

彭德明 张 英 编著

家庭 饮食与健康

人民军医出版社

中国居民膳食指南

家庭 饮食与健康

中国疾病预防控制中心

家庭饮食与健康

JIATING YINSHI YU JIANKANG

彭德明 张 英 编著

人 民 军 医 出 版 社

北 京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食与健康/彭德明,张英编著.-北京:人民军医出版社,1999.7

ISBN 7-80020-970-9

I. 家… II. ①彭… ②张… III. ①饮食-营养卫生-关系-健康②饮食-保健-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12581 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:6.625·字数:140 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:10.00 元

ISBN 7-80020-970-9/R·895

[科技新书目:500-664④]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书从家庭饮食的各个方面,各个环节介绍了饮食与健康的密切关系及饮食保健的具体方法,包括食品采购、食物烹饪、科学进餐、防止厨房污染、常见疾病饮食调养及不同季节的饮食养生等。全书内容丰富,资料翔实,实用性强,适于广大群众特别是家庭主妇及烹饪工作者阅读参考。

责任编辑 杨磊石 陈琪福

前 言

吃饭也有学问。吃法得当,虽然食量不多,却可增进健康;反之,尽管餐餐喝洋酒吃佳肴,若不讲究吃的科学,最终也不会吃出个好身体。据说,清朝的慈禧太后喜食油腻厚味之口,尤爱吃肥鸭,其最终导致胃肠受伤,患有气滞、食积、溏泻等症。不仅如此,若吃饭不讲科学,狂饮暴食,不仅对自身健康有害,重者还可影响下一代的智商。东晋诗人陶渊明,唐代诗仙李白、诗圣杜甫虽然个个博学多才,给后人留下了大量绝唱名篇。可是,他们的后代却都碌碌无为,没有一个有成就的。原来三位大诗人都嗜好“杜康”,常狂饮数日,烂醉如泥。最终因过量饮酒祸及子女,使他们的子女个个都成了智能低下的低能儿。特别是唐代诗仙李白,素有“酒仙”的美誉,但他的几个孩子却落得“一痴、二呆、三愚、四傻”。暮年陶渊明虽然逐渐领悟到后代之呆笨,盖缘以“杯中物”的贻害,但为时已晚矣。

据世界卫生组织最近公布的材料,遗传性疾病并非因传染病而死亡的人中 40%~50%是由于饮食结构不当所致,20%~30%由于环境的毒害,20%是由于医药供应不足。营养学家认为,如果饮食得当,非传染病至少可减少 70%。专家还断言:世界上 10 种死亡率最高的疾病中有 5 种疾病(心血管病、癌症、非胰岛素引起的糖尿病、肝炎、动脉硬化)与饮食不当有关。可见,吃饭若不讲科学,将对健康造成极大危害。为此,我们编著了这本《家庭饮食与健康》的小册子,以飨读者。希望能对您吃出个好身体有所帮助,对增进您和家人的健康,

减少疾病,延年益寿有所启迪。

本书共分七章。第一章主要介绍了食品的选购与人体健康的关系,提出了选购食品的基本原则,即以营养价值取物;第二章介绍来自厨房的污染以及预防污染的方法;第三章介绍食物烹饪时应注意的问题以及如何科学地使用味精、碘盐,如何选择食用油等;第四章介绍如何科学进餐才有益健康;第五章着重介绍了药物与食物的相互关系以及常见疾病的饮食调养,望能对有病人的家庭,如何对病人进行饮食调理能有所帮助。酒与人们的生活结下了不解之缘,无论佳节喜事、亲人团聚、有朋远来,似乎都离不开酒。酒的千秋功过,众说纷纭,如何评价,我们在第六章中就酒与健康的关系进行了介绍;四季有别,饮食各异。在第七章中介绍了四季的饮食养生之道,以帮助您的家人安度四季。全书运用通俗易懂的语言,详实的材料,对与人们息息相关和感兴趣的问题逐一作了详细介绍。在编排上有别于其它读物,更贴近实际,具有实用性、科学性和趣味性。

