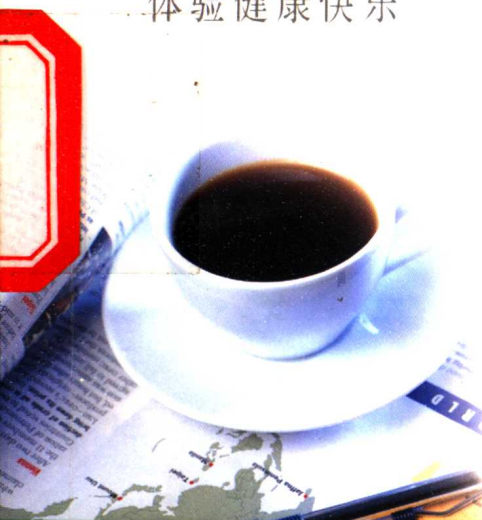


王友顺◎主 编

吃喝嗜好 与健康



享受高雅生活
体验健康快乐



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

吃喝嗜好与健康

CHIHESHIHAO YU JIANKANG

主 编 王友顺

副主编 杨 平 陈进贵

编 者 霍小平 张忠义 黎露刚

朱勇飞 唐 庆 谢宗华

李华青 袁 良 李国良

杨 平 陈进贵 王友顺



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press.

图书在版编目(CIP)数据

吃喝嗜好与健康/王友顺主编. —北京:人民军医出版社,
2003.8

ISBN 7-80157-710-8

I. 吃… II. 王… III. 膳食-饮食卫生-基本知识 IV.
R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096926 号

主 编:王友顺

出 版 人:齐学进

策划编辑:姚 磊

加工编辑:杨骏翼

责任审读:李 晨

版式设计:赫英华

封面设计:龙 岩

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:腾达装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:6.75

字 数:148 千字

印 数:0001~4000

定 价:15.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)



内容提要

你是否想过你长期形成的饮食嗜好对健康有没有影响？悉心照顾家人的你是否愿意让自己的选择给全家人带来更多的健康？现在，《吃喝嗜好与健康》将给你带来许多有益的知识。

本书重点介绍了老百姓日常接触频率最高的茶、咖啡、香烟、酒、冷饮、盐、酱油、味精、腌制品、油炸食品的食用情况、利弊、选购注意事项等，也涉及老百姓常用药物如维生素类、减肥药、镇静催眠药等的合理使用，每一项内容都给出了结论与建议，让你更深入地了解饮食卫生知识，真正做到吃得放心、喝得舒心。

编者的话

在我们物质与精神生活水平不断提高和环境污染日趋加重的时代,在体力与精力竞争日趋加剧的时代,我们更需要的是自己和家人的健康。怎样实现和保持健康?本书为读者提供了许多有用的知识。书中从吃、喝等生活嗜好说起,一直讲到生活中常用的有关药物的合理服用,用现代的观点讲解了如何防止“病从口入”。所讲的每个问题都与生活息息相关,若能关注和认识这些问题,对身体健康必将发挥积极作用。

本书内容详实新颖,且深入浅出,通俗易懂,实用性强。适用于当代关心健康的所有读者。

编者对本书所引用的大量国内外资料的作者表示感谢!对陈惠中、陆健敏两位教授给予的指导和审阅表示感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏错误之处,恳请广大读者批评指正。

王友顺

目 录

- 一、茶——多饮绿茶,少饮咸茶 (1)
- 二、咖啡——您应该选用掺和咖啡、速溶咖啡还是无咖啡
碱咖啡 (10)
- 三、香烟——对健康有百害而无一利的“嗜好品” (18)
- 四、美酒——对健康的利与弊 (32)
- 五、冷饮——饮料好喝,添加剂难防 (47)
- 六、盐——五味之中,惟此不可缺 (72)
- 七、酱油——民以食为天,食以味为先 (81)
- 八、味精——70~120℃ 范围内使用味道最佳、最安全
..... (89)
- 九、腌制品——腌制品好吃,亚硝酸难防 (95)
- 十、油炸食品——反复煎炸食品的剩油只能用于化工
原料 (105)
- 十一、镇静、催眠药——精力来自充足的睡眠 (111)
- 十二、减肥药——苗条固然好,健康更重要 (121)
- 十三、性药——提高性功能障碍者生活质量的“激动剂”
..... (134)
- 十四、钙剂——补钙制剂虽多,但仍以牛奶、豆浆最好
..... (144)

