



CANFEHU
SHANG
DE
SUYU

张湖德 韩青春 主编

餐桌上的不宜

不宜多吃的食物

儿童不宜常吃的食物/老年人不宜多吃的十种食物/不宜多吃花生的人/不宜多吃鸡蛋的人/防治癌症要忌的饮食因素/食用蔬菜的不宜/食用水果的不宜



餐桌上的不宜 不宜多吃的食物

张湖德 韩青春 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不宜多吃的食物/张湖德, 韩青春主编. —北京:
中国妇女出版社, 2004.4
ISBN 7-80131-985-0

I. 不… II. ①张…②韩… III. 饮食—禁忌
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028299 号

不宜多吃的食物

作 者: 张湖德 韩青春 主编

策划编辑: 乔采芬

责任编辑: 乔采芬

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京铁建印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 4.75

字 数: 100 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次

印 数: 1—7000 册

书 号: ISBN 7-80131-985-0/R·121

定 价: 10.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

丛书编委会

主 编

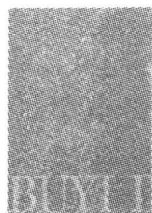
张湖德 韩青春

副主编

马烈光	卢长庆	刘福奇
王珣琦	宋一川	杨士路

编 委

杨凤玲	任恩发	曹名富
冯早成	张藤心	高延培



BUT DUOCHI DE SHIWU

目 录

一、日常饮食不宜多吃的食物

· 粉丝不宜多吃	1
· 豆腐不宜多吃	2
· 腌酸菜不宜多吃	2
· 咸鱼不宜多吃	3
· 生鱼不宜多吃	3
· 烧烤美味不宜多吃	4
· 生蔬菜不宜多吃	5
· 木耳不宜多吃	5
· 咸菜不宜多吃	6
· 莴苣不宜多吃	6
· 糖不宜多吃	7

餐桌不宜

CAN TAO BU YI

2

· 青蛙肉不宜常吃·····	8
· 糖精不宜多吃·····	9
· 香料食物不宜多吃·····	9
· 辛辣类食物不宜多吃·····	10
· 瓜子不宜多吃·····	11
· 多味瓜子不宜常吃·····	11
· 袋装瓜子不宜多吃·····	12
· 白果不宜多吃·····	13
· 荔枝不宜多吃·····	14
· 石榴不宜多吃·····	15
· 生白薯不宜多吃·····	15
· 西瓜不宜多吃·····	16
· 桃不宜多吃·····	17
· 苦杏仁不宜多吃·····	17
· 首次食用腰果不宜吃得太多·····	18
· 1天之内食用橘子不宜超过3个·····	19
· 消暑不宜大量饮啤酒·····	19
· 牙齿健美不宜贪冷饮·····	20
· 纯净水不宜多饮·····	21
· 盛夏不宜多喝冷饮·····	21
· 咖啡不宜多喝·····	23
· 口红不宜多吃·····	24
· 不宜常吃的几种食物·····	25
· 孕妇和儿童吃海鱼每周不宜超过340克·····	25
· 不宜长期素食·····	27



二、特定人群不宜多吃的食物

- 幼儿不宜多吃肉 29
- 儿童不宜多食果冻 30
- 儿童不宜多食鱼干片 31
- 儿童不宜吃健美食品 33
- 婴儿不宜多食炼乳 34
- 儿童饮用酸牛奶的不宜 34
- 3岁以上儿童不宜过多饮用牛奶 35
- 健康儿童不宜服用人参 35
- 儿童不宜多吃酒心糖 36
- 儿童不宜过量饮用果汁 37
- 婴儿不宜吃蜂蜜 37
- 婴儿不宜吃含药的母乳 39
- 喂婴儿奶粉不宜过浓 40
- 婴儿不宜多食鱼肝油 41
- 儿童不宜多吃脑黄金 42
- 儿童不宜多吃泡泡糖 42
- 儿童不宜常吃进口食品 43
- 儿童不宜多吃松花蛋 44
- 幼儿不宜多吃油条 45
- 儿童饮酒不宜 45
- 儿童不宜常喝易拉罐饮料 46
- 零食不宜多吃 47
- 老年人不宜多吃的 10 类食物 48

