

餐桌上的大革命，吃的幸福求生术！
完全逆转你对食物的认识，召唤奇迹的平凡食物书。

化学年代的饮食

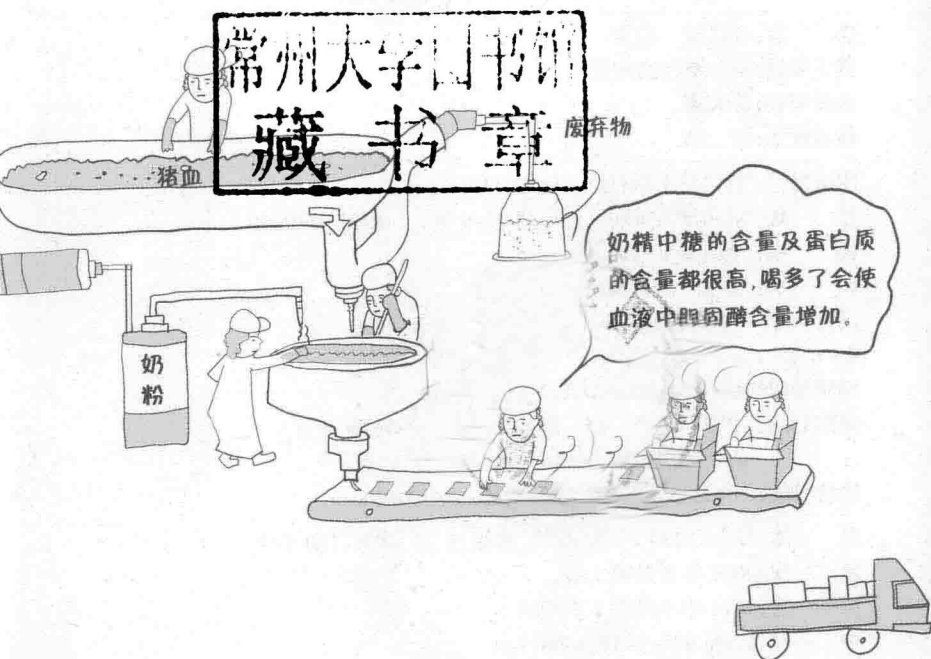
求生食物



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

化学年代的饮食 求生食物

韩微微 / 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

求生食物 / 韩微微编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.8
(化学年代的饮食)
ISBN 978-7-5484-0619-8

I. ①求… II. ①韩… III. ①饮食卫生 - 基本知识
②合理营养 - 基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 097463 号

书 名: 化学年代的饮食——求生食物

作 者: 韩微微 编著
责任编辑: 刘 勇 富翔强
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 张 婧

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451)87900272 87900273
邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真)
或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 5 字数: 100 千字
版 次: 2011 年 8 月第 1 版
印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0619-8
定 价: 25.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

