



王歆晖 编著



飲食生活中的 为什么



中国食品
出版社

饮食生活中的为什么

第一册

王歆晖编著

中国食品出版社

265/16

饮食生活中的为什么

(第一册)

王歆晖 编著

•

中国食品出版社出版

北京市广安门外湾子

孙史山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

开本787×1092毫米 1/32 3.375印张 73千字

1988年4月第1版1988年4月第1次印刷

印数：1——50000

书号：ISBN7-30044-115-3/TS·116

定价：0.90元

前 言

古人说：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”这就是说，人类必须研究和懂得有关饮食的科学道理和基本常识，否则就不能很好地生存。但是，在现实生活中，却有不少人对“吃饭”所包含的内容及食物性能、食物所含成分、配伍方法、适应范围、食用份量、烹调方法等均抱以“不求甚解”的态度；也有人甚至还把“吃饭”当作一种额外的任务，马马虎虎、狼吞虎咽，不重视饮食科学。结果影响了身体健康，引起了疾病。

有的人认为，讲究科学的饮食就是吃好的，喝好的，其实，这是不全面的。每种食物各有所长，各含有不同的营养素。如粗粮、野菜等低档食品，同样能使我们获得丰富的营养。

随着时代的前进，社会劳动结构发生了变化，人们的生活水平有了提高，生活方式也发生了变化，饮食内容也大大的丰富了。人们的饮食结构已经开始从“温饱型”逐渐向着要求吃得适口、注意营养、讲究卫生、有益于智力开发和健康长寿的“科学配膳型”转化。为了使千家万户能够提高膳食质量、科学配膳及合理烹调的知识水平，我们编写了这部《饮食生活中的为什么》系列丛书，通过问答形式，用通俗的语言，科学地解释日常生活中与饮食健康有关的问题，期望这本书能为每位读者提供一点有益的帮助。

但是，由于饮食生活涉及的内容相当广泛，专业性强，本书很难对所有问题做到全面、完整的解答。因此，只是力求通过对家庭生活中经常遇到的问题加以浅显的解释，对读者有所启发。

本套系列丛书在编写过程中，蒙中国食品协会第一任会长杜子端同志多方指导，并参阅了有关报刊、图书资料，在此，笔者表示衷心的感谢！由于笔者学识短浅，编写仓促，书中不当之处可能不少，竭诚希望广大读者批评指正！

编者 1986年3月于北京

目 录

为什么用母乳喂养婴儿好.....	(1)
为什么小儿不宜过多食用补品.....	(2)
为什么儿童偏食会导致近视眼.....	(3)
为什么老年人也要补充钙.....	(3)
为什么不能用节食的方法来减肥.....	(4)
为什么喝多次煮沸的水不好.....	(5)
为什么有些食物不宜同吃.....	(6)
为什么要“食不厌杂”.....	(6)
为什么大多数胖人喝水较多.....	(7)
为什么吃饭前和吃饭时不宜多喝饮料.....	(8)
为什么吃熏烤食品过多对人体有害.....	(8)
为什么使用铝制餐具不会中毒.....	(9)
为什么冲服营养饮料不宜用沸水.....	(10)
为什么饭后吸烟害处大.....	(10)
为什么吃饭时说活不卫生.....	(11)
为什么有些食品能引起人头痛.....	(11)
为什么用高压锅烧饭营养价值高.....	(12)
为什么用铁锅炒菜好处大.....	(12)
为什么常吃玉米面有益健康.....	(13)
为什么面制食品存放后会变硬.....	(14)
为什么变黄的大米没有毒.....	(15)

