

中国家庭营养协会推荐

家庭营养师

JIA TING YING YANG SHI

顾问 / 钱信忠 主编 / 吕炳奎



家庭营养师

钱信忠

第二卷

九州出版社

第五篇

日常生活与营养



烟与营养

烟草毒性大

“吸烟有害健康”是众所周知的事实。但近年来，我国吸烟人数越来越多。据化验，烟草里含有20多种对身体有害的物质，其中，烟碱（尼古丁）含毒物数量最多，是对人体危害最严重的物质。实验证明，一支纸烟里含烟碱5~15毫克，它可以毒死一只老鼠，20支烟里所含的烟碱可以使一头牛在几分钟内中毒死亡！

吸烟影响营养的吸收

吸烟会影响机体对营养的吸收，吸一支烟可以破坏25~100毫克的维生素C。而所有因吸烟引起的疾病，也会影响营养的摄取。研究表明，吸烟者需要补充很多的营养素，特别是对维生素A、C、E、硒等抗氧化营养素的补充。

吸烟影响孩子

孕妇吸烟或处于吸烟环境，烟碱可以通过胎盘危害胎儿，使胎儿的肝脏在母体内就受到烟碱的危害。胎儿因此得不到足够的氧气，造成发育缓慢，体质虚弱；孕妇易发生早产、小产和死胎。所以，孕妇吸烟会给胎儿带来恶劣影响。

孩子生活在一个烟雾缭绕的环境下，被动地吸入很多毒素，会影响孩子的健康成长。

吸烟降低性能力

最近的研究证实：男性吸烟过多，会降低性能力。



致命疾病与吸烟有关

据对34400名英国男性吸烟者追踪40年的资料分析，吸烟造成的致命性疾病约有40多种，其中仅癌症一类疾病就有多种，如口腔癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌和子宫内膜癌等等。

许多吸烟者认为吸烟也有好处，但专家认为，好处只有1%，而死亡的可能性却增加了100倍。比如吸烟20年的人得肺癌死亡的危险性比不吸烟者增加了20倍，吸烟者在中年死亡的可能性是不吸烟者的3倍。

吸烟者一时戒不了烟怎么办？专家建议说，多吃坚果类如豆子、果子和粗粮等含维生素E的食物，可以降低癌症的发病率，可使肺癌发病率降低20%。



吸烟的女孩

吸烟妇女所生子女易染烟瘾

母亲如果吸烟，其子女吸烟的可能性较大，而且这一联系在女孩比男孩更为显著。孕期吸烟妇女所生女孩在成人后的吸烟率为孕期不吸烟妇女所生女孩的4倍。孕期吸烟但产后不再吸烟者，其女儿的吸烟率高于孕期不吸烟但近年开始吸烟者的女儿。研究人员认为，孕期吸烟可能对胎儿正在发育的大脑产生影响，使孩子容易对香烟成瘾。

吸烟使他人受害

人们在吸烟时，约有50%的烟碱随烟雾消散在空气中，20%的烟碱进入吸烟者体内，25%的烟碱在燃烧中被破坏，5%的烟碱留在烟头里被扔掉了。而烟被点着以后所产生的烟雾，比烟草的化学成分复杂得多。

从以上分析来看，处在烟雾缭绕的环境下，即使不吸烟，也将深受烟碱之害！吸入的烟碱也许并不比吸烟者少！



充满烟的天空

动物实验：给狗注射和一支香烟所含分量相等的尼古丁后，雄性的狗会失去勃起的能力。在一对老鼠的雄鼠身上注射尼古丁，另一对在雌鼠身上注射，结果发现雄鼠身上打了尼古丁的一对不易生小老鼠。

吸烟与糖尿病

吸烟对人体有害，对糖尿病病人的害处更大。烟中的尼古丁可刺激肾上腺素的分泌，肾上腺素能使血糖升高，直接危害糖尿病人；也可以抑制和麻痹神经，易诱发神经并发症；还能使心率加快，血压升高，促进糖尿病人并发心血管病变；吸烟对呼吸道粘膜有刺激作用，可破坏呼吸道防御功能，易发生呼吸道感染，使糖尿病恶化。因此，糖尿病人应尽量不吸烟。

吸烟与痔疮

香烟里面所含的尼古丁，具有使血管收缩、血液循环恶化的作用，会助长患部瘀血的增多。所以，患有痔疮的人最好戒烟。

戒烟之“甘甜”

戒烟并不是一件简单的事，开始时，要忍受某种程度的痛苦，主要指头痛、便秘、肩膀酸痛等，也有些人会出现流汗、注意力降低、嗜睡或干脆无法入睡的症状。不过，无论是哪一种，不出几天，这些症状就会消失。