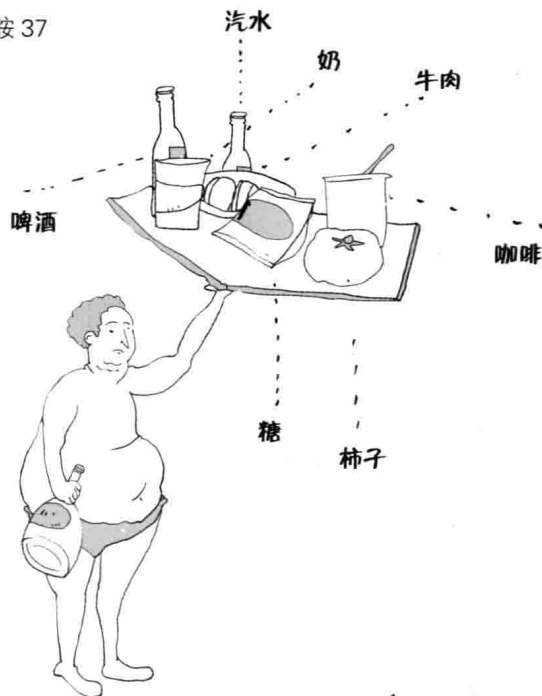
目录

第一章 吃一个长寿给自己

- 用心饮食更幸福 2
- 颐养天年的饮食法 9
- 植物治病的秘诀 12
- 中医食疗小妙招 14
- 饮食宜忌直通车 17
- 清肠特效食品大公开 23

第二章 “病从口入”百科全说

- 水果的面膜——马克西姆咪酰胺 37
- 无辜的火锅底料 41
- 引发“信任危机”的奶粉家族 45
- 揭穿奶精、乳糖的谎言 54
- 拒绝狂牛，避免药残留 62
- 无处不在的地沟油 66
- 腌渍食品背后的玄机 72
- 偏爱罐头的你请注意 75
- 潘多拉的添加剂魔盒 78
- 转基因食品的福与祸 85
- “面粉增白剂”该何去何从 90



第三章 饮食不当引发的身心苦难

可引发心理疾病的 Ω -6 脂肪酸 97

最易发生的饮食错误 100

警惕进食后的症状 121

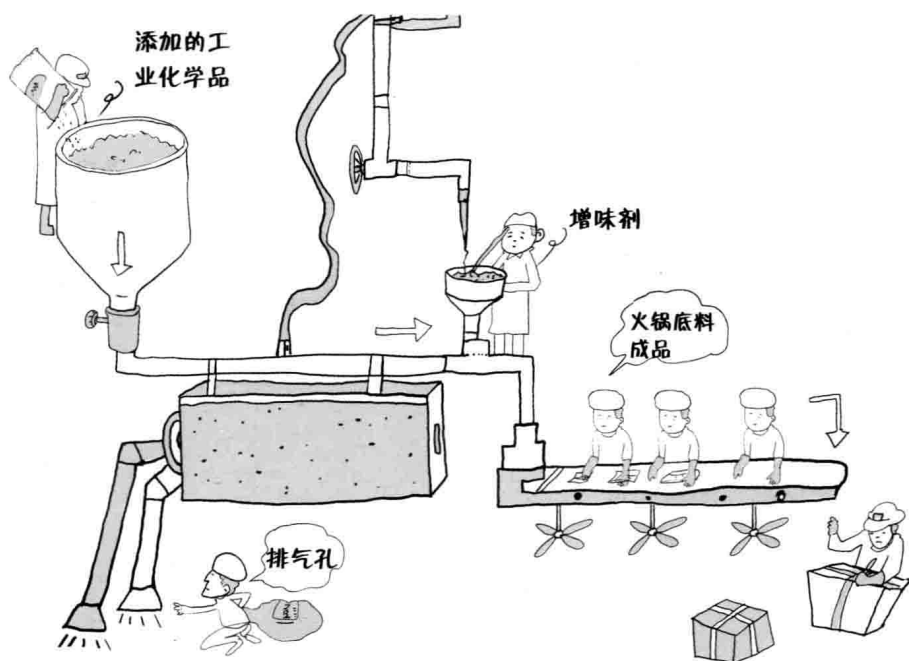
不得不说的饮食原则 122

健康饮食小秘方 125

九种披着健康外衣的致命美食 129

附录：各类食物相克一览表 134

生活中的化学 140



第一章

吃一个长寿给自己

GOOD HEALTH

用心饮食更幸福

人的寿命应该在 100~175 岁,可为什么大部分人都没有达到呢?最主要一个原因就是我们不重视保健,不懂得保健知识。很多人死于无知,这很冤枉啊!

大家知道怎么保健吗?国际上有个《维多利亚宣言》,《宣言》中的三个里程碑之首便是“平衡饮食”。下面,就让我们来了解一下什么是“平衡饮食”



