



张湖德 马烈光 主编

餐桌上的不宜

# 不宜养成的饮食习惯

吃饭不宜偏侧咀嚼/早餐不宜只吃牛奶加鸡蛋/不宜喝隔夜茶/不宜蹲着吃/不宜“跟着感觉吃”/不宜完全拒绝饿/不宜饮酒助性/牛奶不宜冰冻后饮用/

中国妇女出版社



# 餐桌上的不宜 不宜养成的饮食习惯

张湖德 马烈光 主编

中国妇女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不宜养成的饮食习惯/张湖德, 马烈光主编. —北京:  
中国妇女出版社, 2004.4

ISBN 7-80131-984-2

I. 不… II. ①张…②马… III. ①饮食—卫生习惯  
②营养卫生—禁忌 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028301 号

## 不宜养成的饮食习惯

---

作 者: 张湖德 马烈光 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](http://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 7-80131-984-2/R·120

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

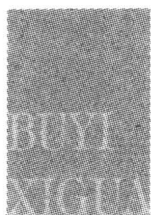
张湖德 马烈光

副主编

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 韩青春 | 卢长庆 | 邓梅玲 |
| 王珣琦 | 刘福奇 | 杨士路 |

编 委

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 周 俭 | 宋一川 | 任恩发 |
| 杨凤玲 | 刘 晗 | 高延培 |

BUYI YANGCHENG DE YINSHI  
XIGUAN

## 目 录

## 一、不宜养成的行为习惯

- 夫妻敬食不宜过度 ..... 1
- 不宜让手帕变“菌帕” ..... 3
- 搪瓷器具不宜长期盛放酸性食品 ..... 4
- 家庭宴请不宜礼节过多 ..... 5
- 探望病人不宜带太多食品 ..... 6
- 不宜过量饮水 ..... 7
- 早餐不宜只吃牛奶加鸡蛋 ..... 8
- 不宜久存方便面 ..... 8
- 冰箱中的食品不宜长期保存 ..... 9
- 冰箱周围不宜存放物品 ..... 10
- 冰箱里存放的食物不宜太少 ..... 11

# 餐桌不宜

CANZHUO SHANG DE HUYI

## 2

- 色拉油不宜久存 ..... 12
- 水垢不宜有 ..... 12
- 磁化杯不宜靠近家电 ..... 13
- 不宜把卫生纸当做餐巾纸 ..... 14
- 吃饭不宜偏侧咀嚼 ..... 14
- 不宜蹲着吃饭 ..... 16
- 不宜采取的进餐方式 ..... 16
- 晚餐不宜太晚 ..... 17
- 吃饭时不宜多说话 ..... 18
- 防贫血，饭后不宜喝浓茶 ..... 19
- 不宜饮酒助性 ..... 20
- 新婚夫妇不宜饮酒 ..... 20
- 酒后不宜性生活 ..... 21
- 藏酒的不宜 ..... 23
- 饮酒的不宜 ..... 24
- 饱餐后不宜游泳 ..... 25
- 吃饱后不宜再加点 ..... 25
- 饭后不宜立即刷牙 ..... 26
- 饭后不宜立即百步走 ..... 26
- 饭后不宜立即看电视 ..... 27
- 饭后不宜立即沐浴 ..... 28
- 喝果汁不宜代替吃水果 ..... 28
- 汽车上不宜吃冷饮 ..... 29
- 科学就餐六忌 ..... 30
- 旅游野餐六不宜 ..... 32
- 外出旅游不宜缺少水果 ..... 33



## 二、不宜忽视的饮食原则

|                |    |
|----------------|----|
| · 不宜暴饮         | 35 |
| · 不宜偏食         | 37 |
| · 熟食不宜多储       | 38 |
| · 不宜“跟着感觉吃”    | 39 |
| · 不宜完全拒绝饿      | 40 |
| · 不宜与肥肉断交      | 41 |
| · 不宜“食不厌精”     | 42 |
| · 膳食纤维不宜少      | 44 |
| · 有时不宜忌挑食      | 46 |
| · 不宜没有吃相       | 47 |
| · 老年人不宜厚味      | 49 |
| · 食物不宜过熟       | 51 |
| · 高龄者不宜饿       | 51 |
| · 忌不懂得“忌口”     | 53 |
| · 知识分子的晚餐不宜少吃  | 56 |
| · 补铁不宜过量       | 57 |
| · 忌不根据身体状况选择蔬菜 | 57 |
| · 人体不宜缺铁       | 58 |
| · 节日饮食四忌       | 60 |
| · 不宜吃烫食        | 61 |
| · 低脂肪食物不宜多吃    | 61 |
| · 低胆固醇食物不宜多吃   | 62 |
| · 不宜盲目服用维生素 E  | 62 |