戒烟时发生便秘是因为没有了尼古丁刺激大肠，遇到这种情况时要多吃蔬菜、水果及充分摄取含有纤维的食物。

酒与营养

酒是用粮食、水果等含淀粉或糖的物质经过发酵制成的含酒精的饮料。分为蒸馏酒（烧酒、白酒）与非蒸馏酒（黄酒、葡萄酒）两大类，都含有酒精。

适量饮酒有益人体

适量饮酒对人体有一定好处，少量的饮酒可活血通脉，助药力，增进食欲，消除疲劳，使人轻快，有助于吸收和利用营养。

长期过量饮酒影响健康

长期过量饮酒能引起慢性酒精中毒，对身体有很多危害。比如，使心肌变性，增加心脏负担，降低呼吸道的防御功能，破坏肝细胞的正常结构，导致多发性神经炎、胃溃疡、胃炎、食道炎、肝硬化及呼吸中枢麻痹等疾患。这些病都会影响人体吸收营养。

请注意：一天喝4杯酒精饮料，就会伤害人体器官。

醉酒贻害后代

夫妇在酒醉的情况下过性生活，历来为养生之大忌。因为酒精能危害生殖细胞，贻害后代，会有畸形或智能发育不全的婴儿出生。

嗜酒让人加速衰老

医学大家对40名30~60岁的病人进行试验，以另外40名不饮酒者组成对照组。两组在年龄、智



葡萄酒

葡萄酒有一种特殊葡萄果香和酒香，且有丰富的营养。其所含营养成分与人体的代谢密切相关，因而适量饮用葡萄酒，对人体有益无害，但不可过量饮用。

女性酗酒危害大

随着社会风气的开放，女性酗酒的人数与日俱增，并且在急速上升。对女性而言，所喝的酒量与男性一样甚至更多，在生理上所造成的伤害会更大，且恶化的速度也较快。研究表明，女性酗酒14年所导致的危害，相当于男性酗酒20年所导致的危害。女性酗酒发生肝脏疾病的几率，较男性多，而且酒量的忍耐力也较差。女性酗酒会大大增加骨质疏松、骨骼组织脆弱和萎缩的几率。

饮酒与药物疗效

饮酒可增强阿司匹林对胃肠道的刺激，加重胃肠道的不良反应。在服用氯磺丙脲、甲硝唑、降血糖药甲磺丁脲期间饮酒，会产生呕吐、头昏、头痛、腹痛、腹泻等不良反应。饮酒可增加降血糖药和胰岛素的作用，从而减少葡萄糖的产生，使血糖降低，甚至引起血糖昏迷。饮酒也能加速苯妥英钠的代谢，使其作用时间缩短，疗效减低。酒可加强中枢神经抑制药物的作用，如：安定药、抗组织胺药、镇痛药、镇静催眠药，严重者可引起中毒，甚至因此而死亡。

熙春酒方

〔原料〕枸杞子、龙眼肉、女贞子、生地、仙灵、绿豆各 100 克，柿饼 500 克，烧酒 10 公斤。

〔制作〕①将女贞子于冬至一日九蒸九晒；生地洗净晒干；仙灵去皮毛；绿豆洗净晒干。

②将上述药物装入布袋内，扎紧，备用。

③将瓷坛烧酒，再放入药袋，严密封口，浸制一日即成。

〔服用〕早晚各服 1 次，根据酒量酌饮，但每次不得超过 30 克。

〔功效〕温肾补肺，润泽肌肤，美毛发。适用于老年久咳。平时服用可使容颜少壮，毛发润泽。

力、文化程度、社会和经济地位等各方面都相同。结果发现长期嗜酒者的大脑几乎比他们的实际年龄要衰老 10 年。由此得出结论：酒精在很短时间内就会使大脑、机体、肝脏受损及衰老。

酒对大脑的伤害

酒与病之间关系紧密。即使是偶尔大量饮酒，也会诱发脑中风和脑出血。通常 28 克的酒精就会引起脑小动脉痉挛，使动脉分支比毛细血管稍粗一点，中断供氧，医学上称为“低氧”。饮酒后脑部缺氧，量多时脑小动脉会明显痉挛，视物模糊，语言含糊，眩晕，站立不稳，严重时出现昏迷、痴呆和类似中风的症状。经常大量饮酒，脑小动脉壁变薄，如果血压升高，就容易引起血管破裂。而经常饮酒并使体内酒精量超过一定浓度后可导致血压升高。这一研究结果说明了嗜酒是极易诱发中风、高血压和猝死的原因。