绿茶



酸奶



红葡萄酒



骨头汤



豆浆



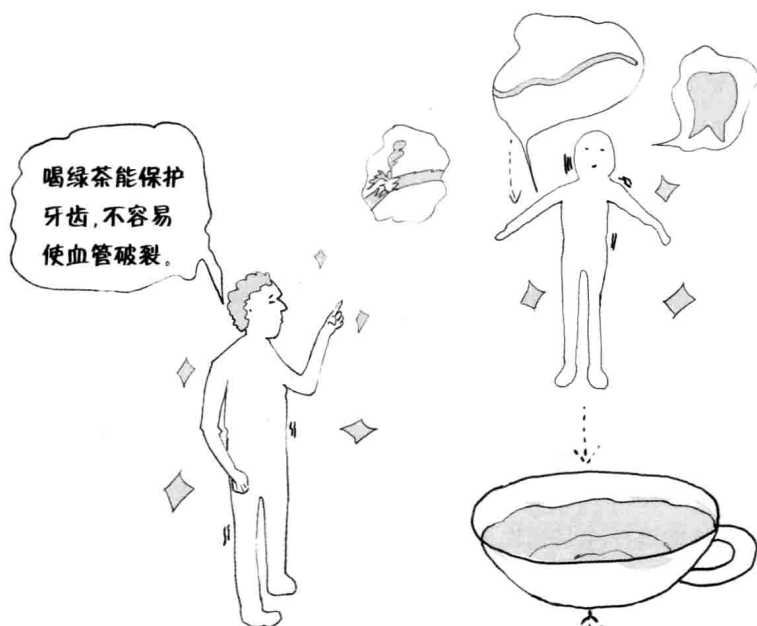
蘑菇汤



“饮”的问题

国际会议上提出了六种保健品：第一绿茶；第二红葡萄酒；第三豆浆；第四酸奶——注意啦，人家提的可不是牛奶哦；第五骨头汤；第六蘑菇汤。

为什么提绿茶？因为在所有的饮料里，绿茶的抗癌效果是第一名的。此



外，喝绿茶还能保护牙齿，不容易使血管破裂。

那么，绿茶为什么有保健作用呢？原来，绿茶里面含有茶多酚和氟，茶多酚是抗癌的，而氟不仅能坚固牙齿，还能预防虫牙，消灭菌斑。此外，绿茶本身含茶单宁。茶单宁是提高血管弹性的，使血管不容易破裂。

为什么提红葡萄酒？因为红葡萄酒能抗衰老、降血压、降血脂。所以，有钱的人喝红葡萄酒，没钱的人吃葡萄不吐葡萄皮，一样保健。但要注意的，



白葡萄不含逆转醇，所以一定要买红葡萄才管用。

为什么提豆浆？对黄种人来说，最适合的饮品就是豆浆。豆浆里含的是低聚糖，它 100% 能被人体吸收，而且豆浆里还含有钾、钙、镁等，钙的含量比牛奶还要多。牛奶里没有抗癌物质，而豆浆里有 5 种抗癌物质。其中的异黄酮，可以预防并治疗乳腺癌、直肠癌、结肠癌。

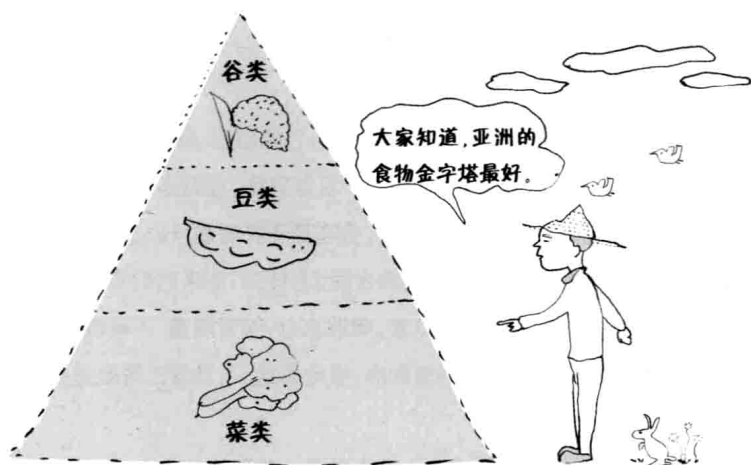
为什么提酸奶？因为酸奶是用来维持菌群平衡的。所谓维持菌群平衡，是指让有益的细菌生长，把有害的细菌消灭，所以喝酸奶可以少得病。在欧洲，酸奶非常流行，我国的许多女孩也喜欢喝酸奶，但她们并不了解酸奶有什么好处。