本书适合具有初中以上文化程度的广大读者阅读,尤其适合于家庭主妇及从事烹饪工作的读者阅读。愿其能对您在吃的选择上有所帮助,对维护您和家人的健康有所启迪。

本书在编写过程中曾得到人民军医出版社杨磊石等同志的大力支持,并提出了许多宝贵的修改意见和建议,谨此致谢。另外,在编写过程中,参阅和引用了有关书籍和期刊资料,在此,特向原作者表示诚挚的谢意。由于编著者的业务水平有限,书中难免有不少错误和不当之处,敬请广大读者指正。

编 者

1998 年 10 于长春

目 录

第一章 食品的选购与人体健康	(1)
一、按个人嗜好购物 不利健康	
以营养价值取物 有利健康	(1)
二、变质食品不可买 新鲜食品可防癌	(3)
三、少购污染食品 洗净农药残毒	(6)
四、购食药兼用食品 疗家庭成员痼疾	(12)
五、购抗癌抑癌食品 把住癌从口入关	(15)
(一)动物性抗癌食品	(15)
(二)植物性抗癌食品	(16)
六、罐头熟食品食用方便 购买切不可掉以轻心	(18)
七、购——粗细荤素搭配	
吃——混合轮流食用	(22)
第二章 来自厨房的污染	(27)
一、改变烧菜习惯 减少厨房污染	
“三宝”生熟分开 勤洗有益健康	(27)
二、食具种类繁多 各有所长	
选用谨慎小心 重在健康	(30)
(一)铁锅和不锈钢锅	(31)
(二)铝制炊具	(32)
(三)陶器和瓷器制品	(33)
(四)搪瓷炊具和容具	(34)
(五)塑料薄膜和食品袋	(35)
(六)塑料桶和塑料壶	(36)
(七)铜制火锅和锡制酒壶	(37)

三、冰箱冷藏有时限 过期存放不保险	(38)
四、洗碗寻常家务事 选料巧洗益健康	(41)
第三章 食物烹饪有讲究	(45)
一、食用油有荤和素 选择应用勿偏颇	(45)
(一)荤油和素油	(46)
(二)如何选购食用油	(49)
(三)食用油不宜反复高温加热	(50)
(四)长霉发酸的油不可食	(50)
(五)“杯中油”不能吃	(52)
(六)心脏病病人不宜多食菜籽油	(53)
(七)食用植物油不宜过量	(53)
(八)粗制棉籽油不宜食用	(53)
(九)毛油不宜食用	(54)
(十)掺了桐油的食油不能吃	(54)
(十一)动物油渣不宜吃	(55)
(十二)肝脏病人不宜多吃油	(55)
二、食盐不可缺 应用有讲究	(55)
(一)碘盐食用有讲究	(56)
(二)食盐摄入不宜过多或过少	(58)
(三)婴幼儿不宜多吃盐	(59)
(四)妇女月经前期不宜多吃盐	(59)
(五)某些病人不宜多吃盐	(59)
(六)非食用盐不能食用	(61)
(七)烹调放盐有学问	(61)
(八)厨事巧用盐	(62)
三、酱油凉拌宜加热 科学食醋能健身	(64)
四、味精常用调味品 使用不当损健康	(67)
(一)味精食用勿过量	(68)
(二)使用味精温度要适宜	(70)
(三)酸碱度近中性	(70)

(四)咸度要适中	(71)
五、重视饮食卫生 改进煎炒烹炸	(71)
(一)淘米、煮饭要讲究科学	(71)
(二)烹调要注意饮食卫生	(73)
(三)重视食物的烹饪方法	(75)
(四)油炸食品与人体健康	(78)
(五)烹调巧用水	(80)
第四章 科学进餐 身体健康	(82)
一、情绪影响食欲 食欲攸关健康	(82)
(一)营养素对情绪的影响	(83)
(二)食物对情绪的影响	(84)
(三)利用食物调节情绪	(86)
(四)餐桌气氛与健康	(87)
二、一日三餐巧安排 益智健脑功效快	(88)
三、用餐时间不宜短 细嚼慢咽增君寿	(92)
四、早餐胜似补药 省吃后果堪忧	(95)
五、晚餐宜少宜清淡 饱食即卧生百病	(99)
六、进食方法不当 有碍身体健康	(102)
(一)吃饭说笑 有害健康	(103)
(二)吃饭训斥孩子 后果堪忧	(103)
(三)长期饱食 缩短寿命	(104)
(四)蹲着吃饭 影响消化	(105)
(五)吃后就睡 易患中风	(105)
(六)进餐姿势不当 幼儿易患胃病	(105)
(七)挑肥拣瘦 营养不足	(106)
(八)饥饱不均 伤胃伤神	(106)
(九)边走边玩边看边吃 不利消化损害胃肠	(106)
(十)抢吃赌吃 有损健康	(107)
(十一)胡乱吃和对付吃 日久必伤胃和肠	(107)
(十二)吃汤泡饭 影响消化	(107)

