

医学小百科

YIXUEXIAOBIKE

饮食卫生

YINSHIWEISHENG

钱信忠 主编



医学小百科

YIXUEXIAOBAIKE

钱信忠 主编

天津科学技术出版社

责任编辑：王绍荣

医学小百科

饮食卫生

钱信忠 主编

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷四厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张7.875 插页2 数字160 000

1983年10月第1版

1983年10月第1次印刷

印数1—45 500

ISBN 7-5308-0404-9/R·123 定价：0.70元

医学小百科

主 编

钱信忠

副主编

李宗浩 陈清森

编 委

郎景和 曾宝忠

蔡景峰 卢伟成

戴淑凤 陈金銓

顾 问

(按姓氏笔划为序)

王琇瑛 邓家栋

叶恭绍 任应秋

朱宪彝 严仁英

吴阶平 吴宗璘

吴恒兴 宋鸿钊

张孝骞 张香桐

钟惠澜 哈荔田

高士其 陶桓乐

黄家驷 谢少文

薛沁冰

前 言

医学科学的崇高使命，在于它为人类的健康做出贡献。医学科学的发展，对社会、家庭和个人都产生着一定的影响。它是一门与人民生产、生活、学习、健康息息相关的科学。

为了反映我国医学科学技术水平，1978年开始编纂我国第一部医学百科全书，现已陆续问世。党的十一届三中全会以来，各条战线都取得了很大成绩，医药卫生事业也迅速发展。为把医学知识普及到城乡，为广大人民群众的健康服务，建设社会主义物质、精神文明，我们特地编纂了这套通俗、普及的《医学小百科》。

《医学小百科》的编委和作者大部分是年富力强的中年技术骨干，同时聘请了国内著名专家担任顾问和主审，以保证全书的质量。

《医学小百科》的出版，得到了社会各界的支持，天津科学技术出版社也做出了很大的努力，值此出版之际，仅致谢忱。

由于编辑、出版时间匆促，不足之处在所难免，敬希读者不吝指正，以期日臻完善。

《医学小百科》编委会

医学小百科

饮食卫生

主 审

宋圃莉 刘志成

作 者

(按姓氏笔划为序)

马文飞	马艾华	牛继田
申文江	刘志成	宋圃莉
吴宗泽	李凤梅	杨万治
杨国柱	单新国	胡珍林
袁洪业	靳婉琴	窦红星

目 录

大蒜防治多种疾病的秘密何在?	(1)
哪些人应慎吃生蒜?	(3)
食洋葱为什么会引起腹胀?	(4)
蘑菇为什么可以抗癌?	(5)
海藻何以有治癌作用?	(6)
为什么多吃海带也会致甲状腺肿大?	(7)
常吃泡菜会致癌吗?	(8)
酸菜含有致癌因素吗?	(10)
生吃瓜果怎样洗更卫生?	(11)
为什么生荸荠和菱角吃不得?	(13)
柿石症是怎么回事?	(13)
吃菠萝为啥会过敏?	(15)
为什么荔枝一次不宜吃的过多?	(16)
核桃为啥有益于防治心血管疾病?	(16)
嗑瓜子有哪些益处?	(18)
哪些人不宜吃生花生?	(20)
花粉有哪些保健作用?	(21)
花粉作为营养补剂安全吗?	(23)
老年人为什么也需要补充钙?	(23)
怎样鉴别奶类食品?	(24)
牛奶为啥更宜老年人饮用?	(26)
婴幼儿可以吃酸奶吗?	(27)
热天怎样防止奶变质?	(27)