为什么提骨头汤？骨头汤里含有一种延年益寿的胶质，所以世界各国都有骨头汤街，只是在国内很少见到。

为什么提蘑菇汤？因为蘑菇能提高免疫功能。同一个办公室里，有的人经常感冒，有的人却总也不得病，这是为什么呢？主要还是免疫功能不一样，而蘑菇汤正是提高免疫力的佳品。

“食”的问题

大家知道，亚洲的食物金字塔最好。什么叫食物金字塔呢？就是以谷类、豆类、菜类为基础的食物结构。



老玉米、荞麦、薯类、燕麦、小米，食疗重于药疗。



在国际会议上，从来不提大米、白面，也不提洋快餐。谷类里第一提的是老玉米，并称它为“黄金作物”。美国医学会做过普查，发现印第安人极少有患高血压、动脉硬化的，原因就是他们常年吃老玉米。后来，研究发现老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷固醇、维生素E，可以避免高血压和动脉硬化。现在，许多人在吃卵磷脂，就是希望不得动脉硬化。但他们不知道，老玉米里含卵磷脂最多，而且不用多花钱。

谷类中第二提的是荞麦。为什么提荞麦？现在很多人都是“三高”，即高

血压、高血脂、高血糖。而荞麦恰恰是“三降”，它降血压、降血脂、降血糖。荞麦中 18% 的成分是纤维素，吃荞麦的人不易得胃癌、直肠癌、结肠癌等。坐办公室的人得直肠癌、结肠癌的概率高，常吃荞麦就是最好的选择。

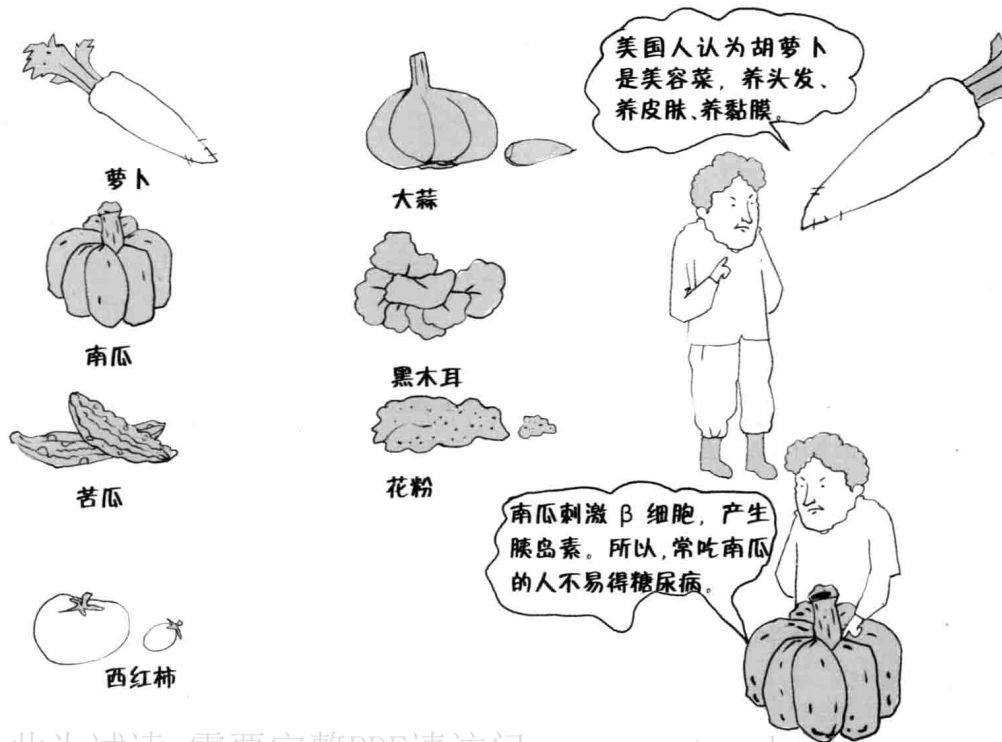
谷类里第三要提的是红薯、山药和土豆。为什么？原来它们是“三吸收”：吸收水分，吸收脂肪和糖类，吸收毒素。吸收水分，润滑肠道，不易得直肠癌、结肠癌；吸收脂肪和糖类，不易得糖尿病；吸收毒素，不易发生胃肠道炎症。