00376404-88/10/10-0.902

为什么豆类和干果不宜多吃.....	(15)
为什么绿豆及其制品是优良的夏季食品.....	(16)
为什么新鲜的干蚕豆会变色.....	(16)
为什么家存大米不能曝晒.....	(17)
为什么小米是美食良药.....	(17)
为什么白薯是益寿食品.....	(18)
为什么说油皮是“素中之君”.....	(18)
为什么称黄豆为“绿色的乳牛”.....	(19)
为什么爆米花还是少吃为佳.....	(19)
为什么用豆浆冲鸡蛋的吃法不科学.....	(20)
为什么喝奶能抗癌.....	(21)
为什么空腹喝牛奶不科学.....	(21)
为什么有些人喝牛奶后会引起腹胀或腹泻.....	(22)
为什么儿童饮食不能用奶“找齐”.....	(22)
为什么变质发酸的牛奶不同于“酸奶”.....	(23)
为什么奶油蛋糕不宜久存.....	(24)
为什么牛奶要避免光保存.....	(25)
为什么牛奶应现喝现煮.....	(25)
为什么剩米饭重蒸时要加点醋.....	(26)
为什么土豆和红薯不能放在一起贮存.....	(26)
为什么吃面包能助人安眠.....	(27)
为什么制作冷食的明胶不能直接在热水中溶解.....	(28)
为什么零星的猪肉皮不该丢弃.....	(28)
为什么猪肉皮放干了也能再发软.....	(29)
为什么猪血是老少皆宜的食物.....	(30)
为什么有些人不宜吃鸡肝.....	(30)

为什么有的鸡蛋外壳完好而里面却会变臭·····	(30)
为什么鸡蛋也宜于老年人食用·····	(31)
为什么老年人宜多吃兔肉·····	(32)
为什么晚餐不要多吃肉类食品·····	(32)
为什么脑力劳动者要多吃动物蛋白食物·····	(33)
为什么烧焦了的鱼和畜肉最好不吃·····	(33)
为什么不能乱吃鱼胆·····	(34)
为什么不能吃死鳖·····	(34)
为什么吃咸鱼时要配青菜·····	(35)
为什么吃松花蛋要配姜醋汁·····	(35)
为什么吃高脂肪的贝类和鱼却不会使体内胆固醇 增加·····	(36)
为什么海螃蟹在内地市场上不易见到·····	(36)
为什么啤酒不能放在电冰箱冷冻室中冷冻·····	(37)
为什么出现沉淀和褪色的葡萄酒仍可饮用·····	(38)
为什么饮酒时多吃蔬菜有好处·····	(38)
为什么家制酒酿要在中间挖一个洞·····	(39)
为什么喝酒并不能御寒·····	(39)
为什么酒后宜饮茶·····	(40)
为什么喝茶能防龋齿·····	(41)
为什么喝绿茶能消除口臭·····	(41)
为什么孕妇不宜多喝茶·····	(42)
为什么茶叶不能和其它东西一起存放·····	(43)
为什么选择食用油也有宜忌·····	(43)
为什么炒菜时油不宜太热·····	(44)
为什么豆油要充分加热后再吃·····	(44)

为什么粗制的生棉籽油不能食用·····	(45)
为什么食用反复加热的油会损伤肝脏·····	(46)
为什么吃无盐酱油要慎重·····	(46)
为什么味精吃多了不好·····	(47)
为什么味精应在菜肴起锅时投入·····	(48)
为什么味精放在某些食物中不出鲜味·····	(48)
为什么生命离不开糖·····	(49)
为什么糖也能防治疾病·····	(49)
为什么糖加盐会更甜·····	(50)
为什么吃糖多了也会生病·····	(50)
为什么酱油会长白醭·····	(51)
为什么“口重”的人易患动脉硬化症·····	(52)
为什么粗盐比精盐易返潮·····	(52)
为什么芥末最好现吃现买·····	(53)
为什么鸡汤里放盐味道才鲜·····	(53)
为什么洗菜也应讲科学·····	(54)
为什么多吃蔬菜好·····	(55)
为什么儿童宜多吃莴苣·····	(55)
为什么吃烂白菜会中毒·····	(56)
为什么吃烂姜会伤害肝脏·····	(56)
为什么豆芽菜比豆子营养价值还要高·····	(57)
为什么平菇有抗病保健作用·····	(58)
为什么黑木耳有“素中之荤”的美称·····	(58)
为什么菜花是“菜中逸品”·····	(59)
为什么黄瓜易长白毛·····	(59)
为什么说芋头浑身都是“宝”·····	(60)