(十三)喜食烫食 容易致癌	(108)
七、食物变质、生吃需谨慎 千万把好“病从口入”关	(108)
(一)洗净果蔬 拦住病源	(108)
(二)变质食物不可食 暴饮暴食伤脾胃	(109)
(三)生吃食物要谨慎 操作不当易致病	(110)
(四)生食鸡蛋 有害无益	(112)
(五)发醃食品已酸败 失去营养易中毒	(113)
(六)饭后吸烟 易伤胃肠	(114)
八、癌从口入非空话 饮食与癌紧相连	(114)
(一)饮食中的致癌因素	(115)
(二)与饮食有关的癌症	(120)
(三)谨防“癌从口入”	(123)
九、职业不同 饮食有别	
提供营养 排泄毒物	(125)
(一)从事铅作业者的饮食	(125)
(二)造漆、树脂、塑料、橡胶及某些医药工业中经常接触苯者 的饮食	(126)
(三)肥料、火柴等工业中经常接触磷者的饮食	(126)
(四)经常接触放射线者的饮食	(126)
(五)制冷工人或经常在低温下工作的人的饮食	(126)
(六)从事冶金、铸造等行业者的饮食	(127)
(七)电话接线员、金工、锻工者的饮食	(127)
(八)登山运动员的饮食	(127)
(九)各类矿工的饮食	(127)
十、人老机能衰退 饮食应有禁忌	(128)
(一)老年人饮食中蛋白质不可少	(128)
(二)老年人饮食忌厚味	(129)
(三)老年人应以素食为主	(131)
(四)老年人不宜吃的食物	(132)
第五章 疾病与饮食	(134)

一、疾病药物一对冤家 药物食物一双福星	(134)
(一)药物与食物的相互作用	(134)
(二)服药期间须“择食”	(137)
(三)服用药物时间与饮食	(142)
二、宜吃不宜一字差 病好病坏各不同	(145)
(一)不宜吃鱼的患者	(146)
(二)不宜吃西瓜的患者	(147)
(三)肾炎患者不宜吃香蕉	(148)
三、探病人献爱心 送水果视病情	(148)
四、患者饮食有学问 吃啥送啥要分清	(149)
(一)癌症患者的饮食	(150)
(二)冠心病患者的饮食	(153)
(三)高血压患者的饮食	(154)
(四)肝胆疾病患者的饮食调养	(155)
(五)消化道疾病患者的饮食调养	(159)
(六)咳嗽患者的饮食调养	(163)
(七)手术患者的饮食调养	(164)
(八)糖尿病患者饮食新概念及糖尿病外出用餐准则	(167)
第六章 酒与健康	(171)
一、通血脉 散风寒 酒为百药之长	(171)
二、酗酒醉酒 百害之首	(173)
(一)贪杯嗜酒 祸及子女	(173)
(二)酗酒对己 害多利少	(175)
(三)酒后肇事 危害社会	(178)
(四)大家干杯 后患无穷	(179)
(五)把握酒量 切莫贪杯	(180)
三、饮酒有害也有益 不宜饮者要牢记	(182)
(一)心脏病患者不宜饮酒	(183)
(二)老年人不宜喝药酒	(183)
(三)高血脂患者不宜饮酒	(184)