酸败牛奶等于酸奶吗?	(28)
病牛的奶能饮用吗?	(29)
发黄变稠的炼乳能否饮用?	(30)
肉类可以传播哪些疾病?	(30)
畜肉中的旋毛虫为啥会在人体内落户?	(33)
“豆猪肉”对人体有哪些危害?	(34)
流产羊羔能食用吗?	(35)
鸡尖为什么不宜吃?	(36)
黄脂兔肉能食用吗?	(36)
吃生鱼为啥易得肝吸虫病?	(37)
为什么不可乱服鱼胆?	(38)
泥螺等小水产品可生食吗?	(40)
吃蛙肉有什么隐患?	(41)
怎样抑制肉品中亚硝酸盐的形成?	(42)
臭蛋对人体有害吗?	(43)
食盐对人体健康有哪些影响?	(45)
人每天吃多少盐合适?	(47)
白糖吃多了对健康有哪些危害?	(47)
为什么酸败的油脂不能吃?	(51)
处理哈喇油应加多少碱水?	(52)
菜籽油中的芥酸对人体有害吗?	(53)
香油放久了为什么不香?	(54)
多吃糖精有什么害处?	(55)
怎样评价及合理食用味精?	(56)
酱油中有致癌因素吗?	(57)
为什么酱油最好熟吃?	(58)
腐乳的“菌皮”对人体有害吗?	(58)
吃晒酱好不好?	(60)

哪些水不宜饮用?	(60)
酒精对人体有哪些危害?	(62)
饮茶为啥能解酒毒?	(64)
常饮松萝茶为什么可以降血压?	(64)
喝隔夜茶会致癌吗?	(66)
柿叶茶为什么可以降血压、抗癌症?	(67)
咖啡因有哪些潜在危害?	(69)
怎样挑选罐头食品?	(71)
罐头食品为啥会变质?	(72)
热天怎样保存食物?	(73)
为什么不宜用温锅水煮粥?	(75)
铝锅放菜隔夜后还能吃吗?	(75)
有沥青味的食品能食用吗?	(76)
为什么大众食品中不得加入药物?	(77)
家庭中怎样讲究饮食卫生?	(79)
俗话说“病从口入”有道理吗?	(80)
吃蔬菜要注意哪些卫生?	(82)
没腌透的菜为啥不宜吃?	(83)
变质的饭菜加热后能吃吗?	(83)
吃凉拌菜应注意什么?	(84)
吃红薯烧心、腹胀怎么办?	(85)
怎样科学饮奶?	(86)
怎样吃鸡蛋更有利于健康?	(88)
空腹饮酒为什么易引起低血糖?	(89)
过度饮酒会使脑干萎缩吗?	(91)
多吃糖会得糖尿病吗?	(92)
怎样食用蜂蜜最合理?	(93)
中老年人怎样饮水可以延年益寿?	(93)

为什么不宜喝生水?	(96)
饭后为什么不宜立即饮茶?	(97)
为什么提倡边看电视边喝茶?	(97)
“食物相克”是怎么回事?	(98)
大葱与蜂蜜同吃会中毒吗?	(100)
鸡蛋与糖精同吃引起“中毒”是怎么回事?	(101)
柿子与白薯为啥不能同吃?	(102)
“蚕豆黄”病是怎么回事?	(102)
喝牛奶为什么会有过敏等反应?	(104)
偏食有哪些危害?	(106)
不良饮食习惯对营养素摄取有何影响?	(107)
为什么吃饭时不宜说说笑笑?	(108)
打赌吃东西有什么危害?	(109)
吃饭看书有什么害处?	(110)
为什么说“饭前喝汤胃肠健康”?	(112)
为什么饭前和睡前不宜吃糖?	(113)
原汤化原食有科学根据吗?	(114)
“上床萝卜下床姜”为啥有益健康?	(115)
为什么说“汤泡饭嚼不烂”?	(116)
为什么暴饮暴食可引起猝死?	(117)
进餐时间与老年人发胖有关吗?	(118)
老年人饮食有哪些宜忌?	(119)
冷饮过量能引起哪些疾病?	(120)
正常人以葡萄糖代白糖有什么坏处?	(121)
忌口与免疫有关吗?	(122)
吃哪些药物时要忌口?	(124)
维生素C为什么不宜与猪肝同吃?	(125)
儿童为什么不宜多吃巧克力?	(126)