为什么韭菜又叫“穿肠草”	(60)
为什么韭菜也叫“起阳草”	(61)
为什么冬瓜是夏季良药	(62)
为什么发菜很名贵	(62)
为什么黄花菜被誉为“干菜珍品”	(63)
为什么山药是“滋补佳品”	(63)
为什么紫菜是夏令补品	(64)
为什么说南瓜是补血良药	(65)
为什么口蘑是保健食品	(65)
为什么茄子不要洗后存放	(66)
为什么在发泡豆芽时应晒晒太阳	(67)
为什么切好的鲜藕、土豆、茄子会变色	(67)
为什么切、洗芋头时会手痒	(68)
为什么大多数蔬菜宜用旺火急炒	(68)
为什么吃莴笋不应丢掉叶子	(69)
为什么吃菠菜用热水焯一下好	(69)
为什么胃溃疡病人应多吃马铃薯	(70)
为什么有些人吃鲜蚕豆会生病	(71)
为什么打开包装的番茄酱易长霉斑	(71)
为什么吃大蒜也要注意卫生	(72)
为什么说大蒜是天然的“青霉素”	(73)
为什么大蒜也能防治癌症	(74)
为什么胡萝卜被称为“小人参”	(74)
为什么胡萝卜被誉为“防癌蔬菜”	(75)
为什么生吃胡萝卜不好	(76)
为什么用胡萝卜做菜要放油	(76)

为什么胡萝卜能治婴儿腹泻·····	(77)
为什么贮存到春天的萝卜会糠心·····	(77)
为什么吃花生不应丢掉内皮·····	(78)
为什么有些人不宜吃花生·····	(79)
为什么不能以多吃水果代替吃蔬菜·····	(79)
为什么变质的甘蔗不能吃·····	(80)
为什么水果有酸甜之分·····	(81)
为什么红色的国光苹果甜·····	(81)
为什么柿子会有涩味·····	(82)
为什么香蕉经过催熟才吃着可口·····	(83)
为什么苹果会“返砂”·····	(33)
为什么甜杏仁也不能生吃·····	(84)
为什么嗑瓜子有利也有弊·····	(85)
为什么槟榔也是保健食品·····	(85)
为什么病人最好吃病号饭·····	(86)
为什么病人要按医生的安排就餐·····	(87)
为什么病能从口入·····	(88)
为什么人到中年容易发胖·····	(89)
为什么说人到中年体质开始转衰·····	(90)
为什么说中年是多发病时期·····	(90)
为什么中年人易得胆道疾病·····	(91)
为什么要从中年起预防前列腺肥大·····	(92)
为什么中老年人要当心喉癌·····	(92)
为什么说中年人的脑功能仍有很大潜力·····	(93)
为什么说出现皱纹和花眼是必然的·····	(94)

为什么用母乳喂养婴儿好

从食物的营养成分表上看，牛奶中的蛋白质远比母乳高。但是，为什么还提倡用母乳喂养婴儿呢？

因为母乳中各种营养素的搭配更符合于人体的需要，所以，母乳有着比牛奶远为神奇的功效。

母乳中含有大量的“分泌型抗体”——免疫球蛋白A。这是一种能对婴儿的消化道起重要的抗菌、抗感染作用的营养物质。同时，母乳中含有的大量吞噬细胞、T细胞、B细胞，是机体的抗菌卫士、T细胞和B细胞也是参与构成人体抗病免疫过程的重要因子。其中T细胞最后转化成抗体；B细胞则能激发产生干扰素、转移因子及吞噬细胞的释放因子等。这些对于婴儿自身免疫机能的形成，都有着重要的作用。