- 不宜滥用维生素 C ..... 63
- 不宜盲目补碘 ..... 64
- 氨基酸在体内不宜过多 ..... 65
- 不宜缺少维生素 ..... 66
- $\beta$ -胡萝卜素绝对不宜少 ..... 67

## 三、儿童饮食不宜

- 吃饭时不宜教训孩子 ..... 70
- 小儿不宜吸空奶瓶 ..... 71
- 儿童餐具四不宜 ..... 71
- 不宜婴儿一哭就喂奶 ..... 72
- 不宜嚼饭喂孩子 ..... 72
- 不宜用果汁给幼儿喂药 ..... 73
- 不宜用含乳饮料代替奶 ..... 74
- 不宜用麦乳精代替奶粉 ..... 75
- 哺乳期婴儿不宜缺水 ..... 75
- 儿童不宜素食 ..... 76
- 儿童进补的不宜 ..... 77
- 青春期不宜缺锌 ..... 78
- 夏天不宜给婴儿断奶 ..... 79
- 婴儿忌饮过浓的牛奶 ..... 79
- 防婴儿猝死，父母不宜抽烟 ..... 80
- 母亲哺乳时不宜浓妆艳抹 ..... 81
- 不宜人为挑起“脑胃之战” ..... 81
- 孕期不宜营养过剩 ..... 82



- 儿童不宜常吃小食品 ..... 83
- 儿童发育时期的饮食不宜 ..... 85
- 儿童要棒就不宜胖 ..... 87
- 儿童饮食有误区 ..... 89

## 四、日常饮食的其他不宜与禁忌

- 不宜空腹吃糖 ..... 93
- 美酒不宜加咖啡 ..... 94
- 甘草不宜当茶饮 ..... 94
- 海鲜不宜与水果同食 ..... 95
- 餐前餐后不宜喝汽水 ..... 96
- 鱼、肉不宜反复冷冻 ..... 96
- 有些水果忌空腹吃 ..... 97
- 食海鲜时不宜饮啤酒 ..... 98
- 饮用消毒生奶不宜煮沸 ..... 98
- 一些食物不宜混食 ..... 99
- 水果罐头打开后不宜分几次吃完 ..... 100
- 喝酸奶忌空腹 ..... 100
- 有些药物服用时忌饮茶 ..... 101
- 忌萝卜与橘子同食 ..... 102
- 吃葡萄忌吐葡萄皮 ..... 102
- 看中医前的饮食“四不宜” ..... 103
- 食用腰果的不宜 ..... 103
- 吃大蒜的不宜 ..... 104
- 吃西红柿有四忌 ..... 105

# 餐桌不宜

CAN TAO BU YI JIAO DI HUO

## 6

- 喝豆浆要五忌 ..... 106
- 喝牛奶忌加白糖 ..... 106
- 吃牛肉有禁忌 ..... 107
- 食用龙虾有四忌 ..... 107
- 食蟹亦有禁忌 ..... 108
- 使用芦荟有禁忌 ..... 109
- 吃菠萝的不宜 ..... 110
- 食用白菜有禁忌 ..... 110
- 冷饮不当会中毒 ..... 111
- 吃冷饮的不宜 ..... 112
- 吃涮羊肉的不宜 ..... 113
- 夏食瓜果蔬菜有八忌 ..... 114
- 服中药要忌口 ..... 115
- 不宜在高氟地区饮用红茶菌 ..... 116
- 吃火锅五忌 ..... 116
- 食用花粉有不宜 ..... 117
- 食用人参有不宜 ..... 119
- 饭后不宜吃四环素类的药物 ..... 119
- 冬季养生不宜缺维生素 C ..... 120
- 酒和西药有些要忌用 ..... 121
- 开水不宜泡饭吃 ..... 122
- 早晨不宜只吃干食 ..... 122
- 服用补铁剂的饮食不宜 ..... 122
- 维生素药片不宜代替蔬菜水果 ..... 123
- 进补十忌 ..... 124
- 忌不重视喝牛奶的过敏反应 ..... 126



|                      |     |
|----------------------|-----|
| · 考生饮食六忌 .....       | 127 |
| · 不宜食用易引起过敏的食物 ..... | 128 |
| · 过春节忌不重视饮食卫生 .....  | 129 |
| · 补充营养不宜只讲吃 .....    | 131 |
| · 附录：日常膳食食物成分表 ..... | f33 |



