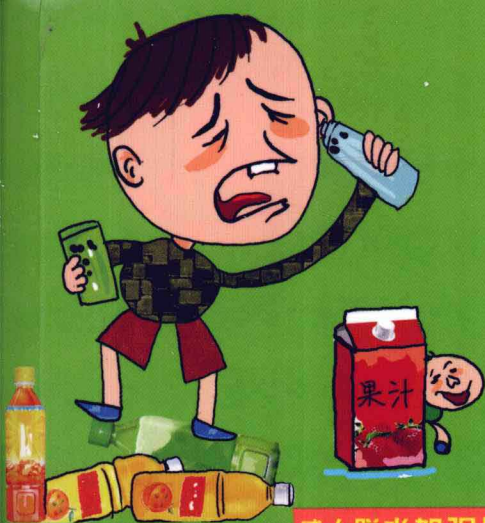




哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

Don't
tell me
you know
what
to eat

成人脱水加强版“食物百科”

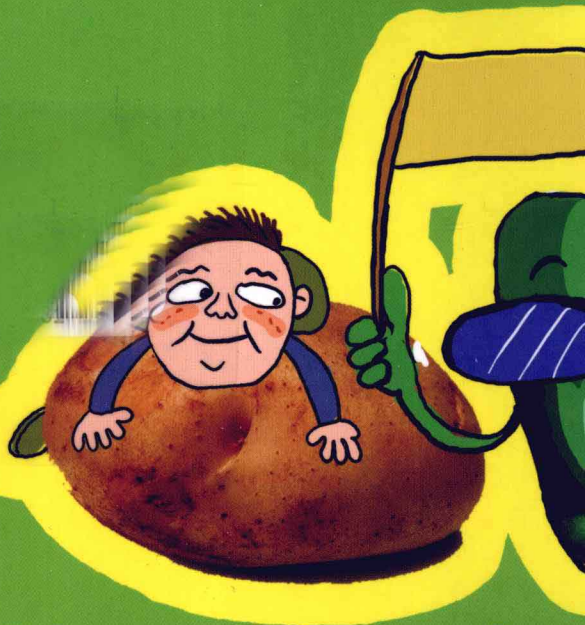
厨房技艺最佳范本

彪悍的老饕必读之书

透彻分析食物之间奇妙的关系
玄妙有趣的用途

张亚清 编著

别 告诉我 你懂 吃东西



潜伏·食物杀手



Don't
tell me
you know
what
to do

材料·食物 圣王



别告诉我你懂吃东西

潜伏·食物杀手

张亚清 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

别告诉我你懂吃东西. 潜伏·食物杀手 / 张亚清编著.
—哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5484-0285-5

I. ①别… II. ①张… III. ①食品营养 - 基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 164767 号

书 名: 别告诉我你懂吃东西. 潜伏·食物杀手

作 者: 张亚清 编著
责任编辑: 王 放 富翔强
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 李 影 张 婧

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451)87900272 87900273
邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真)
或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/12 印张: 34 字数: 200 千字
版 次: 2011 年 1 月第 1 版
印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0285-5
定 价: 56.00 元(全两册)

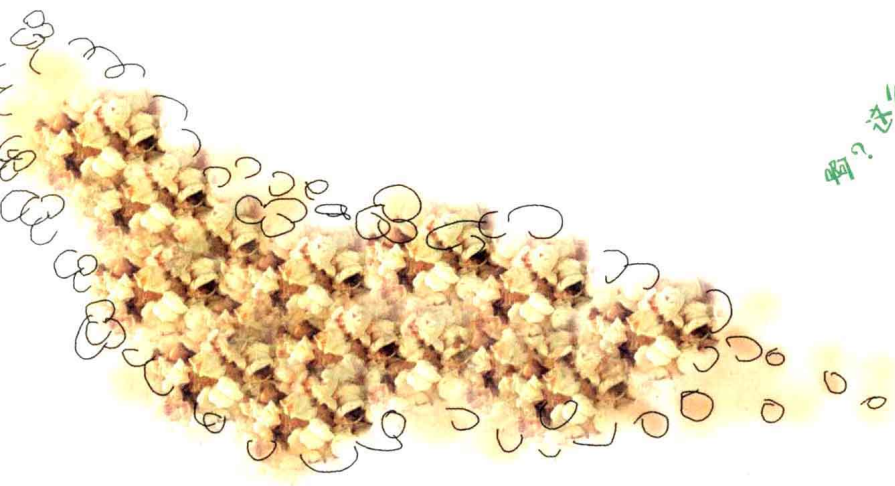
凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