其次，母乳中还含有补体、乳铁蛋白和溶菌酶等多种有益于婴儿成长发育和保健的营养物质。母乳中的蛋白质、脂肪等主要营养素也更易于被婴儿的机体吸收和利用。这些都是牛奶所不能与之相比的。对于个别母乳不足或有其它原因不能长期用母乳喂养的母亲，也应尽量在早期使婴儿吃到初乳的乳汁。这时的母乳虽然较稀、清，呈淡黄色水状，但在初乳中的大量营养素就是各种抗体物质。

所以，婴儿还是用母乳喂养好。

为什么小儿不宜过多食用补品

现代社会，由于人们生活水平的日益提高和优生优育工作的展开，一般不存在儿童营养不良的社会性现象。但是由于儿童的生理发育越来越趋向于早发，成长发育很快，加上父母对儿童的娇惯，也会造成偏食性营养不良，影响儿童身体和智力的发育。

在药品、食品商品化生产的社会状态下，许多父母都迷信各种名目的补品，闻风就买，认为多多益善。其实，儿童不宜过多食用补品。

因为人体并不是各种元素的任意结合，而是按一定的形式组合成许多化合物而构成组织和器官，以完成其生理功能。如果任何一种营养素的摄入超越人体需要量的临界值，就会产生对人体有害的副作用。如维生素D是小儿生长发育的必需物质，维生素D摄入不足就会缺钙，导致软骨病和小儿佝偻病，因为它有促进人体对钙质吸收的作用；但如摄入过量，它会使骨质里的钙转移到血液中去，导致高钙血症，使肾脏、血管等组织器官活动受限，影响其正常完成生理功能。维生素C也是这样，过量食用，很可能造成血液凝固性提高，而抑制胰岛素生成，这样既能导致血栓形成，也能诱发糖尿病，甚至会使一些传染病和过敏性疾病进一步恶化。

所以，小儿的饮食习惯应以纠正偏食的方法来确保各种营养素的均衡摄入。如有病态症状，可遵医嘱食用一些补充特殊营养的药剂或食品、饮料等。除此之外，千万不能象吃糖果喝果汁一样乱用补品。否则，反而会造成贻害，不利儿

童的正常发育和成长。

为什么儿童偏食会导致近视眼

儿童偏食会导致近视眼，这已经被现代科学研究所证实。

偏食的儿童大部分是吃甜食、蛋品过多。过多地摄入糖，势必影响其它食物的摄入，造成体内参与眼球构造、维护眼球巩膜的“铬”和“钙”含量下降，同时还大量地消耗体内的碱性物质和钙的存贮。

另外，儿童多偏吃精米、精面，这类食物中钙和铬的含量远比粗粮低，而蛋白质相对的较高，结果也会造成钙和铬的含量不能满足儿童身体发育的需要，这些蛋白质在体内分解成多种氨基酸存贮起来，又需耗用大量的碱性物质和钙，这就给儿童视力发育带来了不良影响，导致儿童逐渐近视。

所以，要让儿童经常吃一些粗粮，并多吃些含钙、铬较多的粗杂粮，注意纠正儿童的偏食习惯。

为什么老年人也要补充钙

幼儿在成长发育期要注意食用含钙和有益于钙吸收的食品，这是为了补充因成长过快而产生的钙不足，防止出现佝偻病等疾病。但老年人正处于生理代谢渐缓的时期，为什么也要预防钙不足呢？

老年人一般活动量少，日照少，加上饮食量的减少，都会不同程度地出现体内维生素D缺乏症，这就影响了胃肠道对

钙、磷等物质的吸收；随着年龄的增长，骨质疏松症可能发生，这时，人体骨质的钙排出增多，而吸收却减少，易导致老年性骨折；另外，不少老年人患有一定程度的高血压和心脏病，由于钙有降压作用，在长期的患病期间骨骼中的钙调入血液，以维持循环系统的正常生理功能，这也是老年人缺钙的原因之一。