## 一、不宜养成的行为习惯

### 夫妻敬食不宜过度

夫妻相敬如宾，这是中国人民的传统美德。日常生活中夫妻间相互敬食可谓是一项重要内容。

吃饭时，作丈夫的为妻子盛一碗饭，这其中就含有一种敬意；妻子拿起筷子为丈夫夹一块肉，也是一种恩爱之举。

有些人以为这是饭桌小事，不屑一顾，其实不然。许多家庭常是妻子操厨，妻子在厨房里操劳了半天，开饭时，当丈夫的主动为妻子盛饭，小小举动，妻子会看在眼里，知道丈夫在报答她的辛劳。夫妻盛情不正是这样日积月累加深的吗？

敬食能促进夫妻各自的事业。丈夫这几天在赶重要任务，日夜劳顿，妻子特意把饭菜做得更加可口，不但保证了丈夫的营养，更使丈夫看到妻子在支持他，任务会完成得更

好。换一种情景，丈夫知道妻子近来工作碰到困难，心锁愁云，便主动下厨房做饭。吃饭时把汤水送到妻子面前，好菜夹到妻子碗里，妻子心中的忧愁会一时化解，吃好这顿饭。加上其他方式的支持，她会更勇敢地面对困难。

心理学家认为，感情是抽象的，常常也是很具体的，懂得互相敬食，正是从具体方面去培养夫妻感情。敬食方式有种种，种种都能促进夫妻感情，增添生活情趣，提高生活质量。

有人对某一范围的人群做了一次粗略的调查，夫妻间有敬食习惯的家庭占了60%，可见这是一种较普遍的现象。

改革开放以后，多数家庭的生活条件大有改善，物质生活水平显著提高，许多夫妻，生活安排得甜甜蜜蜜的，一个明显变化是冰箱里、果盒里、餐桌上的食品丰富多了，于是出现了一种过去不可能有的现象：夫妻勤相敬食。这种情况使医务人员既高兴又担忧。生活改善了，有谁不高兴？但夫妻勤敬食却又潜伏着种种危机，怎么能不担忧？尤其是中老年夫妇。

老年人生理功能逐渐老化，敬食无度的害处是显而易见的。中年人的问题也很多，许多人胃口还挺好，食量大，过度敬食的危害更容易发生。这是因为中年人工作忙，体力活动减少；能量消耗也减少，吃得多就容易在体内积蓄起过剩的脂肪，加上内分泌功能相对降低，更会使这种脂肪积蓄的趋势加强，所以中年人躯体易致肥胖，特别是女性。肥胖就有可能引起一系列的疾病，如血管硬化、高血压、冠心病等。人到中年应特别注意保护健康以免过快衰老，调节饮食是保健的一个重要环节，如果夫妻敬食不适度，必定与科学的养生之道背道而驰。



中年夫妇更喜欢相互敬食，为什么呢？有社会原因也有心理原因。夫妻到了四五十岁，孩子都长大了，独立了，家庭经济开始“解放”，多买些多吃些有条件了。这时心理上也会出现相应的变化，就是觉得养儿育女的“苦日子”到头了，有了钱还不该享受享受？特别要提出的是，老夫老妻，感情笃深，相互敬食更勤，而且盛情难却。这顿你敬我，下顿我敬你；今天你给我买点好吃的，明天我给你买点可口的，“相敬如宾”的深情以敬食这种形式淋漓尽致地表现出来。生活如此甜蜜，天长日久，敬食会走向反面。

许多夫妇是知道应该调节饮食的，但在特定情景中往往把握不住，认真实行的是少数。一件事情，开始时重视，慢慢就淡忘了，这是常有的事。不能认真实行饮食调节，淡忘恐怕是重要原因。当然也有不少夫妇是缺乏保健知识，以致敬食不适度的。所以在这里我们认真提醒一下：调节饮食很重要，中老年夫妇应多多敬情，不要多多敬食。

## 不宜让手帕变“菌帕”

手帕，是人们生活中不可缺少的卫生用品，然而有的人用它抹汗、揩鼻涕、擦嘴、擦眼睛、去手污等，由于“兼职”过多，手帕受污染和传播病菌的机会也就增多。如，有的人在饭店用餐时认为筷子不干净，便掏出擦过鼻子的手帕擦筷子，无意中将病菌带入口中；手帕一用就是多少天，脏得面目全非；有人在路旁买无包装食品，也掏出手帕代劳，这都是极不卫生的。曾有人对污染的手帕进行测定，发现上面的细菌不下 20 种。

据说，拿破仑非常重视手帕的卫生，他视其为影响战斗

力的重大问题，因此不允许士兵的手帕“兼职”使用。当他发现发给战士供作战时揩汗用的手帕被士兵用来擦嘴和血污甚至当便纸时，立即派官员将这批手帕全部收回销毁，再重新发放一批，并明令谁的手帕成了战上传播病菌的“媒介”，谁将受到军纪惩罚。从此，他的士兵都养成了用手帕讲卫生的习惯。