目录

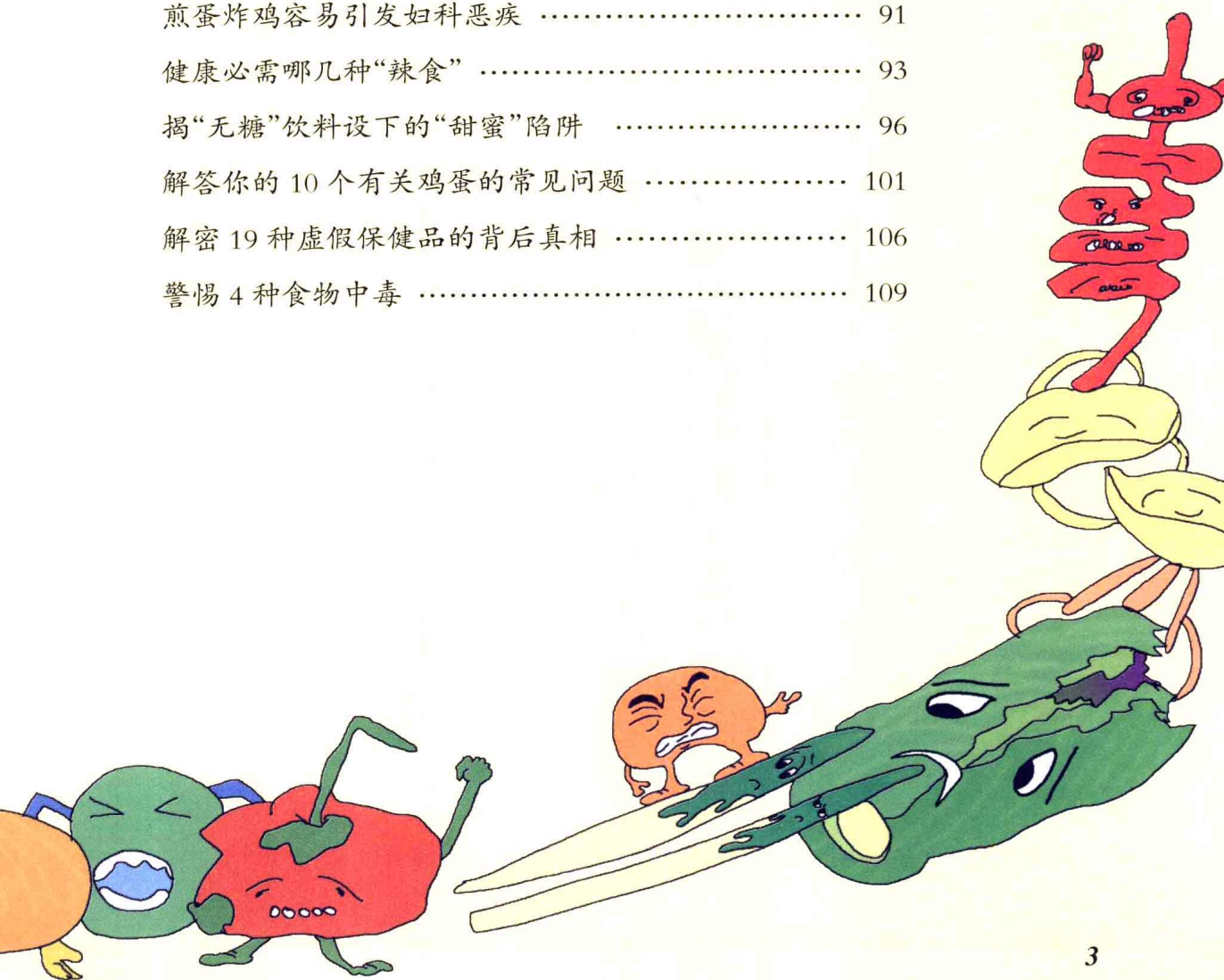
11 种情况下最好不要吃辣	1
16 种排毒功能最强的食物	4
爆米花香味可能会诱发癌症	9
各种血型一吃就胖的食物	12
别掉进蔬菜的 8 个营养误区	14
不可不知:坚果也有致癌危险	17
不能和牛奶一起吃的食物	21
不能空腹吃的 11 种食物	23
常吃垃圾食品让人产生暴力倾向	26
常见蔬菜的 10 个错误吃法	28
常饮浓茶或热茶“惹癌上身”	31