为什么吃得不少，孩子却长不壮？	(127)
儿童多动症与人工合成色素有关吗？	(129)
孩子不爱吃肉怎么办？	(130)
如何保护儿童乳牙健康？	(131)
婴儿湿疹与饮食不当有什么关系，怎样预防？	(132)
怎样预防胎儿患佝偻病？	(135)
为什么从儿童时期就要注意高血压？	(135)
吃高胆固醇食物体内血胆固醇必然高吗？	(137)
老年痴呆症与饮食有什么关系？	(139)
乙型肝炎也能通过饮食传播吗？	(139)
贫血病人为何不宜饮茶？	(140)
有肝脏病的人能喝啤酒吗？	(141)
为什么肝炎患者不宜多用葡萄糖？	(142)
糖尿病患者为什么始终要控制饮食？	(143)
糖尿病患者为什么不宜多吃糖？	(145)
胆囊炎患者为啥不宜吃肥肉？	(147)
冠心病患者怎样选择食用油脂？	(147)
冠心病人能吃带鱼吗？	(150)
冠心病患者有必要禁食鸡蛋吗？	(151)
气管炎患者应注意哪些饮食？	(153)
癌症病人怎样食用蘑菇？	(154)
怎样从饮食上预防肝癌？	(155)
预防食管癌为什么要着眼于“食”？	(157)
高脂饮食与乳腺癌和结肠癌有什么关系？	(159)
为什么戒烟能预防肺癌？	(160)
哪些不良饮食习惯与胃癌有关？	(162)
精神病人的饮食、生活应注意什么？	(163)
食物中毒分几类？	(164)

细菌性食物中毒有哪几种？	(165)
什么是霉菌中毒？	(168)
怎样预防嗜盐菌引起的食物中毒？	(169)
馊饭菜会引起哪种类型的食物中毒？	(170)
为什么烂白菜吃不得？	(171)
哪些食物易引起“肉毒”中毒？	(172)
吃黄变米有什么害处？	(173)
为什么“臭米面”不能吃？	(174)
赤霉病麦中毒与吃新麦有关吗？	(174)
四季豆中毒原因何在？	(176)
为什么喝豆浆要煮透？	(177)
吃发酵豆制品中毒原因何在？	(178)
吃木薯中毒怎么办？	(179)
发芽土豆为什么会引起中毒？	(179)
霉变凉粉也能引起中毒吗？	(180)
吃苦瓠子中毒是怎么回事？	(181)
哪些蘑菇能引起中毒？	(182)
多吃白果也会引起中毒吗？	(184)
为什么吃杏仁会中毒？	(185)
吃霉变甘蔗可能产生怎样的后果？	(186)
鲜黄花菜中毒是怎么回事？	(187)
棉子油中毒原因何在？	(188)
怎样防止红茴香中毒？	(188)
吃蜂蜜中毒是怎么回事？	(190)
蜂蜜为什么可使婴儿中毒？	(191)
牲畜甲状腺为何不宜食用？	(192)
中毒死亡的禽、畜还能吃吗？	(193)
有肿物的鸡、鸭肉能否食用？	(194)

哪些鱼可引起组胺中毒？	(195)
为什么死鳖和死鳝鱼不能吃？	(196)
为什么不提倡吃河豚鱼？	(197)
怎样防止吃虾蟹中毒？	(198)
✓什么情况下会引起“水中毒”？	(200)
儿童为什么更应警惕铅中毒？	(201)
食物污染为什么会遍及世界？	(203)
污染食品的环境因素有哪些？	(205)
怎样减少食品污染物对人体的危害？	(207)
怎样预防霉菌污染食品？	(208)
黄曲霉毒素对人畜有哪些毒害作用？	(209)
怎样预防谷、豆、油料污染黄曲霉毒素？	(210)
家常食品如何去除黄曲霉毒素？	(212)
黄变米如何去污？	(214)
发霉食品为什么不能吃？	(215)
有色斑的糯米食品还能吃吗？	(216)
怎样防止糕点变质？	(217)
怎样防止酱油和醋长“醭”？	(219)
变质格瓦斯对健康有哪些危害？	(220)
常吃烟熏食品会致癌吗？	(222)
为什么生熟食品要分开？	(223)
怎样防止菜板与抹布污染食品？	(225)
怎样防止“菌随筷入”？	(226)
防腐剂对人体有害吗？	(227)
怎样合理使用饮料色素？	(228)
食品添加剂有哪些利弊？	(229)
铝污染饮食与人体早衰及痴呆有关吗？	(230)
为什么老年人不宜多吃油条？	(232)

为什么小儿不要多吃爆米花?	(234)
为什么不可用旧报纸包熟食?	(234)