谷类里面还有燕麦，很多中国人并不熟悉。想要治疗高血压，就一定要吃燕麦，燕麦粥、燕麦片都可以，因为它能有效地降血脂、降血压。

最后要提的是小米。小米能除湿、健脾、镇静、安眠。有这么多的好处，有什么理由不吃呢！

萝卜、南瓜、苦瓜、西红柿、大蒜、黑木耳和花粉，都是有益保健的食物。

说到“菜”类，国际会议上第一个提的菜是胡萝卜。《本草纲目》中称胡萝卜是“养眼蔬菜”。晚上看不清东西，特别是患夜盲症的人，吃它再合适不过



了。而且,长期吃胡萝卜不容易感冒。美国人认为胡萝卜是美容菜,养头发、养皮肤、养黏膜。常吃胡萝卜的人确实从里往外美容,这种美容概念应该是内外和谐。

菜类中第二个提的是南瓜。因为南瓜刺激 β 细胞,产生胰岛素。所以,常吃南瓜的人不易得糖尿病。值得一提的还有苦瓜,它虽苦,但能分泌出类胰岛素物质,常吃苦瓜的人也不易得糖尿病。

国际会议上还提到了番茄,就是西红柿。在美国,红十字会发番茄秧,提倡每个家庭都种番茄、吃番茄,目的是预防癌症。吃西红柿可以预防子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌等。但要注意吃法。西红柿里有种物质叫番茄素,它和蛋白质结合在一块儿,因为周围有纤维素包裹很难出来,所以必须加热,加热到一定程度番茄素才能出来。所以,西红柿炒鸡蛋、西红柿汤,或者西红柿鸡蛋汤是最佳的食谱。再强调一下哦,生吃西红柿不抗癌的!

大蒜,是抗癌之王。可一旦加热,作用就等于零了!那么,正确的吃法是什么呢?简单地说就是必须先把大蒜切成一片一片的薄片,暴露在空气里15分钟后食用,这样吃大蒜才有用。记住,大蒜本身不抗癌,大蒜素才抗癌,而且是抗癌之王。

再讲讲黑木耳。黑木耳有什么作用呢?最根本的作用就是预防血稠,最适合高凝体质的人食用。

下面谈谈花粉。大家都知道,花粉就是植物的精子,它孕育着生命,营养丰富,在植物里是最好的东西。据文献记载,治疗前列腺病的药品成分,最早就是在花粉里发现的;其次,不少人胃肠道功能紊乱,尤其是女同胞居多,造成习惯性便秘。如果吃泻药,容易得直肠癌、结肠癌。花粉有个名字叫“肠道警察”,吃了花粉以后,“警察”就可以维持肠道秩序,避免紊乱了;第三,花粉还具有健美的作用,能够保持体形。