科学家还发现酒精最终会引起各种精神性疾病，包括临时性眩晕、脑损伤和幻觉等。

饮酒对肝脏的危害

饮酒过量会导致肝硬化。肝硬化属于不治之症，但如果能戒酒，日常饮食中注意补充蛋白质和维生素 B，一般可以阻止病情恶化。

肝脏耐受酒精的功能有限，超过肝脏耐受能力的酒精，会侵袭以致杀死肝细胞，减弱肝脏的脂肪处理能力。

弥补酒精的危害

大量研究证明：合理饮食，并适当补充营养素，可以帮助戒酒。嗜酒者体内往往缺乏各种维生素，他们最好先采用含 62% 生食的饮食，其中主要是蔬菜。还要服用补充剂：如适当补充维生素 A、C、E 和矿物质镁、硒和锌，以及肉毒碱、亚油酸等。另外还可补充维生素 B₂、B₆、月见草油和

各种氨基酸。维生素可降低酒瘾。

正确认识酒精

1. 酒精不是饮料，而是麻药。
2. 酒精不是兴奋剂，而是中枢神经系统镇定剂。
3. 酒精不但无法暖身，反而会增加发汗和体热的释放，让人更冷。
4. 酒精不能提神，只会吸取脑细胞中必要的水分，破坏脑细胞。
5. 酒精实际是最大的营养素破坏者，它是维生素 C、K、B₁、B₂、B₆、B₁₂、叶酸、锌、镁、钾等的天敌。

什么时候喝比喝什么酒更重要

在不适当的时候，无论哪一种酒都会给人造成伤害。从清晨两点到中午的这段时间，人体内最容易受到酒精的攻击。这段时间中喝的酒代谢得慢，血液中的酒精浓度会长时间维持在较高水平，因此，脑细胞极易在此时受到酒精侵害。而黄昏到夜间这段时间里，代谢系统运转旺盛，可以很快的燃烧掉酒精，这时喝酒，酒精既不会伤害到人的脑细胞，又能促进营养素的转化吸收。

营养食谱

如果在一些特定的场合必须要喝酒的时候，建议在菜谱中加上下面几种菜，其中任何一种都能减少酒精危害。

●蔬菜色拉

[用料] 2 杯胡萝卜（切碎），1 茶匙洋葱（切碎），2 杯芹菜（切碎），2 茶匙柠檬汁，1/2 杯卷心菜（切碎），1 茶匙麦芽精，盐适量。

[制食法] 混合各种配料，放入冰箱，凉后食用。

液体面包——啤酒

啤酒的主要原料是大麦芽和啤酒花，酒精含量通常为 3~7%。啤酒被人们称为“液体面包”，内含蛋白质、维生素、糖类、矿物质等。含有 17 种氨基酸，其中包括 8 种人体必需氨基酸，还有维生素 B₁、B₂、B₆、泛酸、叶酸等。

啤酒还具健胃、消食、利尿、清热、强心、镇静、杀菌等功能。啤酒饮用得法，不仅有益健康，而且对病人康复也有积极作用，特别是患胃肠功能紊乱、肺病、消化不良、神经衰弱等疾病的老人都有较好的效果。但有肾、输尿管、膀胱结石者，应少饮或不饮啤酒，因为啤酒中含有的钙、草酸等可促使结石的发生。

著名画家的饮酒秘诀

据日本《人间医学》报道，日本 90 多岁的著名画家横山大观的饮酒秘诀是：边饮酒边吃豆腐、豆芽等豆制品。这是既饮科又不影响健康的良法。报道说，豆类食品中含有丰富的维生素 B 和半胱氨酸等，堪称解酒良药。

不科学的解酒方

1. 忌浓茶解酒。浓茶中咖啡碱含量很高，它与酒精结合，会加重对身体的损坏。

2. 忌咖啡解酒。醉酒之后饮用咖啡对脑的损害超过单纯饮酒的几倍。它使大脑极度兴奋，并刺激血管扩张，加快血液循环，增加心血管负担。切不要用浓咖啡解酒。

饮酒 5 忌

1. 忌空腹喝酒。正常人血液中的葡萄糖（简称血糖）主要靠肝脏将非糖物质变成葡萄糖，如果这种糖异生作用不能进行，便会出现低血糖现象，使人头晕、心悸、出虚汗，而酒精正是这种糖异生作用的强抑制剂。