(四)糖尿病患者不宜饮酒	(184)
(五)高血压患者不宜饮酒	(184)
(六)孕妇不宜饮酒	(184)
(七)剧烈运动后不宜饮酒	(184)
(八)服药的患者不宜饮酒	(184)
第七章 四季有别 饮食有异	(187)
一、春季气候多变 饮食扶脾养阳	(187)
(一)春季减酸增甘,扶脾养阳	(187)
(二)春困宜多食蔬菜,忌油腻寒凉之品	(188)
(三)春季儿童饮食——补钙、补C、增糖,食物多样化	(189)
二、炎炎盛夏阳气亢盛 饮食需要安全卫生	(191)
(一)夏季饮食宜清淡、清凉、清补	(191)
(二)夏季谨防病从口入	(192)
三、金秋气候燥又凉 调养进补防秋痢	(194)
(一)饮食调养可防秋燥	(194)
(二)秋凉进补宜先调理脾胃	(194)
(三)秋季吃瓜果须防秋痢	(195)
四、冬令食物有讲究 辛热厚味宜增多	(196)
(一)多补充热源物	(197)
(二)多补充富含蛋氨酸的食物	(197)
(三)适量补充无机盐	(197)
(四)多吃富含维生素B ₂ 、A、C的食物	(197)
(五)饮食宜趁热而食 进补应因人而异	(198)
(六)怕冷御寒的药物调养	(198)

第一章 食品的选购与人体健康

商品经济的日益发展,为消费者提供了越来越多的食品选择机会。面对琳琅满目,种类繁多的食品,往往使食品采购者难以做出吃的选择。最后想来想去,采购者只好依照自己的意愿或家庭成员对某些食品的嗜好,做出抉择,致使一些家庭对自己喜欢吃的食物就多购、多吃,不喜欢吃的食物就少购、少吃,甚至不购不吃。其结果是,个人嗜好得到满足,而营养物质却得不到满足。长此下去,必将导致家庭成员出现肥胖等营养过剩或出现儿童身体发育迟缓及记忆力减退、贫血等营养失调的现象。显然,这种选购食品的方法是不可取的。

一、按个人嗜好购物不利健康 以营养价值取物有利健康

我们的日常饮食不断地为身体提供必需的营养物质,这是维持身体正常生长发育,供给热能,维持健康和修补机体缺损组织的物质基础。现代营养学证明,人体需要的营养素有40多种,不同的营养素对人的身体机能起着不同的作用。例如蛋白质是细胞生成和恢复的主要营养素;碳水化合物则可全部转化为热能;脂肪也是一种热能;矿物质对细胞的生成和繁衍起着不容忽视的作用;维生素A有益于眼睛和皮肤;血液中的红细胞要维持红色及其送氧的需要离不开铁;维生素C不但是身体细胞再生和组合组织的基本成分,而且还有助

于皮肤和血液的健康；维生素 D 和钙则又是骨骼等组织发育不可缺少的营养素……。然而，自然界没有任何一种食物能够全面地提供这些营养素，必须广泛摄取各种各样的食物，才能获得平衡的营养。动物性食品主要为人体提供优质蛋白质、脂肪和某些维生素；植物性食品则含有丰富的维生素、微量元素和纤维素。因此，人们每天的膳食中都应有谷类、蔬菜、水果、油质和动物性食品（鱼、肉、蛋、奶）。“以粮为主，粗细搭配，荤素搭配，三餐合理”的膳食结构既具有深刻的养病防病内涵，又是利用营养互补作用的最好形式。倘若长期偏食荤食致体内饱和脂肪酸和胆固醇增高，则易引起冠心病、高血压、乳腺癌、大肠癌等疾病。如果长期偏食素食，就容易导致蛋白质缺乏，胆固醇水平过低，机体对抗疾病的能力下降，患肺癌、胃癌和肝癌的危险性增加。此外，每一种蔬菜、水果中所含的主要维生素和微量元素不同，只有各种蔬菜、水果都吃，轮换吃，才能满足人体对各种维生素和微量元素的需要。既要做到主副食搭配好，又要注意荤素搭配好，这就要求食品采购者在选购食品时不能以家庭成员的个人嗜好或依自身的意愿来决定食品采购的种类，而应从食物的营养价值观去选购食品。

从营养价值的角度去选购食品，除了上面提到的应注意食物的种类外，还应注意选购食品的质量，即应选购那些营养丰富，新鲜的食品作为我们的盘中之物。美国营养学家费施在多年的研究中发现有些食品含有极丰富的维生素和矿物质，而有些食品则含有致癌物质，食后对健康极为不利。他认为苹果、香蕉、菜花、鸡蛋、马铃薯（土豆）、柑桔、鸭梨、粗面包、脱脂奶等是 10 种最好的食品；咸肉、糖果、巧克力、肥猪肉、香肠、熏肉、罐头、咸牛肉、蛋黄、炸薯片、含脂奶制品则是 10 种最差的食物，它们含有较多的饱和脂肪酸、胆固醇，尤其熏腌制品