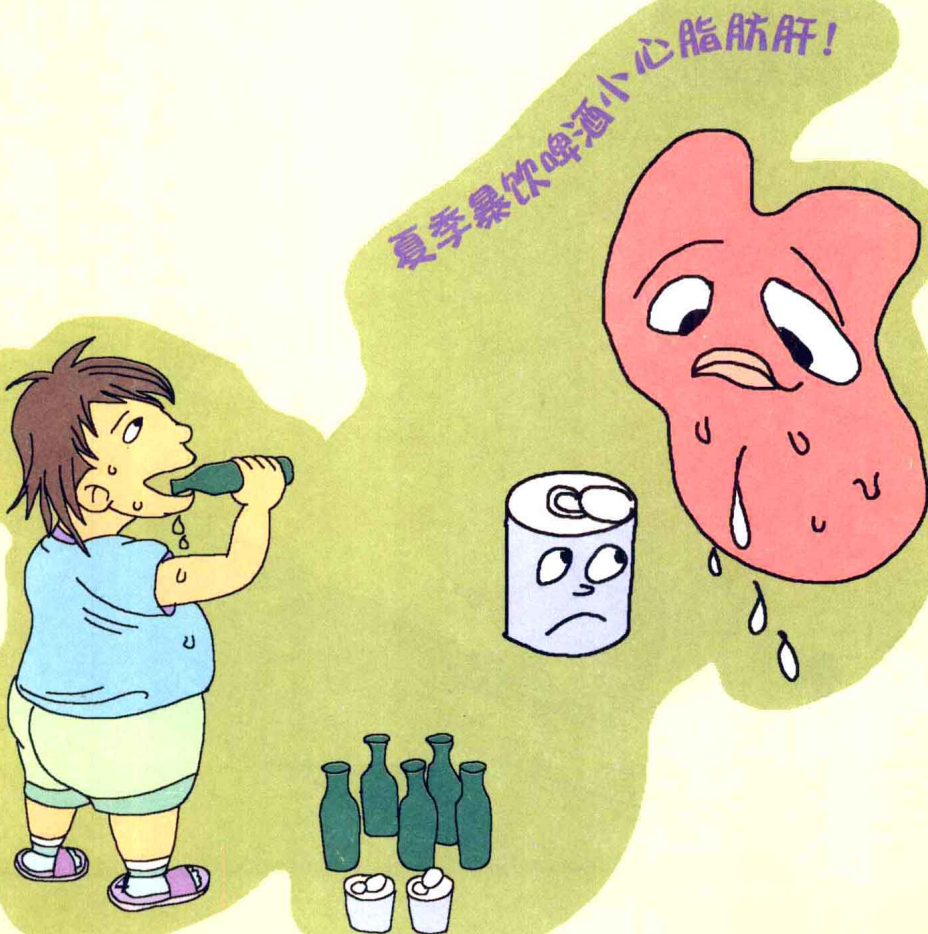
沉淀的果汁:不新鲜还是更营养?	33
吃红肉会导致癌症吗	36
吃了胃黏膜保护剂半小时后再喝牛奶	39
吃水果的“五不可”你占了多少个	41
吃水果太多也会吃出亚健康	44
吃水煮鱼的 5 大“隐患”	48
丹麦揭秘杀害精子 6 大杀手	51
当心食品包装影响男性生育	54
多吃薯片让你记忆力衰退	56
饿肚子减肥可能会要你的命	57
饭盒族要注意隔夜菜的毒害	61
关于喝水的 17 个骇人真相	64