2. 忌喝闷酒。人在心情不好的时候不要喝酒。古人云：“借酒消愁愁更愁”，这时候饮酒特别容易过量。

3. 忌边吸烟边喝酒。酒精是烟焦油的有机溶剂，喝酒时吸烟，酒精不但使烟焦油溶解，而且加速了烟焦油的渗透、扩散能力，所以喝酒时吸烟使烟的毒害增加几十倍。

4. 忌睡前饮酒。酒精会导致呼吸紊乱，这对老年人特别是心、肺有毛病的老年人尤其不利。

5. 忌“仰脖酒”。有些人喜欢一口把杯中酒喝干，这种喝法使口腔至胃肠的所有消化系统全面接触大量酒精，加大了酒精的作用，使人易醉。

孕妇应暂停饮用咖啡

早在 80 年代初，美国食品与药品管理局即在实验中发现，每天给小白鼠饲喂相当于成人饮 12~24 杯浓咖啡的量后，妊娠鼠就会生育出畸形的小鼠。为此，研究者告诫孕妇：应暂停饮用咖啡。

妊娠高血压综合征是孕妇特有的一种疾病，患者表现为浮肿、高血压和蛋白尿，如不及时防治，可危及母婴安全。为此，孕妇不宜饮用咖啡。

●风味羊肉

[用料] 1 茶匙植物油，2 杯羊肉汤，0.5 公斤羊肉（切块），1/4 茶匙海藻（切碎），1/4 茶匙青椒（切碎），1 个洋葱（切碎），1/4 茶匙姜（切碎），2 只苹果（去皮、切碎），4 片柠檬，2 个熟红薯（切块），3 茶匙蜂蜜，6 个李子（去核），切成两半。

[制食法] 将油预热后，放入羊肉、洋葱。煎黄后沥出油，加入羊肉汤、盐、青椒、姜，烧开后用文火焖 15 分钟，再加入苹果、红薯、李子、柠檬和蜂蜜，焖 15 分钟，苹果变软为好。

咖啡与营养

创造美丽容颜的魔术饮料

饮咖啡渐渐成为都市生活的一种时尚。有人称“咖啡是创造美丽笑容的魔术饮料！”早上来一杯咖啡，可使睡意全消，精神清爽，拥有明朗的表情和开心的笑容！

咖啡的少量营养

咖啡中含有少量的营养成分。以精制碎咖啡为例，每 100 克中含蛋白质 0.2 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 0.4 克，钙 5 毫克，铁 0.1 毫克。这些营养素对人体需要是无足轻重的，不能依赖咖啡来供给营养。

咖啡可提神

咖啡是用咖啡豆制成的饮料。因加工不同，可分成精制碎咖啡、速溶咖啡、无咖啡因等几种。咖

啡对人体的作用主要为提神，因为咖啡中的咖啡因可以兴奋中枢神经系统，可解除疲劳，提高工作效率。

咖啡对人体有害吗

不少书籍过分宣传咖啡有害。目前，咖啡的消费大部分在美国及西方国家。许多科学家对咖啡对人体的影响做了大量的研究。最近的研究表明，适量饮用咖啡（5~6杯/日）并不会使胆固醇升高，因此否定“咖啡会增加患冠心病的可能”的说法。但过量喝咖啡的人容易患胰腺癌。所以，咖啡虽好，但应掌握好时机和度，趋利避害。

什么人不宜喝咖啡

适量饮用咖啡，可使人体力充沛，精神焕发，工作效率增加。但并不是所有人都能饮用咖啡，尤其是冠心病、胃肠疾病、胰腺疾患或长期失眠者更不宜饮用。这是因为饮咖啡可引起血脂的变化，故对冠心病患者不利，甚至可引起上消化道出血。咖啡能促进胰腺的分泌，会诱发急性胰腺炎或胰腺坏死。长期饮用咖啡者，胰腺癌的发病率要比一般人高。长期饮用咖啡，体内维生素B₁会缺乏，神经功能失调，会引起失眠、头痛、疲劳、记忆力减退等症状。

煮咖啡要掌握时间

咖啡不宜长时间煮沸，因为蒸气泡会携带部分芳香物质，聚集在咖啡表面，形成泡沫，咖啡的香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续煮沸，会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸气跑掉。最好在咖啡烧好略凉后饮用，放凉了泡沫也会被破坏。

高浓度咖啡弊多利少

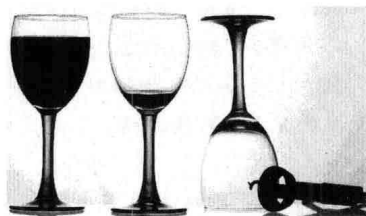
现代人的劳动强度高，有的人为了争取时间，拼命地工作和学习，就常用高浓度的咖啡来刺激大脑和神经。其实这样做弊多利少。据观察研究：人