- 十五、维生素 C——滥用会有什么危害 (159)
- 十六、维生素 D——过量比摄入不足危害更大 (164)
- 十七、人参——正确进补,有益健康 (172)
- 附录一、化妆品与健康——健康的才是美丽的 (180)
- 附录二、居住环境与健康——建个“无毒害家庭”,预防
隐形杀手 (195)



一、茶——多饮绿茶，少饮咸茶



(一)概 况

1. 茶叶的种类 据考证茶树原产地在中国,但据中国古代传说,茶是中国祖先神农氏在公元前 2737 年发现的。野生茶树上的叶片偶然地掉进他煮开的水里,而后发现该水反而好喝。不过中国茶叶有文字记载最早在公元 350 年前后。到公元 780 年中国出版了陆羽的《茶经》专著,专门记载了茶树的栽培、加工和用途。公元 900 年时茶叶通过中国佛教的僧侣们传到了日本、东南亚一带,16 世纪左右传入欧洲。据说,“茶”这个字就是起源于中国厦门方言发音“tay”。

因茶叶的产地不同,尤其因制作方法不同,各种茶叶在颜色、风味、香气等上也各有特色。一般讲茶叶分为 3 种。

(1)红茶:几乎所有的产茶国家都生产红茶。所谓红茶,是将从茶树上采下的茶叶尽快送到工厂,而叶子摊放在空气流通的架子上以便除去过多的水分(约 $1/3$)。叶子变软而具有韧性,然后把萎缩的叶子揉破,细胞释放出汁液(用于发酵),然后把揉破的叶子铺好并保持高湿度有利于发酵,形成红茶特有的香型。叶子此时变为古铜色,最后炒干,成为红棕色,即红茶。

(2)绿茶:中国目前大部分茶叶为绿茶。制作绿茶的关键是采下的叶子要尽可能快地蒸过(蒸青),以阻止茶叶的变色和发酵,然后再经过其他加工方法制成成品茶。

(3)乌龙茶:乌龙茶是一种介于红、绿茶之间的茶,属半发酵茶(在加工途中停止发酵),即制成的红棕色带绿的叶子(绿叶镶红边),其特点是香气比绿茶高而较红茶醇和有味。

此外,还有生长在巴西的马黛茶(mate),又称巴拉圭茶,是一种刺激性饮料,由南美的马黛或冬青的干叶制成。制作方法



与其他茶类似。这种马黛茶含有咖啡因，因而大多数南美洲人都喜欢饮用马黛茶。

俗话说“茶中之美数龙井”，我国最富盛名的茶就要数西湖龙井茶了，还有太湖的碧螺春茶、黄山毛峰茶、南京雨花茶等都是茶中精品。

2. 茶叶的药理作用

(1)茶叶的主要成分：茶叶的药理作用来自茶叶中所含的有效成分。现代科学研究证实，茶叶中含有近 500 种化学成分，其中十余种成分是人们关注的重点。

①生物碱类：茶叶中的生物碱类以咖啡碱含量最多，是一般植物所不及的。长久以来人们习惯把茶作为首选饮品正是与此有关。这也是鉴别茶叶真伪的一项指标。不过，不同产地、不同品种、不同季节的茶叶中咖啡碱含量略有不同，茶叶中咖啡碱含量为茶叶干重的 3%~4%。