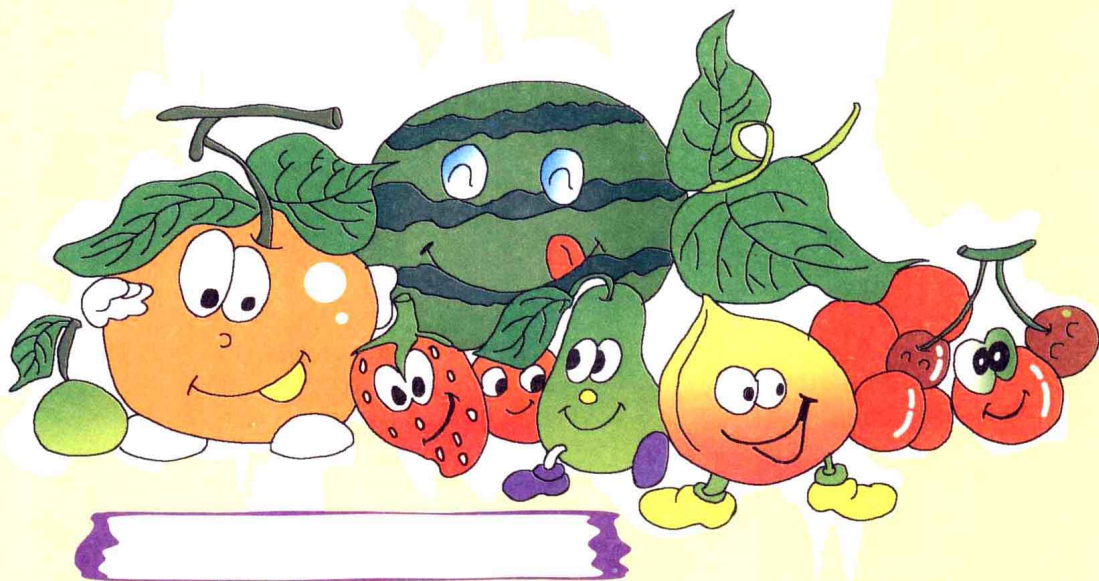
果蔬农药残留并不可怕正确清洗能去除	72
喝豆浆的 9 大好处和 7 种禁忌	75
喝牛奶需注意 9 大误区	79
功能性饮料要“三思而后饮”	82
会让你衰老的 7 种体内毒素	86
鸡精味精打擂谁会更胜一筹	89
煎蛋炸鸡容易引发妇科恶疾	91
健康必需哪几种“辣食”	93
揭“无糖”饮料设下的“甜蜜”陷阱	96
解答你的 10 个有关鸡蛋的常见问题	101
解密 19 种虚假保健品的背后真相	106
警惕 4 种食物中毒	109