咖啡 + 烟 = 胰腺癌

咖啡中所含的咖啡因对正常细胞有不良影响，它可以促使细胞老化，咖啡因对胰腺癌的形成有不可忽视的影响，常饮咖啡的人比不饮咖啡的患胰腺癌的可能性大2~3倍，吸烟喝咖啡会增大患胰腺癌的风险。所以，吸烟者不宜喝咖啡，最好是两者都少沾。



咖啡



葡萄酒

美酒 + 咖啡 ≠ 轻松浪漫

“美酒加咖啡”，常被人们描述成轻松浪漫的生活，其实，酒与咖啡同饮，会加重酒精对人体的损害。

这是因为，酒精能损害人体的一切细胞。饮酒之后，酒精很快被消化系统吸收并进入血液循环系统，进而影响胃肠、心脏、肝、肾、大脑和内分泌等器官的功能，使人体内物质代谢发生紊乱，其中受害最严重的是大脑，因为它能使大脑皮层处于过度兴奋或麻痹状态。而咖啡的主要成分是咖啡因，适当饮用，有兴奋、提神和健胃作用，过量则可以造成中毒。

疾病的民间茶疗法

饮茶具有良好的排毒养颜效果,并能增强体力。另外,还可治多种疾病。

1. 用冰糖泡浓茶喝,可减轻感冒多痰症状。

2. 取茶叶7克,生姜10片,把去皮姜片与茶叶一并煮成汁,饭后饮用,可发汗解表,温肺止咳。

3. 先将牛奶煮开,加适量白糖,按牛奶、茶水1:2的比例调配,对老年人健脾胃、减肥、助消化有功效。

4. 用茶叶3克冲泡5分钟后,滤出茶汁,在茶汁中加陈醋1毫升,每天冲饮3次,可治牙痛、痢疾、蛔虫腹痛。

5. 孕妇经常口嚼绿茶叶,可减轻恶心呕吐等妊娠反应。

6. 轻度烫、烧伤,可用浓茶涂抹伤处,有较好的止痛效果,有利于伤口愈合。

7. 茶叶3克,蜂蜜3毫升,用温开水冲成蜜茶,每日饭后饮用,有养血、润肺、益肾之功效。

8. 用茶叶2克,千金奶花1克,饭后饮一杯,可清热解毒、治外感发烧、肠炎、疖肿等。

9. 用茶叶5克,冲泡后滤去茶叶留汁待用,尔后将红枣10枚煮烂,加白糖10克,再兑入茶汁制成枣茶,可治小儿夜尿,疗效甚佳。

在饮高浓度咖啡后,体内肾上腺素骤增,以致心跳频率加快,血压明显升高,出现紧张不安、焦躁、耳鸣、颤抖等异常现象。长期下去,会影响健康。

因此,请不要喝浓度过高的咖啡。

喝咖啡放糖过多会令人疲倦

喝咖啡时,适当加糖会增加咖啡的味道,放糖过多则会使感到疲倦。这是因为:一是咖啡进入人体后,会消耗体内某些矿物质,而这些矿物质在把碳水化合物转化为葡萄糖的过程中,是不可缺少的。二是咖啡加糖过多,会反射性地刺激胰脏中的胰腺细胞,使其分泌大量的胰岛素,过量的胰岛素能降低血液中葡萄糖含量。血糖过低,会出现心悸、头晕、肢体软弱无力、嗜睡等低血糖症状。此外,在饮咖啡时,也不宜过多地吃蛋糕、糖果等高糖食物。

茶与营养

饮茶的妙处

茶叶历来被人们视为延年益寿之品。历史上有以喝茶闻名的唐代文人卢同,他曾对饮茶的妙处作过淋漓尽致的描写:“一碗喉吻润,两碗破孤闷,三碗搜枯肠,惟有文学五千卷,四碗发轻汗,平生不平事,尽向毛孔散,五碗肌骨清,六碗通仙灵,七碗吃不得,惟觉两胁习习清风生。”

茶具有保健作用,可以防治很多疾病。唐代医学家提出:“诸药为各病之药,茶为万病之药”,高度评价了茶的保健作用。

茶内营养素

1. 热能。与其他食品相比,茶叶是一种低热

能食物。茶叶所含热能与其质量和种类有关。一般是茶质量越好，热能越高。就种类来看，绿茶含热量最高（达 1.26～1.46 千焦），其次是红茶、花茶、乌龙茶，砖茶最低。