②茶多酚：茶多酚为茶叶中多酚类物质的总称，多酚类物质是茶叶中具有重要意义的生物活性物质。由于制作方法不同，茶叶中茶多酚含量有所不同，如绿茶含 15%~35%，红茶由于发酵加工原因，约含 6%。

茶多酚类物质又可分为黄烷醇类、黄酮类等 6 类物质，其中黄烷醇类化合物主要是儿茶素，占茶叶干重的 12%~24%，占茶多酚总量的 60%~80%。目前市场上已有儿茶素胶囊出售。茶叶中黄酮类化合物占茶叶干重的 3%~4%，是使茶叶具有保健功能的重要物质。

③氨基酸：目前已至少在茶叶中发现了 25 种氨基酸，其中以谷氨酸、天门冬氨酸、精氨酸的含量较高，又以谷氨酸含量为最高（约占茶叶氨基酸总量的 50% 以上）。但各种氨基酸含量与茶叶品种、产地、收茶季节等因素有关。氨基酸含量

与种类也是反映茶叶品质的重要指标,因为它关系到茶的色、香、味。

④糖类:茶叶中糖类含量为20%以上,其中单糖有葡萄糖、半乳糖、果糖等,占0.3%~1%;二糖有麦芽糖、蔗糖、乳糖,其含量占0.5%~3%;单糖、二糖都易溶于水,所以茶具有弱甜味,也是茶叶品质要素之一。而茶叶中的多糖指淀粉等物质。

⑤其他成分:茶叶中还含有少量的有机酸、芳香类物质、茶色素、酶类、维生素类、无机盐等成分。

(2)茶叶的主要药效

①茶叶制剂治疗白细胞减少症:这是茶叶制剂众多作用中较为肯定的一种,我国有大量的研究证明这一点。

②适度饮茶可使患冠心病的人减少近一半:若每天饮茶1~2杯,可减少冠心病发生。据美国流行病杂志研究报道,茶中黄酮类的抗氧化剂作用使血小板凝聚力降低,因同时可促进脂肪分解,对心脏有多方面的保护作用。

③茶色素改善微循环作用:茶色素与微循环的系列研究曾作为我国“九五”临床重大协作研究课题。茶色素在治疗高脂血症的同时,临床研究能有效地降低纤维蛋白原浓度。1996年5月11日健康报报道,临床应用茶色素治疗高纤维蛋白血症,以每次125毫克,1日3次,经1个月,有效率达89%,这对心脑血管病的防治有极好的作用。此外,茶色素还能松弛血管平滑肌,增加组织血流的灌注,降低血压;对于增加红细胞的变形能力,减低血黏度都有很好和肯定的作用。

④饮茶可抑制癌症:有学者研究认为,茶叶对癌症有明显的抑制作用。他做了三批实验,给三组大白鼠分别饮用清水、绿茶、红茶,然后都给它们注射一定量的致癌物亚硝胺,然后

继续给以饮用清水和茶，单饮清水组食管癌的发生率达 65%，而饮用绿茶和红茶组动物食管癌发生率都在 17% 以下。我国湖南医科大学对茶与肿瘤的研究进一步从细胞水平揭示了其抗癌机制，认为茶具有抗多种致癌物诱导的突变，抑制癌细胞的 DNA 合成，影响酶活性和直接杀伤癌细胞等作用，并认为茶可诱导癌细胞“自杀”。

由此可见，适度长期饮茶对保健有多方面作用。

3. 茶叶的卫生标准 茶叶的卫生标准(1989 年国家卫生部颁布)适用于由茶树鲜叶加工而制成的绿茶、红茶、紧压茶、花茶等茶类。

(1)感官指标：具有该茶类正常的商品外形及固有的色、香、味，不得混有异种植物叶，不含非茶类物质，无异味、无异臭、无霉变。

(2)理化指标：铅(以 Pb 计) ≤ 2 毫克/千克(紧压茶为 ≤ 3 毫克/千克)；铜(以 Cu 计) ≤ 60 毫克/千克；六六六 ≤ 0.2 毫克/千克(紧压茶为 ≤ 0.4 毫克/千克)；滴滴涕 ≤ 0.2 毫克/千克。