餐桌上的不宜

4

· 不宜服用人参蜂王浆的人	50
· 不宜吃羊肉的人	51
· 不宜食用鳝鱼的人	52
· 不宜饮用牛奶的人	52
· 女性贪杯尤不宜	53
· 不宜多吃鸡蛋的人	54
· 不宜多吃西瓜的人	55
· 不宜多吃花生的人	55
· 不宜吃鱼的人	56
· 不宜食用乌梅的人	57
· 不宜食用龙眼肉的人	57
· 不宜食用樱桃的人	58
· 不宜吃月饼的人	58
· 不宜吃蟹的老年人	59
· 不宜多吃奶糖的人	60
· 产妇吃红糖不宜太久	63
· 体力劳动者不宜多吃精米白面	63

三、预防疾病要忌的饮食因素

· 防治肝癌要忌的饮食	65
· 防治消化道癌要忌的饮食	66
· 防治鼻咽癌要忌的饮食	67
· 防治肠癌要忌的饮食	67
· 防治前列腺癌要忌的饮食	69
· 防治高血压要忌的饮食	70



· 防治冠心病要忌的饮食	71
· 防治缺血性脑血管病要忌的饮食	72
· 防治风湿性心脏病要忌的饮食	74
· 防治支气管哮喘要忌的饮食	74
· 防治慢性支气管炎要忌的饮食	75
· 防治流行性感冒要忌的饮食	76
· 防治肺炎要忌的饮食	77
· 防治糖尿病要忌的饮食	78
· 防治痛风要忌的饮食	79
· 防治甲状腺功能亢进要忌的饮食	80
· 防治肥胖和高脂血症要忌的饮食	81
· 防治消化性溃疡要忌的饮食	82
· 防治胃炎要忌的饮食	83
· 防治胆石症和慢性胆囊炎要忌的饮食	84
· 防治前列腺肥大要忌的饮食	85
· 防治急性肾炎要忌的饮食	86
· 防治慢性肾炎要忌的饮食	87
· 防治慢性肾功能衰竭要忌的饮食	88
· 防治老年性及血管性痴呆要忌的饮食	88
· 防治类风湿性关节炎要忌的饮食	90
· 防治红斑狼疮要忌的饮食	90
· 防治白血病要忌的饮食	91
· 防治月经周期异常要忌的饮食	91
· 防治月经量异常要忌的饮食	92
· 防治痛经要忌的饮食	93
· 防治功能性子宫出血要忌的饮食	93

- 防治绝经前后诸症要忌的饮食 94
- 防治产后缺乳要忌的饮食 95
- 防治女性不孕症要忌的饮食 95
- 防治男性不孕症要忌的饮食 96
- 防治产后恶露不绝要忌的饮食 97
- 防癌不宜喝加氯的饮用水 97
- 防感冒忌嗜咸 98
- 防癌忌蛋白质摄入量过低与过高 98
- 保持性功能正常要忌的饮食 99

四、其他不宜与忌吃的食物

- 不宜食用雪白馒头 102
- 不宜食用鸡臀尖 103
- 不宜喝隔夜茶 103
- 不宜吃鱼腹黑膜 104
- 不宜食用死胚蛋 104
- 不宜食用猪油渣 105
- 不宜食用胎盘 105
- 不宜吃生鸡蛋 106
- 不宜食用臭咸鸡蛋 107
- 不宜买亮壳鸡蛋 107
- 不宜饮用生牛奶 108
- 不宜食用野生动物 109
- 7月不宜食用生蟹 110
- 不宜食用污染鱼 111