2. 蛋白质。茶叶中蛋白质含量相当高。且其必需氨基酸组成与鸡蛋和黄石相比，种类更齐全。

3. 碳水化合物。新的资料表明：茶叶中的碳水化合物含量多在 40% 左右，某些优质茶叶可高达 60% 以上，且多为多糖类。

4. 脂肪。茶叶所含的脂肪不高，绿茶和药茶均不超过 3%，砖茶中含量可达 8%。

5. 维生素。茶叶中水溶性维生素可全部溶解在热水中，浸出率几乎达 100%，各种茶叶中维生素含量有差异。

6. 矿物质和微量元素。茶叶中含有的矿物质占 4～9%，其中 50～60% 可溶解在热水之中，能被人体吸收利用，有益健康。茶叶中含量最多的无机成分是钾和磷，其次是钙、镁、铁、锰等，而铜、锌、钠、硫、氧等元素较少。不同种类的茶叶中其含量稍有差别，绿茶所含的磷和锌比红茶高，但红茶中的钙、铜、钠比绿茶高。

茶的药用

茶中的药用成分包括生物碱、茶多酚、芳香类、脂多糖等。

1. 利尿强心。饮茶可治疗多种泌尿系统疾病，如水肿、膀胱炎、尿道炎等；对于泌尿系统结石，茶叶也有一定的排石作用。不喝茶的人群冠心病的发病率为 3.1%，偶而喝茶的为 2.3%，常喝茶的为 1.4%。这是因为茶叶中所含的咖啡因和茶碱，可直接兴奋心脏，扩张冠状动脉，使血液充分地输入心脏，提高心脏本身的功能。

2. 杀菌消炎。茶叶对大肠杆菌、葡萄球菌以及病毒等都有抑制作用。因为茶叶中的儿茶素和茶黄素等多酚类物质会与病蛋白质结合，降低病毒活性。

3. 生津止渴。《本草纲目》记载：“茶苦味寒，

吃狗肉喝茶不利健康

吃狗肉后喝茶，对身体健康不利。因为狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有比较多的鞣酸，与狗肉中的蛋白质结合成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质有一定的收敛作用，可使肠蠕动减弱，这样，大便中一些有毒物质和致癌物质，就会因在肠内停留的时间过长而极易被人体吸收，因此，吃完狗肉后忌喝茶。

茶中鞣酸不利药物吸收

茶叶中含有鞣酸，浓茶中含的更多，鞣酸能与很多物质发生化学反应，与药同服时，也易与药物中的一些成分发生反应，产生沉淀或不易被消化吸收的物质。如硫酸亚铁与茶同服，会生成不溶性沉淀，失去补血的作用。饮茶的同时服用消化酶，能使其消化作用减弱。另外，茶中鞣酸还会与黄连素、乳酶生、次碳酸铋、维生素B₁、四环素类等药物发生作用，形成难溶解的沉淀物，影响药物的吸收。服用潘生丁可使细胞内腺苷浓度增加而加强舒张血管作用，但同时大量服用茶水时，会降低潘生丁的疗效。

大黄苏打片、健胃片、小儿消食片均含有碳酸氢钠，如果服后喝茶，茶水中的鞣酸能和碳酸氢钠发生作用而促使药物分解破坏而失效。

鞣酸还能阻止人体对蛋白质的吸收，一些滋补药物往往含有一些蛋白和氨基酸类成分，所以服用此类药物时不能同时服用浓茶。但并不是说在服用药物时不宜饮茶，只是应稍间隔一段时间。在服用止泻剂，同时服浓茶有相辅相成的作用，因为茶叶有发汗解毒、抗菌止泻的作用。

……最能降火。火为百病，火降由上清矣。”尤其是夏天，茶是防暑、降温、除疾的饮料。

4. 消食除腻。饮茶能去油腻，助消化。由于茶中含有一些芳香族化合物，它们能溶解脂肪，帮助消化肉类食物。

5. 降压、抗老防衰。茶多酚、维生素C和维生素PP，能降脂、降血压和改善血管功能。

6. 提神醒脑。茶叶之所以提神，是因为茶叶中含有咖啡碱，而咖啡碱具有兴奋中枢神经的作用。

7. 抗癌防癌。茶叶的茶多酚等成分具有很明显的抗癌效果，茶叶的水浸出物具有阻断亚硝胺合成的作用。国内外大量的研究都表明茶叶可作为预防或治疗癌症的有效食物。美国癌症学会向社会推荐，每天饮6杯绿茶，可以预防癌症。