(3)检验方法：按 GB 5009.57《茶叶卫生标准的分析方法》执行。

据我国茶叶市场专项检查认为，近年来茶叶中农药污染(农药残留)超标，标注名不符实，自行调高等级，故意标错茶叶保质期或涂改延长茶叶的保质期，以次充好，质量、重量不合格时有发生。据南京技术监督局在 2000 年 5 月对本市开展茶叶专项检查，共检查茶叶 418 批(次)，其中合格 280 批(次)，合格率为 67%。因此，消费者在选购使用茶叶时应注意茶叶的质量，以确保健康。

路边销售茶叶的商贩，往往将树叶冒充茶叶。消费者尤

应注意,应尽量在正规商店购买茶叶。

(二) 茶与保健

1. 茶与精神 因茶叶中含有水平不同的咖啡碱,自然与人的精神联系在一起。茶在中国形成了一套茶文化,一谈到饮茶就会来精神,茶对精神的作用是多方面的。中国是茶叶的发源地,有多种沏茶、饮茶的地区传统习惯。江浙人喜欢饮用绿茶,而且喜欢用有盖的茶杯泡茶和饮茶;福建人喜欢用陶瓷杯慢呷乌龙茶;北京人则喜欢饮用用花熏制过的香味浓烈的花茶,尤其是茉莉花茶;我国蒙古族同胞几乎每餐都要饮用奶茶,把剁碎的茶块与牛奶、羊奶加上盐放在铜壶里或铁罐里煮开后饮用;藏族同胞喜欢每天饮用酥油茶,把煮过的砖茶、黄油、盐放在一个椭圆形的容器里充分搅拌混合变稠后饮用,也可与牛、羊肉一起食用。

咖啡碱可以兴奋中枢神经系统,尤其对皮质有较强的兴奋作用。茶中的生物碱除咖啡碱以外,还有茶碱、可可碱,都具有兴奋中枢神经系统、松弛血管平滑肌及利尿的作用。

饮茶的提神醒脑作用是首先被公众所认识的。其实,饮茶的保健作用方面多多,尤其是近十几年对茶叶的科学研究成果表明,中国人通过长期适度地饮茶,尤其是长期饮用绿茶对增进体质有很重要的作用。茶叶销量的增长正是公众对饮茶的保健作用的最好认可。

2. 茶与抗衰老 因为茶叶有效成分很多,尤其是茶叶中的茶多酚、多糖类等物质具有调节体内新陈代谢、增强毛细血管功能,茶脂多糖在短时间内就能增强实验动物和人体的非特异性免疫功能。根据我国从茶叶中提取物制剂对 γ 射线照射动物的保护作用研究表明,该制剂能保护受照射动物的造

血功能，升白细胞作用是明显的，具有一定的抗放射线作用。茶多酚等物质能加速体内有毒物质的排出。茶叶中几乎含有各种维生素，对增强体内生物酶活性，加速脂肪代谢都有一定作用。长期以来，人们已认识到茶在去脂、减肥、防治动脉粥样硬化方面都有一定的作用，因此社会上才有“消瘦茶”、“苗条茶”之类饮品出售。饮茶可以延年益寿已成不争的事实，但饮茶量的量效关系尚不十分清楚。

据 2000 年科技通报报道，绿茶多酚类复合物（绿茶提取物）能抑制正常小鼠肝脏、脑、心肌过氧化脂质（LPO）的生成。若小鼠口服一定量绿茶多酚类复合物，除明显地抑制肝、脑、心肌组织中 LPO 生成的同时还能降低小鼠脑、心、肝、肾组织细胞脂褐素（LF）的含量。同时认为绿茶多酚类复合物可维持体内自由基的动态平衡，经科学研究证实，茶的抗氧化作用是确切的。