- 不宜喝的汽水 111
- 夏天食用生姜的不宜 112
- 饮用温泉水忌不慎重 113
- 莲藕不宜生食 114
- 胡萝卜不宜生吃 114
- 吃黄瓜的三忌 115
- 煎焦的中药不宜喝 115
- 忌喝隔夜菜汤 116
- 喝热饮有禁忌 117
- “天水”不宜饮 118
- 苹果皮不宜扔 119
- 一些蔬菜与水果的皮不宜食用 120
- 不宜饮用的开水 120
- 忌食新鲜木耳 121
- 忌吃有汽油味的豆油 121
- 忌吃“豆肉” 122
- 吃西红柿有四忌 123
- 夏食瓜果蔬菜八忌 124
- 吃火锅五忌 125
- 食用海鲜宜与忌 126
- 忌不经常食用沙棘食品 126
- 忌不用食物“清扫”血液 127
- 不宜忌吃香蕉皮 128
- 不宜饥不择食 129
- 不宜多食 130
- 不宜忽视大蒜的补脑作用 130

餐桌不宜

CANZHUO SHANG DI BU YI

餐桌不宜

8

- 用餐后不宜做的事 131
- 附录：日常膳食食物成分表 133



一、日常饮食不宜多吃的食物

粉丝不宜多吃

生活中喜欢吃粉丝的人比较多，有的人一次就能吃上一大碗，有的人甚至以粉丝为主食充饥，这样吃，实际上是不科学也不卫生的。粉丝在加工制作的过程中，要在制粉丝的粉浆中加入百分之零点五左右的明矾，加入的明矾与粉浆凝聚在一起很少分解，而随着粉丝的形成和干燥，明矾的含量有增无减。明矾中含有较多的铝，因此粉丝是含铝食品。

铝对人体的毒害是多方面的。世界卫生组织于1989年正式把铝确定为食品污染物并要求加以控制。在日常饮食中，应对粉丝的食入量加以控制，切不可凭个人喜好随意吃。还要注意，食用粉丝后，不要食用油炸的松脆食品。因为油炸食品所含的铝也是非常多的。

豆腐不宜多吃

豆腐物美价廉，可荤可素，是极受欢迎的大众食品。近年来媒体对豆腐的保健功能的报道、宣传很多，特别是中老年及更年期妇女，因其特殊的生理特点，往往对豆腐情有独钟。但根据我国传统的养生原理及现代医学研究成果，食用豆腐并非多多益善。

最近外国医学研究人员发现，人过量食用豆腐也会有害健康。专家分析，豆腐和豆制品中含有大量的蛋氨酸。蛋氨酸这种物质，在酶的作用下可能转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损坏动脉管壁内皮细胞，使胆固醇和甘油三酯易于沉淀在动脉壁上，最终有可能导致动脉粥样硬化的形成。所以，不宜多吃。此外，豆腐偏寒，胃寒腹泻者经常食用豆腐亦会加重消化不良。

腌酸菜不宜多吃

贵州省从江县尿石症发病率高，贵阳医学研究人员研究发现，这与当地群众嗜食腌酸菜有关。

腌制的酸菜中含有大量草酸和钙。由于酸度高，食用后易在肠道内形成草酸钙，经肾脏高浓度地排泄。排出的草酸钙结晶，容易沉积形成尿结石。由于腌制酸菜过程中，维生素C大量被破坏，人体缺乏维生素C，抑制肾内草酸钙结晶沉积和减少结石形成的能力降低，这样就大大增加了成石因素，时间一久必然导致尿石症。

随着科技的进步和人民物质生活水平的提高，人们可食



用的蔬菜品种越来越多，并不受季节的制约，所以日常饮食还应以新鲜蔬菜为主，尽量少吃腌酸菜。

咸鱼不宜多吃

咸鱼与鼻咽癌的发生有一定的关系，这一点已被科学所证实。偏食咸鱼的香港、广东人鼻咽癌的发生率比世界其他地区高许多倍。幼儿时期吃咸鱼比成年人吃咸鱼更具有致癌性，即使成年以后不再吃咸鱼，仍有患鼻咽癌的可能。

咸鱼之所以会引起鼻咽癌，是因为鱼在腌制过程中部分蛋白质会分解出仲胺，仲胺和亚硝酸盐在酸性条件下会发生化学反应，产生致癌物质亚硝胺，人体若过量摄入亚硝胺，极易引发鼻咽癌。