8. 解痉平喘。饮茶有发汗解疲的效果，能解痉消喘，有治疗感冒、咳嗽等疾患的作用。其中的茶碱可直接兴奋呼吸中枢，呼吸衰缓时可有急救之效。

9. 固齿强骨。茶中的氟元素可以固齿强骨，预防龋齿。口腔发炎、牙龈出血等常见的口腔疾病，常是由于维生素C缺乏所致。茶叶中含有丰富的维生素C，饮茶可以部分补充饮食中维生素C供给不足。

10. 健美减肥。适量饮茶有润肤健美，祛脂减肥的功能。

11. 解毒作用。茶中含的鞣酸能与金属及生物碱类毒物结合，在误服上述毒物后，应尽快灌服浓茶，可延迟和减少毒物的吸收。

不同的您要喝不同的茶

1. 脑力劳动者喝高级绿茶，有助于思考、提神。

2. 身体健康的成年人，饮用红、绿茶均可。

3. 老年人以饮红茶为宜，可间歇饮一杯绿茶或花茶。

4. 妇女、儿童以淡绿茶为宜，儿童早上可用

茶漱口。

5. 少女经期前后, 性情烦躁, 饮用花茶可以疏肝解郁, 理气调经。

6. 更年期女性, 饮花茶为宜。

7. 绿茶中含较多的微量元素锌, 孕妇应适当饮用。

8. 产妇临产前, 宜喝红茶加红糖。

9. 习惯性便秘的人, 应喝淡红茶。

10. 睡眠不好的人, 平时应饮淡茶, 睡前不宜饮茶。

11. 心动过缓或窦房传导阻滞的冠心病病人, 可多喝点红、绿茶, 以利于提高心率。

12. 前列腺肥大的人, 宜饮花茶。

13. 手术后的病人, 宜喝高级绿茶, 以利于伤口愈合。

14. 体力劳动者、军人、地质勘探者、经常接触放射线和有毒物质的人, 应喝浓绿茶。

茶浴亦药浴

茶浴, 属于药浴。溶于浴水中的各种茶叶的有效成分, 有些通过皮肤毛细血管的吸收进入体内, 有些则随蒸气蒸发, 经呼吸道进入体内, 协同发挥茶浴作用。茶叶含有鞣酸、咖啡碱和芳香油, 可以帮助消除污垢与体臭, 用茶浴后精神爽快, 疲劳消淡。茶叶还含有单宁酸和脂多糖, 有助于防御光辐射对皮肤的损害。常看电视的人、长期在烈日下工作的人, 宜经常用茶水洗浴。

常用保健茶

●酥油茶

[用料] 酥油(即奶油) 150 克, 砖茶、精盐适量, 牛奶 1 杯。

[制食法] 先把 100 克酥油, 约 5 克盐及牛奶倒入干净茶桶内, 再倒入约 2000 毫升熬好的茶水, 然后用筷子上下抽打 5 分钟, 再放入 50 克酥油,

饮茶之 4 讲究

饮茶有“四讲究”: 一是讲究茶叶, 二是讲究茶具, 三是讲究水质, 四是讲究冲泡方法。

关于茶叶, 主要讲究一个“新”字。无论何种茶叶(红茶、绿茶、乌龙茶、花茶、紧压茶)都是当年茶最好。当年茶比隔年茶味正而鲜、劲头大。

关于茶具, 以陶瓷茶具为最好, 因为陶瓷茶具与茶叶不会产生化学反应, 沏出的茶水色、香、味俱佳, 其中尤以紫砂茶具为最优。冲泡茶时, 一般不用保温杯, 因为长时间高温会使茶叶变色、变味, 失去原有的茶香与营养。

关于水质, 一般认为: 一品矿泉水; 二品天落水; 三品古井水; 四品蒸馏水; 五品自来水。

关于冲泡方法, 使用 85℃ 的开水最好。特别是绿茶, 可多保留些维生素。浸泡的时间以 3~5 分钟为宜。无论哪种茶, 冲泡时均以不盖盖子为好, 这样可以减少咖啡因和鞣酸的浸出。