3. 饮茶量与注意事项 目前国内外尚未见关于茶的摄入控制量，那么饮茶的千百年历史中有无因饮茶而中毒的呢？回答是肯定的。一般讲，成人每天饮茶以干茶叶计算控制在 25 克左右是适当的或是比较安全的。物极必反，若每天大量饮茶，尤其是长时间大量饮用浓茶（以每天在 50 克干茶叶以上计）有报道认为是不安全的，甚至有因长期大量饮用浓茶而致肝硬化的。另外，高血压、心脏病、尿路结石、胃及十二指肠溃疡、骨代谢不良等病人都应少饮茶或不喝浓茶，以免加重病情。

此外，饭后也不宜立即饮茶，因茶鞣酸能与食物中蛋白质结合而影响消化功能；睡前少饮浓茶，因茶中生物碱兴奋中枢而难入眠；少数嗜茶如命者，因长期大量饮用浓茶而影响铁质吸收导致贫血；孕妇、哺乳期妇女不宜饮茶，以免对胎儿或婴

幼儿造成不利影响。

(三) 茶与疾病

1. 茶与月经前综合征 茶与月经前综合征的关系,近十年来国内外都有一定研究。所谓月经前综合征,又称经前期紧张症,是指出现在月经前的一系列不适症状,如烦躁、易怒、失眠、头痛、乳房胀痛、腹胀等改变。女性在月经期间饮茶,尤其饮用浓茶,可诱发或加重经前期综合征的症状。研究认为,经前饮茶与不饮茶相比,有饮茶习惯者发生经前综合征的概率要高出 2.4 倍,若每天饮茶 4 杯者,增加 3 倍。据认为这可能与女性经期体内某些物质(如环核苷酸)水平变化有关。因此,饮茶习惯者一旦发现自己有上述症状,可适当调整自己的饮茶习惯以减轻不适。

2. 茶与胃病 茶叶中含有咖啡碱等生物碱,其作用之一就是能兴奋胃肠道平滑肌,生物碱可刺激胃肠腺体分泌,不利于胃、十二指肠溃疡的愈合。同时,由于茶叶中大量的鞣质(鞣酸)的收敛作用,使肠道的蠕动减弱,尤其喝浓茶,鞣质增加,容易引起便秘。因此,有便秘史的人更不要饮浓茶,宜改变自己的饮茶习惯。消化不良的人也应少饮茶,更不能大量饮用浓茶,以防加重胃肠道消化不良的症状。认为适度饮茶与胃病关系不大的说法是缺乏科学依据的。建议有胃病的人改用其他饮料。

因此,公众在选择饮品时,应根据自己的实际状况来决定。

3. 茶叶对健康的其他影响 饮茶,尤其是长期饮茶的利弊人们已经争论许久了。随着科学研究的证实,就茶对公众总体的利弊而言,肯定是利大于弊。但是对胃病患者,对月经

期妇女等要适当控制饮茶。此外，因茶中含有咖啡碱等生物碱，故对患有心脏病的人可能不利，有时还会诱发心脏病。当然，这与饮茶量有密切关系。据国内外大量研究证实，若饮用浓茶对饮茶者的血压、血糖都有一定的负面影响。不过停止饮茶一段时间血压、血糖水平会恢复到原先水平。但对高血压者、饥饿状态的人仍应控制饮茶的量，以免引起更多的不适。

在我国西藏拉萨，湖南省的益阳、岳阳等地区习惯喝擂茶、姜盐茶，其高血压的发病率显著高于非饮盐茶区的居民。这与盐的摄入过多而患高血压有关。

(四) 结论与建议

1. 长期适度饮茶，尤其饮用绿茶对增进身体健康有多方面的保健作用。
2. 患有高血压、胃溃疡的患者以及妇女月经前后应控制饮茶，尤其不能饮用浓茶。
3. 根据目前科学研究认为饮用各种绿茶的保健作用要优于其他茶类。

二、咖啡——您应该选用掺 和咖啡、速溶咖啡还是无咖 啡碱咖啡