目前，很多地方的宾馆、饭店、咖啡厅等用纸质餐巾代替手帕，这是比较符合卫生要求的。当然，也并非人人都需要用纸质餐巾，但是，个人使用的手帕一定要经常洗涤和更新，切莫让其“兼职”过多。

## 搪瓷器具不宜长期盛放酸性食品

搪瓷是以铁质为原料，内外层涂釉在高温中烧制而成。搪瓷食具也是家庭生活的必需品。绘有五彩缤纷图案的搪瓷制品，既是日常用具又是家庭摆设的艺术品。但是，在这些五颜六色的图案后面却潜伏着污染食品、危害人体健康的有害物质。

如果您不相信，那就让我们来做简单的实验吧：选择一些涂有色彩（喷花、彩绘）和单色的搪瓷器皿，分别用4%冰醋和水溶液浸泡并煮沸30秒后，在室温下放置24小时。这时你会发现，搪瓷制品原来光洁明亮的表面失去了光泽，鲜艳的色彩暗淡了，有些制品表面还出现了砂眼与锈斑。这些现象说明搪瓷器皿受到了酸的腐蚀。上海市卫生防疫站曾对搪瓷浸泡液进行过化学分析，分析结果为：浸泡液有害金属的溶出率为100%，镉的溶出率为95%，砷的溶出率为15%，锑、氟也有类似的溶出率。甘肃、苏州、北



京卫生防疫站也曾做过上述试验，结果均与此相似。以上说明，酸性溶液能把搪瓷釉彩中的铅、镉等有害物质大量溶解出来。用搪瓷器皿盛装酸性食品，彩釉中的有害金属就会溶解出来，进入并积蓄在人体，从而危害健康。

为什么搪瓷器皿中含有铅、镉等有毒物呢？主要原因在原料。搪瓷以铁皮为原料，内外层涂有搪釉。在这些釉中，奶黄色釉料主要由铅的氧化物组成；大红、黄色釉料由铅的化合物组成。如釉中氟、锑化合物含量高，氟、锑的溶出量就高。我国当前生产的搪瓷制品，耐酸性能差，加之各种釉彩配方中含有有害的物质，如果用这些制品长期盛装酸性食物或饮料，就会污染食物。

现在，世界各国均已制定出搪瓷制品的卫生标准。为了人体健康，各种搪瓷制品内壁不宜喷花，保持内壁白色，以降低有害金属的含量。

## 家庭宴请不宜礼节过多

随着社会的进步，人们的社会交往日益增多，朋友、同学间的聚会，有时被安排在某个人的家里，家庭宴请中的一些问题应引起大家的重视。

在家里宴请客人时，主人除要衣着整齐外，还要注意不失礼节，特别要让家里的孩子学会待客的礼节。礼节要大方、自然，既不能不讲礼节，也不宜礼节过多。

主人过多的礼节将使客人感到拘束，甚至使客人不知所措，从而影响宴请的气氛。宴请时要多谈些愉快的事，并按各自生活习惯尽量给客人方便，不要过多地拘于礼节，也不要把宴请时间拖得太长。

待客斟茶忌太满。俗话说“茶满欺人”，即给客人斟茶时，不要斟得太满，否则就是对客人的不礼貌，也显得主人做事毛手毛脚。

如果将茶斟至没顶，客人端饮时，茶水很容易溢出，客人不得不低头呷饮。这样，使人感到很不舒服，因此给客人斟茶斟到杯子的2/3处就行了。这样，客人一边慢饮，主人一边勤添，既显得客人文雅，又表现出主人的热情、礼貌。

家庭宴请应根据客人的不同身份施行不同的礼节，亲密朋友不要过于谦让，那样显得生分，对长辈要尊重，不宜随便。若有外国或异族客人，应了解对方的饮食习俗等，但客套性的礼节也不宜过多，那样会冲淡家庭宴请的气氛。

## 探望病人不宜带太多食品

探望住院的亲朋好友，人们都要带些食品以表示慰问和关心，这是十分必要的。但是，如果给住院病人带大量的或不适宜病人的食品，那就事与愿违，没有什么好处了。

其一，造成很大的浪费。一般住院病人，由于卧床时间长，活动时间少，进食量也有不同程度的减少，带去的食品多，放几天就不新鲜了，只好扔掉。这不仅造成了浪费，还给医院的卫生管理工作带来了不少麻烦。

其二，造成病人消化不良。有的病人看到大量食品堆放在身边吃不完，怕糟蹋了可惜，就突击多吃，致使病人胃肠负担过重，造成消化不良，从而影响了病人身体的恢复。若某些食品不适宜该病人的身体情况，造成的负面影响可能会更大。

其三，造成交叉感染。由于病房温度较高，各种细菌、病毒繁殖快、传播广，尽管医院定期采取杀虫灭菌的消毒措