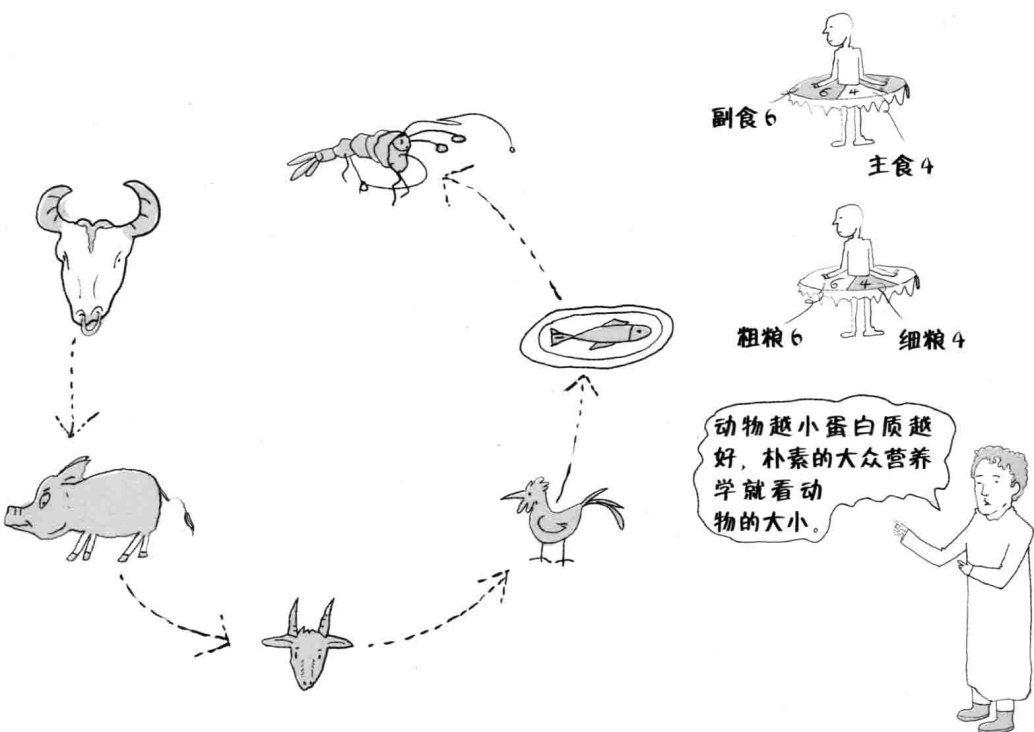
说完植物,再来谈谈动物的问题。

吃动物,动物越小越有营养价值。

你参加宴会,假如有牛肉,又有猪肉,应该吃猪肉;如果有猪肉又有羊肉,就吃羊肉;有羊肉又有鸡肉,就吃鸡肉;有鸡又有鱼,就吃鱼;有鱼又有

虾,那就吃虾。这不是客气,动物越小蛋白质越好,朴素的大众营养学就看动物的大小。鱼对老年人,尤其是身体虚弱的人特别合适。

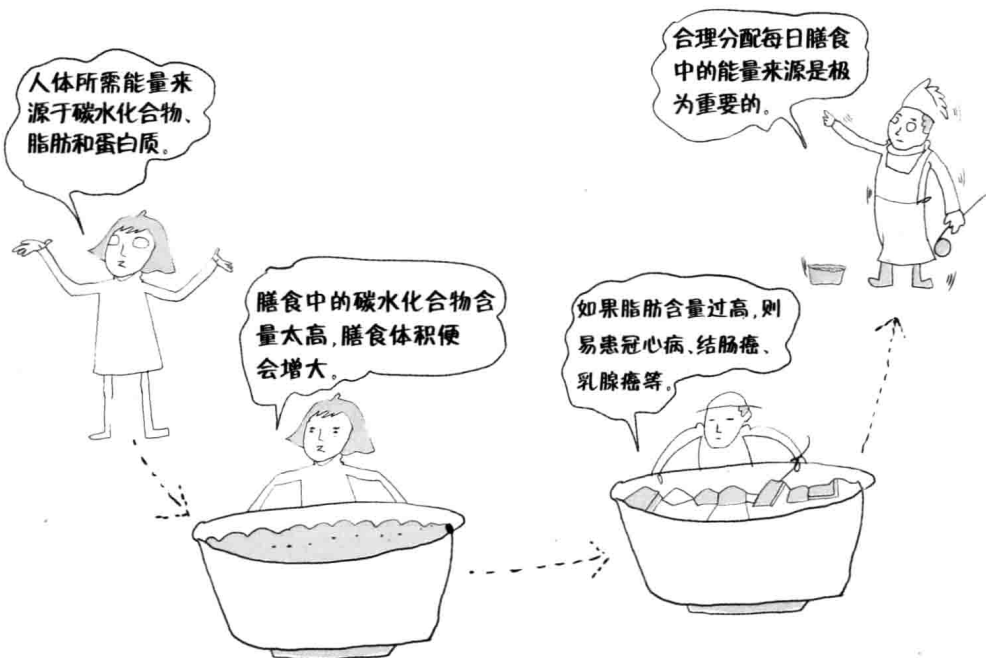
还有一个吃的原则:吃东西要掌握量,并不是越多越好。吃七成饱,一辈子不得胃病;吃八成饱最多了,若吃十成饱,那两成是多余的,是废物,没有用。所以,建议大家进食做到黄金分割:副食6主食4;粗粮6细粮4。