对人体危害更大,应尽量少吃。这些可以作为我们平时选购食品的参考。

二、变质食品不可买 新鲜食品可防癌

俗话说:“三天不吃青,两眼冒金星。”这里所说的青,就是各种蔬菜。一个人一段时间不吃肉,问题还不十分严重。若有那么几天吃不到蔬菜,就有点惶惶然了。倘若长期吃不到或不吃蔬菜,人就会很不适应,甚至引起疾病。

蔬菜为什么对人类如此重要呢?蔬菜在人类食物中的地位并非是人类随意安排的,而是人们长期饮食经验的积累。因为人们从蔬菜中得到了有利于健康的好处。

蔬菜种类很多,按其结构及可食用部分分为叶菜类、根茎类、瓜茄类和鲜豆类等。食用各种新鲜蔬菜,无论对何人均有重要意义。因为蔬菜中含有少量植物性蛋白质、极少量脂肪以及各种维生素(胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 C 等)、无机盐(钙、磷、铁、钾等),但糖的含量因蔬菜种类不同而有很大差异。

此外,蔬菜中还含有大量纤维素、果酸和有机酸,可刺激肠的蠕动。葱、蒜中还含有植物杀菌素,具有杀菌作用。当然,还有许多方面,随着科学技术的发展,蔬菜的功能也还在不断地被现代医学和营养科学所发现。所以,人类垂青于蔬菜,也离不开蔬菜。

然而,蔬菜在运输、贮藏、销售过程中容易发生腐烂,尤其在炎热的夏天更易发生腐烂变质。此时,由于细菌的还原作用,将蔬菜中含有的大量硝酸盐还原成亚硝酸盐,使本来不含

亚硝酸盐的新鲜蔬菜含有亚硝酸盐,其含量可比腐烂前增加数百倍乃至数千倍,从而出现亚硝酸盐高峰(亚硝峰)。而亚硝酸盐是一种强烈的血液毒,人畜若食用处在亚硝峰期的腐烂蔬菜,大量的亚硝酸盐就会进入人体,迅速将血红蛋白中的 2 价铁氧化成 3 价铁,从而使血红蛋白失去其携氧功能,造成人体缺氧,人就会出现头痛、呕吐、呼吸和心率增快的症状。其中婴幼儿由于体质娇嫩,对亚硝酸盐所造成的缺氧特别敏感,除会发生前述症状外,还有可能出现口唇及皮肤青紫、抽风,甚至死亡。这便是医学上所称的肠源性青紫症。

此外,蔬菜在腐烂过程中还会产生大量氨气及胺类物质,此时很可能就有亚硝酸盐和亚硝胺存在。所以,我们一定要购买、食用新鲜蔬菜,最好即买即吃,这是预防亚硝酸盐中毒、预防癌症的一个重要措施。

值得指出的是,我们在选购蔬菜时强调要购买新鲜蔬菜。然而,在实际食用时也并非所有的新鲜蔬菜都能立即食用。例如新鲜黄花菜,因含有秋水仙碱,食用后能在人体内氧化成剧毒物质,仅食用 3~20 克便可引起中毒,甚至死亡;新鲜木耳因含有一种对光线特别敏感的琳类物质,食后经太阳照射,可引起阳光性皮炎,严重时可导致咽喉水肿而窒息;发了芽的土豆由于含有龙葵素,食用后可出现口腔发痒、胸口发热、恶心、呕吐、头昏、流涎等,严重者体温升高,呼吸肌麻痹而死亡;青番茄与发了芽的土豆一样,尤其生吃危险性更大,用化肥发的豆芽含有大量氨,在细菌作用下会产生亚硝胺,使人中毒。

动物性食品的新鲜度是鉴别卫生质量好坏的最重要指标。在炎炎的夏日,人们怎样鉴别猪肉的新鲜度呢?所谓鲜猪肉是指屠宰后经兽医检验合格而不经冷冻处理的猪肉。为了让市民吃上新鲜肉,如今市区屠宰场多是深夜杀猪,天亮上