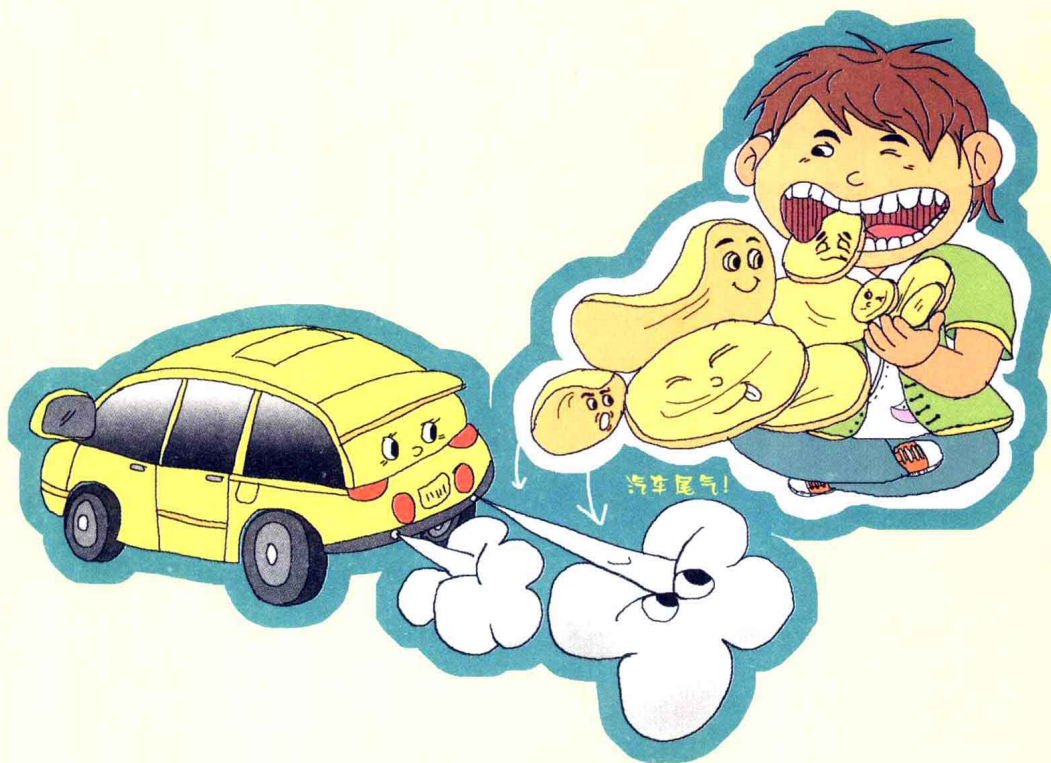


纠正 10 个健康错误观念	110
拒绝危害女人不能这样吃早餐	114
快餐食品儿童高血压祸根	119
这个保健品喝了好几瓶了一点作用都没有	122
浪漫葡萄酒配菜的 3 大禁忌	125
名不副实的酸奶口味雪糕不含酸奶	127
那些让你变笨的垃圾食物	131
哪些食物是发物	134
你身边有多少隐形杀手	136



你所不知道的垃圾食品的真面目	140
你所不知道的食品秘密	149
美国癌症研究所认为牛奶会提升患癌风险	152
盘点饮用豆浆的 7 个禁忌	156
切记吃完鸡蛋千万不要做这些事	158
人类污染造就“水银”鱼翅吃了等于给自己下毒	161
有多少蔬菜不能拌着吃	168
嗜吃“鱼生”虫从口入	171
水果减肥不可取	174





7 种不利于生育的食物	176
速溶饮品:赢了时间输了健康	179
酸奶的 6 个误区你进了多少	182
土豆吃多了,长痘	185
夏季暴饮啤酒小心招来脂肪肝	186
夏季畅饮啤酒注意 5 大“不宜”	187
夏季吃宵夜小心大排档	190
小心水果让肚子过敏了	195

11 种情况下

最好不要吃辣

1. 患有心脑血管疾病、高血压的病人不宜吃辣椒,患有慢性气管炎、肺心病、肺结核的病人也不例外。因为辣椒素能使人体循环血量剧增、心跳加快、心动过速,短期内大量食用,可能导致急性心力衰竭、源性猝死,即使不会发生意外,也会妨碍原有的心脑血管病及肺内病变的康复。

2. 患有慢性胃炎、胃溃疡、食管炎的病人,会由于辣椒素的刺激使粘膜充血水肿、糜烂,胃肠蠕动剧增而引起腹痛、腹泻等,也会影响消化功能的恢复。

3. 患慢性胆囊炎、胆石症、慢性胰腺炎的病人。由于辣椒素的刺激,会引起胃酸分泌增加,胃酸过多可引起胆囊收缩,胆道口括约肌痉挛,造成胆汁排出困难,从而诱发胆囊炎、胆绞痛及胰腺炎。