颐养天年的饮食法

●**控制胆固醇摄入。**维护心血管健康,是老年人保持充沛精力和旺盛体能的重要饮食原则。因此,在维持正常体重的前提下,应注意选择食物。具体措施是:严格限制进食含高胆固醇的食物,如各种动物性脂肪(鸭油、鱼油除外)、动物脏腑类食品、蛋黄、鱼子、鱿鱼、蟹、黄油、奶油和巧克力等;避免过多地摄取盐分;多选食不饱和脂肪酸含量较高的植物油(椰子油除外),这些油中还含有增进血管健康、抵抗老化的维生素 E。

●**控制总能量摄入。**正常情况下,人体的能量需要与其食欲相适应。当正常食欲得到满足时,能量需求一般可以满足。人体所需能量来源于碳水化



合物、脂肪和蛋白质。如果膳食中的碳水化合物含量太高,膳食体积便会增大。这样既不耐饿,还会增加 B 族维生素的消耗,影响到脂溶性维生素的正常吸收;如果脂肪含量过高,则易患冠心病、结肠癌、乳腺癌等;如果蛋白质过多则会增加肝肾的代谢负担。可见,合理分配每日膳食中的能量来源是极为重要的。

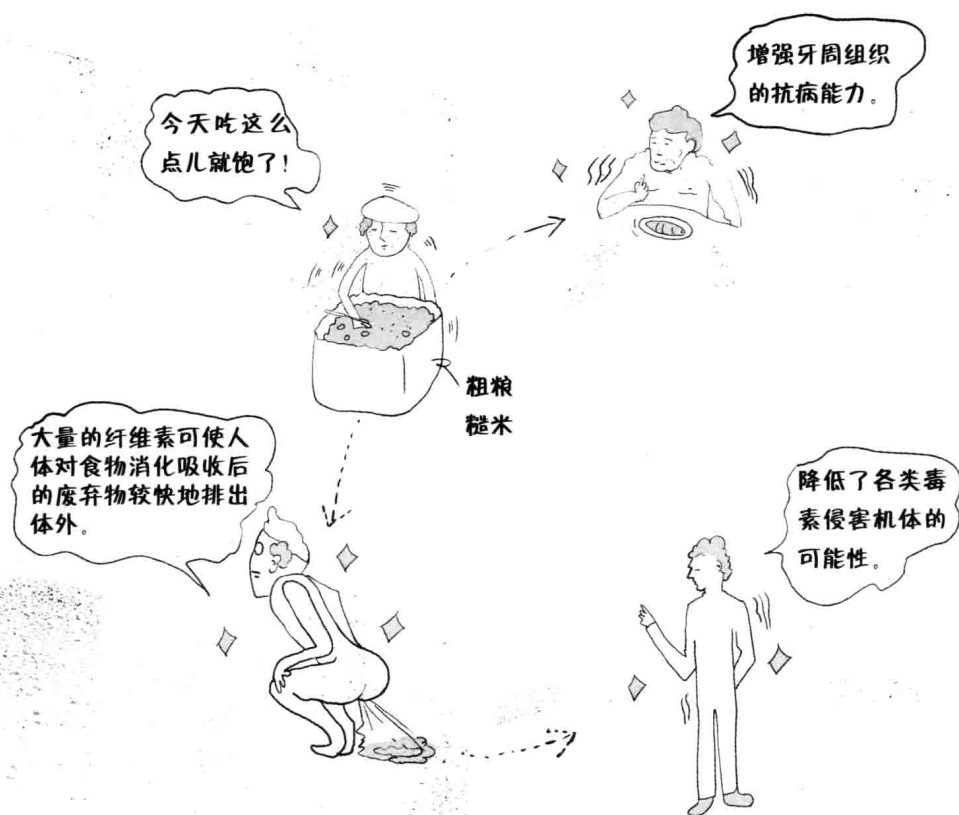
●**脂肪摄入要限制。**减少老年性病变:脂肪含能量高,在人体中可以贮存,很少有人因缺少脂肪而引起病变。然而,摄食过多的脂肪极易诱发多种老年性疾病,如高胆固醇血症、高脂蛋白血症、器官组织癌变和消化不良型腹泻等。由于高脂膳食中植物纤维少,会使胃肠蠕动变弱,粪便在体内存留时间过长,从而加重了外源性和内源性毒素对人体的致病作用。膳食中的脂肪主要来源于烹调用油,肉类、奶油、黄油等,其总量不宜超过食物总量的 25%,以每日每千克体重摄取 1 克以下为宜。身体肥胖或超重者,摄取量还应严加限制。