另外。饮茶的时间以清晨、饭后、午间最好。清晨饮茶可除口臭, 润喉, 饭后饮茶可助消化, 午间饮茶可提神。看电视时喝杯淡茶, 有利健康, 但不宜睡前喝茶。



玉米

玉米又名玉蜀黍，有利尿作用，其中尤以玉米须为佳；至于降脂作用，则以玉米油为好，玉米油能抑制胆固醇的吸收。

在贵州民间它是既可开胃又可降脂的菜肴。现除作粗粮充饥或食疗外，也可酿酒、榨油。

再抽打2分钟，打好后倒进茶壶内，然后热1分钟（不可煮沸，否则茶油分离，不好喝），可代茶饮。饮用时轻轻摇匀，使水、乳、茶、油交融。

〔功效〕适宜病后或体弱者常饮，可增加食欲、强身健体、加快康复；老人常饮，可增加体力；产妇多饮可增乳汁，补身体。

●刺五加茉莉花茶

〔用料〕刺五加、茉莉花、绿茶等适量。

〔制食法〕用刺五加、茉莉花、绿茶合泡，不拘时，可常饮。

〔功效〕益智安神，适用于气短乏力、神疲怠倦等症。

●绿梅茶

〔用料〕绿茶、绿萼梅各6克。

〔制食法〕二者共用沸水冲泡，代茶常饮。

〔功效〕理气止痛，适用于肝胃气痛、两肋胀满、郁闷不舒、食欲减退等症。

降压的茶

1. 荷叶茶：荷叶浸剂、煎剂可扩张血管，降血压，同时能减肥、清热解暑。家庭中常用方法是用鲜荷叶洗净切碎，加水煎代茶饮。

2. 菊花茶：“目菊”（用杭州大白菊和小白菊为佳）3克，泡茶饮用，一日三次。菊花加金银花、甘草同煎水代茶饮，可辅助治疗高血压。

3. 莲子茶：莲子即莲子中间青绿色胚芽，味极苦，可降压、清热、固精、安神、强心。用莲子心12克加水冲泡代茶饮即可奏效。

4. 玉米须茶：可降压利尿、止血、止泻、健胃；用玉米须治疗因胃炎引起的浮肿和高血压，疗效明显。一次25克泡茶，一日数次。

5. 槐花茶：槐树花蕾晒干，用开水浸泡，饮之可收敛血管、止血、降压。

6. 枸杞茶：可降压、降胆固醇，防止动脉硬化。

化，可补肝肾、润燥明目。每日9克泡水饮用。

7. 山楂茶：可助消化、降血脂、扩张血管、降血压，每次1~2枚，泡服。

8. 决明子茶：可降血脂、降血压、利尿、止泻健胃，每次用量15~20克。

水果与营养

水果，香甜可口，营养丰富，含有多种维生素、有机酸、氨基酸、生物酶和铁、钙、磷等多种元素。但是，多吃水果却并非一定有益无害，这是因为各种水果所含的营养物质不同，而体质不同的人对各种水果的适应性也有差异，有的水果能促进病情好转，有的则会影响治疗效果，甚至加重病情，因此，正确了解水果的宜与忌，才是有益无害的。

水果内在的营养价值

1. 新鲜水果。

①水果的营养价值近似于无色蔬菜，含有大量的水分，蛋白质少，脂肪的含量很低，成熟的水果中，主要含果糖和蔗糖。水果可直接生吃，所含维生素C毫无损失地被人体吸收，是维生素C的极好来源。

②水果中含有纤维素、半纤维素和果胶，有降低胆固醇及利尿通便作用。

③水果中含有多种有机酸。有机酸的存在利于维生素C的保存，而且促进消化液分泌，增进食欲，利于消化。

④水果中含有丰富的钾，可以对抗食盐，预防高血压。

2. 干果。是由新鲜水果加工干制而成，风味独特，便于保存。干果中维生素C含量较少，钙、铁等无机盐相对较多，如葡萄干、柿饼、红枣和莲

水果不能取代蔬菜

有人认为水果营养丰富，经常食用有益健康，可以用水果代替蔬菜补充营养。其实，这种想法是不对的，水果不能取代蔬菜，水果所含的营养成分不能等同于蔬菜的营养组成。蔬菜是每人每天必须进食的副食品，它含有胡萝卜素、无机盐、纤维素、多种维生素以及其他人体所必需的物质。蔬菜中的粗纤维，能促进消化液分泌，有利于食物消化，它还能刺激胃肠蠕动，起到通便、清洁肠道的作用，例如进食的动物蛋白在肠内吸收率约为70%，若加食蔬菜则其吸收率增至90%左右。经常进食含粗纤维的蔬菜还能锻炼咀嚼肌，可使牙齿坚固。据权威机构分析，水果所含的维生素品种数量、微量元素以及纤维素比蔬菜要少。在日常膳食中只要及时补充一定量的新鲜蔬菜，少吃或不吃水果是不会影响身体健康的，反之，则不利于健康。有关调查表明，吃水果多、蔬菜少的人平均寿命较蔬菜多、水果少的人平均寿命要短些。