4. 患有痔疮的病人。由于辣椒素的刺激,痔静脉充血水肿,会加重痔疮,甚至形成肛门脓肿。另外辣椒又可加重便秘,使痔疮变重。

5. 患红眼病、角膜炎的病人忌食辣椒,从中医角度讲多食辣椒易上火,进而加重病情。



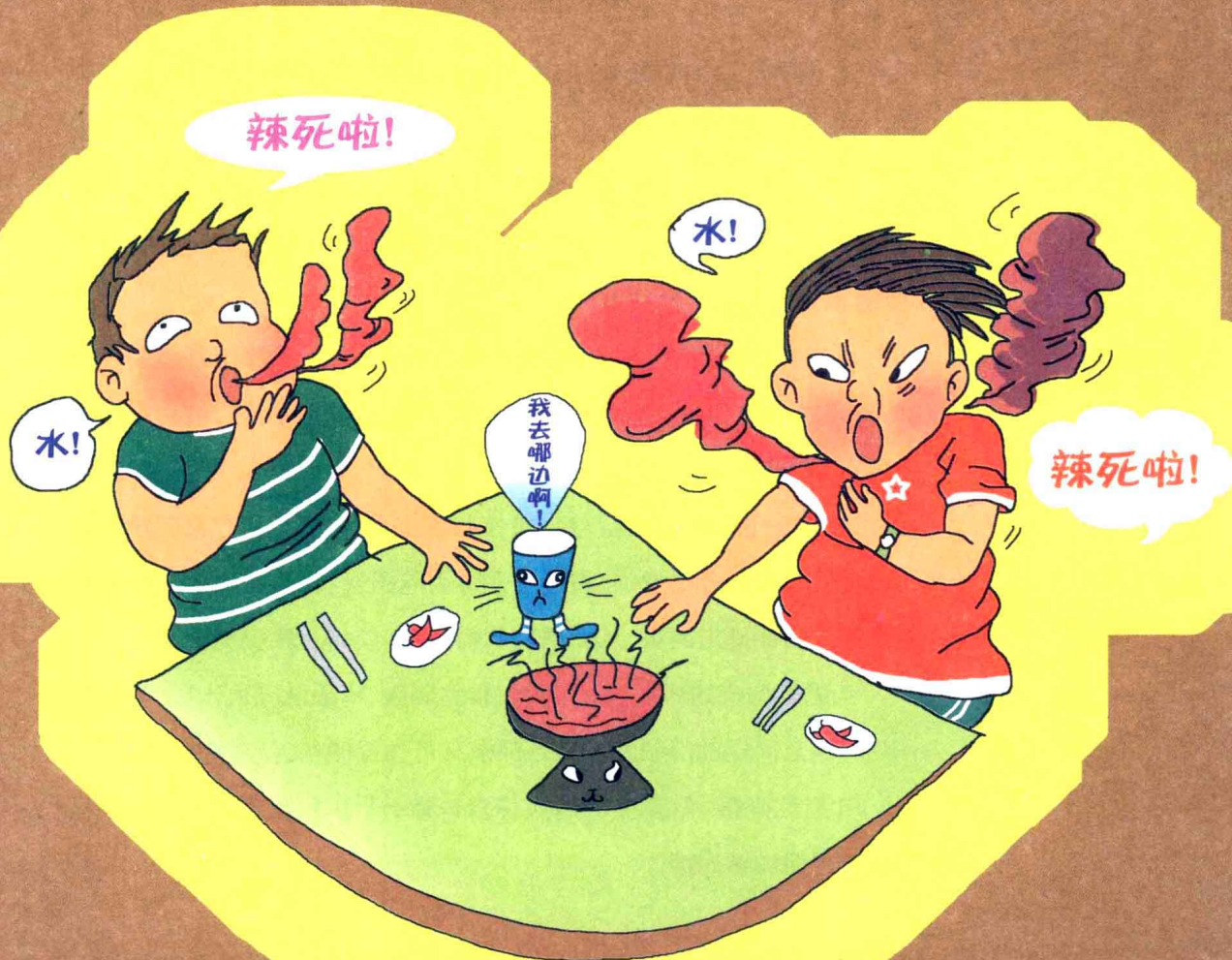
6.产妇、孕妇不宜食用辣椒,不仅会出现口舌生疮,大便干燥,也会因哺乳婴儿使婴儿患病。

7.肾病患者不宜食用辣椒,因辣椒素是通过肾脏排泄的,有损肾实质细胞,严重可引起肾功能改变,甚至出现肾功能衰竭。

8.甲亢患者不宜食用辣椒,因本身心率快,食用后会加快心跳,病状会更明显。

9.皮炎和一些皮肤病患者不宜食用辣椒,食用后一般会加重病情。

10.瘦人不宜吃辣椒,因瘦人常咽干、口苦、烦躁易怒,如果食用辣椒,不仅会加重上述症状,而且易导致出血、过敏和炎症,严重时会发生疮痍感染等。



11.正在服用中药治疗疾病的人也在禁忌之列,因为辣椒素会影响疗效。

即使是健康的人也不宜长期食用辣椒。据有关资料显示,在食管癌、胃癌患者中,长期食用辣椒的人占有相当大的比例。综上所述,辣椒虽美味,也应当适度食用。

贴心提示:适量吃辣有益健康

辣椒含有辣椒素(为香美兰胺),吃进去后刺激舌尖、口腔粘膜和嘴里的神经末梢,通过大脑反射下来,促进唾液分泌,有利消化食物,并使人感到轻松兴奋,产生辣后的快感和美味,被认为是理想的调味品。同时也能增加胃肠道消化液的分泌,由于消化液内含啡肽,不仅能促进食物的消化,而且能加强胃肠道蠕动。