大蒜防治多种疾病的秘密何在？

大蒜用于治病健身，可追溯到五千多年以前，以蝎螫蛇咬到牙痛咳嗽，无所不治。相传古罗马的普尼西，曾列举大蒜能治疗伤风、溃疡、痔疮、麻疹、惊厥和蛇咬等十一种疾病。古罗马的随军医生，还曾用大蒜治疗士兵中肠胃及呼吸道疾病，并用之于防止感染。农民和渔民也都相信吃大蒜能强身骁勇。古埃及的将军们曾让士兵在战争中吃大蒜以提高战斗能力。建筑金字塔的无数奴隶也因吃大蒜而有助于完成这项宏伟工程的建设。

在中世纪，欧洲疫病大流行，那些每天食大蒜的人常得以不受传染。史载英国在一场罕见的大瘟疫中，死亡的人数以万计，有一家幸免于难，原因是地窖里贮满大蒜，平时常食。法国马赛的大蒜醋酊“四盗贼”遐迩闻名，据传就是因为四名盗墓的窃贼服此酊剂以免疫而得名。

在第二次世界大战中，由于化学药品短缺英国曾用成千吨大蒜作为药物治疗士兵的伤口溃烂和流行病。近年来，苏联的科学家制成大蒜浸液，广泛使用临床治疗。英国医生根据一位老妪的祖传秘方，近二十年用蒜泥敷足心治疗儿童百日咳，每例都有效。欧洲一位医学科学家在他新著的《药用植物》一书中写道：“大蒜是刺激药、抗痉挛药、祛痰药和利尿药。对于治疗百日咳和哮喘非常有效。”印度合成的一种大蒜油能消灭五种毒蚊幼虫，包括传播黄热病、疟疾、脑

炎的蚊子。

最近，美国的《全国问讯者》刊物，把大蒜称作“神奇的药”，这种评价并不过分。

大蒜原产亚洲西部，我国古代称为“葫蒜”，据说是汉代张骞出使西域带回栽种。大蒜在我国被用做健身药物已有悠久的历史。三国时名医华佗就曾用蒜汁调酒驱虫。宋“太平惠民和剂局方”中的青娥丸，用大蒜配伍杜仲、补骨脂等治疗肾虚腰痛。李时珍曾以大蒜敷足心治衄血，立见功效。他在《本草纲目》中记述：“尝有一妇，衄血，一昼夜不止，诸治不效，令以蒜敷足心，即时止血，真奇方也。”我国民间在酿造豆酱时或在米醋、酱油中常放几瓣大蒜，以防止腐败发霉，防治疾病。

大蒜既是调味佳品，能助消化，促进食欲，又是良药，有广谱抗菌、杀虫、解毒、消炎和健胃功效。一位苏联科学家在实验中发现，大蒜汁能在二三分钟内把培养皿里的细菌全部杀死。据实验，平时若把一瓣生蒜在嘴里咀嚼，就能杀死口腔里的所有细菌。大蒜的神奇药效之秘密，乃在于它含有一种辛辣的挥发性植物杀菌素——大蒜素。此外，大蒜还含有脂肪、蛋白质、糖类、氨基酸、钙、磷、铁和维生素B₁及维生素C等成分，100克蒜叶中含有能增强人体对传染病抵抗力的维生素A原3.75毫克和维生素C30毫克以上。

大蒜中还含有磺胺成分，它能集聚人体器官中的重金属，把它们带出体外，还能提高肌体的免疫机能，并有良好的抗动脉粥样硬化的作用。在国外，当代科研证实，大蒜不仅能降低胆固醇，有助于减少心血管系统疾病的发生和发展，甚至还有迹象表明，大蒜中最新发现的一种神奇的成分

——微量元素硒，能分解癌细胞，减慢肿瘤的生长速度，故具有一定的抗癌作用。把大蒜作为一种药物研究，前程远大。现代的医学研究，将会为古代民间对大蒜医疗价值的传说，给以科学检验。



哪些人应慎吃生蒜？

大蒜不仅具有很强的杀菌力，对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显疗效，还有促进新陈代谢、增进食欲、预防动脉硬化和高血压的效能。生食大蒜对身体颇有裨益，但并不是所有的人都可以无所顾忌地吃生蒜。

从身体素质讲，大蒜对人体的作用因人而异。《本草从