老年人缺钙，一是会出现骨质变脆，弹性和再生能力降低，易骨折；二是由于血钙过低，而使神经、肌肉兴奋性增高，神经细胞过度敏感，使人易于冲动，从而加重血压高和心脏病等老年性疾病的病情，甚至危及生命。

所以，老年人也应多吃一些含有丰富的维生素D和钙质的各种食品，这对延缓衰老、健康和长寿都是十分必要的措施。

为什么不能用节食的方法来减肥

有一个健美、匀称的体形是令人羡慕的。对于一些体形不太理想，尤其是比较肥胖的人，采取科学的、持久的健美体操或器械锻炼是达到“完美体态”的可靠方法。但是，却有不少人，尤其是一些青年妇女，却采用强迫自己尽量少吃的方法来配合超负荷的体育锻炼，以为这样能更快地达到减轻体重的目的。这是很不科学的，也是很危险的。

为什么不能用减少饮食的方法来达到减肥的目的呢？我们说，健美的体形是健康、强健二者的统一。要达到这个目的，就要有计划地、科学地制定训练计划，调整和加强人体的某些肌群，使体形比例协调，这靠尽量少吃是达不到的。

而且，强迫自己尽量压缩进食，使身体不能保证超负荷的体育训练所需的营养补充，就会使人的精力、体力减退，既打乱了肌体的代谢，又难以坚持科学的训练方法，其结果只能是使肌体长期处于超负荷运转，最后导致身体虚弱，甚至由此带来严重的疾病。

还有些人，采取更危险的方法——自我催吐或经常服用轻泻剂和利尿药物，长此以往，只能导致肌体抵抗力下降，甚至患一种可怕的疾病——神经性厌食症，终日不思饮食，身体日渐消瘦，病态日益加重，有些并可能造成终身食欲失调的后遗症。

所以，绝不能采用减少饮食的方法，达到减肥健美的目的。

为什么喝多次煮沸的水不好

水，是人体的主要组成成分，也是机体生物进程中的重要媒介。

我们日常食用的自来水，除了解渴之外，还给人体提供了多种微量金属元素。在这些元素中，有些是有益的，也有些是无益的，而且任何一种矿物质的摄入超过了需求，都是无益的。水在反复煮沸的过程中，许多水分变为蒸汽挥发了，使剩下的水中各种矿物质的含量大大增加，而超过了食用标准。另外，水中含有一种硝酸银离子，这种物质在长时间的煮沸后就会还原为亚硝酸银，变成对人体有害的物质，而原来含量不高的一些有害矿物质，因水的蒸发也提高了含量，超出人体机能排泄和处理的限度，这样的水自然会对人

体有害。

所以，喝反复煮沸的水不好。

为什么有些食物不宜同吃

在我国民间，流传着许多关于食物“相克”不能同吃的说法。这些说法有不少是前人凭着大量的实践经验总结出来的，用现代营养科学的观点来看，颇有道理。

有些食物本身所含有的各种营养物质会发生不利于人体吸收利用和健康的化学反应。比如在水果中，柿子、葡萄、石榴、山楂等含鞣酸较多，若与海鲜食品同吃，海鲜食品中固有的丰富蛋白质和钙类营养素就会在鞣酸的作用下合成，而变成一种不易被消化吸收的新物质。这样不但破坏了食物的营养素，降低营养价值，而且还会给人体消化系统增加额外的负担。所以，这两类食品就不宜同吃。基于同样的道理，凡有这种情况或能合成有毒物质的两类以上食品就不宜同吃。

为什么要“食不厌杂”

我国民间流传着这样一句俗语，叫“食不厌杂”，也就是说吃饭不苛求、不禁口，有什么吃什么，没有什么不吃的东西才好。从营养学的角度上讲，“食不厌杂”这句话是很有道理的，它基本符合科学配膳、平衡配膳的思想。

所谓平衡配膳，就是要在人的膳食中做到两点：一是饮食中所含营养素尽量齐全，能满足人体生长发育和新陈代谢