绝大多数辛辣食物属湿热性质,能促进血液循环,使气血运行更好,脏腑得到适当的滋养和推动力。每 100 克辣椒中维生素 C 含量高达 198 毫克,维生素 B₂、胡萝卜素及钙、铁等含量也很丰富,可以提高免疫功能。寒冷的冬天适当地吃辣可以促进体内胶原蛋白的合成,防止毛细血管破裂,提高机体的免疫功能。辣椒还能增加脑细胞的活性,延缓衰老。

有人说,辣椒因含胡萝卜素能促进维生素 A 的形成,可以起保护皮肤及体内粘膜完整的作用;因能刺激细胞间传达信息的基因,可预防癌症;由于其能抗低密度胆固醇(LDL)被氧化成有害的形态,所以又可预防动脉硬化。

虽然辣椒有上述众多的益处,但是,不是人人皆宜吃辣椒,尤其过量食用辣椒有害,甚至会危及生命。



16 种

排毒功能

最强的食物

生活不规律，便秘或排便困难是常出现的问题。所以，清肠排毒已经成为都市女性的热门话题。俗话说，药补不如食补，常吃一些具有排毒功能的食品，帮助清理体内垃圾，会有意想不到的好处。在此为您整理了 16 种排毒功能最强的食物以及这些食物的食用方法，帮你清肠排毒，让你告别小肚腩。

地瓜

地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助排便。最佳的吃法是烤地瓜，而且连皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。

绿豆

绿豆汤具有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效，多喝绿豆汤有利于排毒、消肿，不过煮的时间不宜过长，以免有机酸等受到破坏而降低功效。

燕麦

燕麦能滑肠通便,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当做饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其他食材,如苹果、葡萄干,既营养又能促进排便!

薏仁

薏仁可促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的功效,有助于改善水肿型肥胖。喝薏仁水是不不错的排毒方法,直接将薏仁用开水煮烂后,按个人口味添加少许的糖,是肌肤的天然保养品。

小米

小米不含麸质,不会刺激肠道壁,是属于比较温和的纤维质,容易被消化,因此适合搭配排毒餐食用。小米粥很适合排毒,有清热利尿的功效,营养丰富,也有助于美白。

糙米

糙米就是全米,其保留的米糠含有丰富的纤维,具有吸水、吸脂作用,能给人相当的饱足感,还能整肠利便,有助于排毒。每天早餐吃一碗糙米粥或来一杯糙米豆浆都是不错的排毒方法。

红豆

红豆可增加肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿。可在睡前将红豆用电饭煲炖煮浸泡一



段时间,隔天将无糖的红豆汤水当凉开水喝,能有效促进排毒。

胡萝卜

胡萝卜有改善便秘的作用,它富含 β -胡萝卜素,可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好,因为它能清热解毒,润肠通便。打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁,既好喝又解渴,也有利排毒。

山药

山药可整顿消化系统,减少皮下脂肪堆积,避免肥胖,而且能增加免疫功能。以生食排毒效果最好,可将去皮白山药和菠萝切成小块,一起打成汁饮用,有健胃整肠的功效。

苦瓜

科学家对苦瓜所含的成分进行分析后发现,苦瓜中含有一种具有抗癌生理活性的蛋白质,这种蛋白质能够激发体内免疫系统的防御功能,增加免疫细胞的活性,消除体内的有害

物质。苦瓜最简单的食用方法就是凉拌,放入适量盐,然后根据个人口味放入准备好的甜、酸、辣等调味品,拌匀后即可食用。

芦笋

芦笋含多种营养素,它所含的天门冬素与钾有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利排毒。绿芦笋的笋尖富含维生素A,料理时尽量不要将笋尖放入水中煮,这样做能保存更多营养素,滋味又好。

洋葱

洋葱能促进肠胃蠕动,增强消化能力,并且洋葱中含有丰富的硫,这种硫和蛋白质结合的比较,对肝脏特别有益,因此有助于排毒。煮一锅以洋葱为主的蔬菜汤,加入绿花椰菜、胡萝卜、芹菜等多种高纤蔬菜,能分解体内积累的毒素,有助排便。