●**适量供应蛋白质。**蛋白质是生命的物质基础,没有蛋白质就没有生命。不少老年人存在着轻度蛋白质缺乏症,如贫血、抗病能力低下、神经系统与内分泌系统调节功能减退,肌肉组织退化、酶活动降低等,这些病状常常被机体的老化现象所掩盖而没有得到足够的重视。老年人摄入的蛋白质总量,以每日每千克体重 1.0~1.5 克为宜,主要来源为肉类、水产品、蛋类、干豆类和鲜奶。

●**营养食物要选择。**除保证各主要营养素的充足供应之外,还应格外注意食物的消化吸收率。最好选食黄豆制品,如豆浆、豆芽、豆腐、豆腐皮等;鸡肉不仅蛋白质含量高,且结缔组织松软,脂肪分布均匀、易消化;鱼的肉质细嫩,肌纤维较短,含水分多,含饱和脂肪酸较少,蛋白质消化吸收率高;注意粮、豆或米、面混食,老年人对面粉和大米的净利用率低于中年人,如能将各类食品搭配适宜,则可以充分发挥蛋白质的互补作用,从而大大提高食物的营养价值。

●**选食粗粮、糙米。**适当选食粗粮和糙米,不仅可以充分发挥牙齿的咀嚼功能,增强牙周组织的抗病能力,由于粗粮和糙米制品容易使人产生饱腹

感,还可以避免各类营养素的过多摄入。此类食物中含有大量的纤维素,可使人体对食物消化吸收后的废弃物较快地排出体外,从而降低了各类毒素侵害机体的可能性。



●**偏食偏饮要避免。**如果各种食物搭配得当,不但可消除某些食物的不良作用,还有利于发挥营养素之间的互补作用。老年人对营养的需求是多方面的,没有哪一种或几种天然食物能完全包含人体所需的多种营养成分。对某些食品的特殊偏爱、不正确的节食或片面追求口福、放纵食欲、终日大鱼大肉、嗜食高级补品和糖果点心,凡此种种,势必造成营养失调和自身免疫功能下降,其后果是损害身体健康,甚至引起某些疾病。

植物治病的秘诀

1. 水果疗法降血压

菠萝 菠萝中所含糖、盐类和酶有利尿作用，多食对肾炎、高血压患者有益。从菠萝汁中提取的蛋白水解酶，临床上用于抗水肿和抗炎、抗风湿，常食菠萝能加强体内纤维水解作用，有改善血液循环、消除水肿、炎症的良好作用。

西瓜 西瓜汁中所含糖、蛋白质和微量的盐，能消烦、止渴、利尿、降低血脂、软化血管、降低血压。治高血压病用鲜西瓜汁或西瓜皮煮水，可适当经常饮用；或用风干的西瓜皮 30 克，草决明 15 克，煎汤代茶饮，疗效较好。瓜仁也是一味良好的降压利尿药。

柿子 柿子除含大量糖类、维生素 C 外，还含胡萝卜素、维生素 B、P 和