生鱼不宜多吃

有人将生鱼切成薄片，拌以酱油、醋、甜酱、糖、葱等调料生吃；还有的人将生鱼片直接放进热粥中食用；也有人做鱼时一味图鲜嫩，而使鱼烧不熟或蒸不透。上述吃鱼方法会使吃鱼的人传染上鱼的寄生虫病。

常见的鱼类寄生虫病有肝吸虫病、抱茎棘隙吸虫病、横川后殖吸虫病、猫后睾吸虫病、阔节裂头绦虫病和肾膨结线虫病等。以肝吸虫病为例，其囊蚴可分布在鱼的前身，以鱼肉和鱼头处最多，它对调料和低热均有较强的抵抗力，不易被杀死，一旦进入人体便寄生在人的肝脏小胆管内和胆道里，致使人患上肝吸虫病。如果人吃进囊蚴或反复多次感染，可出现食欲不振、腹痛、肝大、黄疸、浮肿、腹泻等症

状，重者可出现消瘦、贫血、肝硬化、腹水、脾大等现象，甚至可因体质极度虚弱、肝昏迷、胃肠出血而死亡。有些人可因胆道内成虫死亡后的碎片和虫卵所形成的胆石核心而引发胆结石。因此，生鱼不宜食用，至少应将鱼煮沸 20 分钟或蒸 30 分钟后再食用。至于那些经过加工的特殊生鱼即使能够食用，也应限量。

烧烤美味不宜多吃

烧烤食品是现今颇为时兴的一种美食，不但饭店、宾馆有，就连一些游乐场、度假村，也常辟有烧烤场地，出租烧烤用具，供游客自己动手制作各种烧烤食品。一些风味小吃店也时常供应烤羊肉串之类的食品。

鸡鸭鱼肉现烧现吃，确实别有风味。但也许你不曾想到，食品在烧烤过程中，会产生一种强烈的致癌物质——3, 4-苯并芘，它能引起白血病、皮肤癌、食道癌、胃痛、肺癌等多种癌症。据我国有关部门测定，1 公斤烤羊肉串含有上述致癌物达 4 微克，超过国际卫生组织规定的 4 倍，比 1000 支香烟所含的还要多。其他烧烤食品的致癌物含量也不相上下。一般来说，烤得越焦，致癌物的含量也越高。另外，烧烤食品有时表面虽已微焦，但中心部分仍半生不熟，其中的病菌和某些寄生虫，如肺吸虫、华枝睾吸虫、细粒棘球绦虫等还可能存活，吃后也有可能感染病菌和寄生虫病。因此，偶尔品尝一点烧烤食品，也未尝不可，但为了健康，还是少吃为好。



生蔬菜不宜多吃

在西方饮食中，蔬菜生食的情况相当多见，如洋葱、芹菜、甜椒等都是生吃的。

然而，生吃蔬菜的缺点是食用的数量不可能太大，只要试一试就能理解：仅一只圆白菜切成细丝就有一盆之多，一个人根本吃不下去，怪不得西方人吃蔬菜少呢。若是把它炒熟吃，体积不过是一盘，吃起来一点都不困难。即使烹调后某些营养素的含量会降低，但是可通过摄入量上的优势来弥补。再者，大部分营养素对热是比较稳定的，在烹炒的过程中，还能将一些细菌、病毒杀死，对于那些肠胃功能较弱的人来说，更益于消化吸收。因此，生吃蔬菜不宜多。

木耳不宜多吃

木耳营养丰富，易于制作，是人们公认的美味佳肴。但是，并非多食多益。

据《本草经》载：“木耳多生湿地之朽木，味甘、性平、有小毒，生槐树、桑树者为上品，生枫树者不可食。赤色仰生者有毒，采回变色、夜视有光、烂不生虫者亦有毒。”中医认为，由于木耳得阴湿之气，由朽木所生，故有衰精肾之害。精为人生之源，精衰则源截；肾为先天之本，肾衰则本断。因此，木耳不宜不食，但又不可多食，特别是孕妇、儿童食用时更应控制数量。在平常的日常饮食中，一般健康人群也应依据个人的体质特点，酌情控制食用量。