

+ 登上饮食健康快车 来自长寿者的忠告

Don't be
by Eating
Disease



巨天中 主编



使你的
饮食三餐
成为一件健
康的事

千万别吃 出毛病



饮食健康专家郑重建议：吃出健康是长寿第一要诀
不良及不当的饮食习惯会对你的身体造成巨大伤害

鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果及各种补品每天都在吃，
我的身体怎么还是有毛病？哎！真是搞不懂！

民主与建设出版社

⊕ 登上饮食健康快车 来自长寿者的忠告

Don't be
by Eating
Disease

巨天中 主编

千万别吃
出毛病



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

千万别吃出毛病/巨天中主编.-北京:
民主与建设出版社,2004

ISBN 7-80112-660-2

I.千… II.巨… III.饮食卫生
IV.R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107178 号

© 民主与建设出版社,2005

责任编辑	李保华
封面设计	宋双成
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
成品尺寸	148mm×210mm
印 张	12
字 数	306 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第一次印刷
书 号	ISBN7-80112-660-2/G·273
定 价	23.50 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



巨天中, 周易养生专家, 国际周易联合会会长, “中国取名第一家”北京宏名轩创办人。

正式出版有《周易与人生规划》、《周易与预测决策策划》、《取名宝典》、《点名成金》、《中国起名实用大全》、《公司起名商标设计手册》、《商标品牌打天下》系列、《大赢家》等三十余部专著、专集。同时拥有个人商标品牌、国家专利三十余项。

千万别吃 出毛病

- 第1篇 饮料与酒水的错误喝法
- 第2篇 四季水果的错误吃法
- 第3篇 肉鱼与海鲜的错误吃法
- 第4篇 蔬菜与主食的错误吃法
- 第5篇 走出服药与食疗的误区
- 第6篇 一日三餐与节日错误吃法
- 第7篇 日常饮食的误区在哪里
- 第8篇 改变不良的饮食习惯
- 第9篇 四季火锅的正确吃法
- 第10篇 食物中毒的防治方法
- 第11篇 厨具与厨料的正确使用



目
录

目

录

第 1 篇 饮料与酒水的错误喝法

什么样的水最适宜饮用	1
还是喝白开水和茶水好	3
饮水的四要四不要	5
六种水千万不能喝	6
喝水过量也会中毒吗	7
养成饮水的卫生习惯	9
喝水过量易致迟钝	10
给孩子喂水要讲科学	11
宝宝喝水为什么容易呛	12
旅途中喝水也有学问	13
切勿饮用过期的桶装水	14
饮水机没有消毒可不行	15
13 种人忌饮咖啡	16
咖啡饮料还是少喝点	17
咖啡因会导致骨质疏松症	18
就餐时喝咖啡不利于健康	18
煮咖啡时间不宜太久	19
饭后不宜马上一杯茶	19
吃肉时喝茶易引起便秘	19
茶与药未必总是冤家	20
今天你还敢喝茶吗	22

□ 千万别吃出毛病

吃

【吃好是人生第一要务】

牛奶好喝也要会喝	23
走出喝牛奶的误区	24
你喝的牛奶安全吗	25
切记勿饮“有抗奶”	25
酒和奶不可一起饮用	26
如何煮牛奶才更科学	27
劣质奶粉产生“大头娃”	28
奶粉应该怎样选购才对	29
豆奶、奶粉、牛奶，哪个更好	33
老年人应否只喝豆奶而不喝牛奶	33
饮豆浆的九大禁忌	34
豆浆一定煮熟喝才行	35
酸奶好喝也要会喝	36
饮易拉罐饮料适可而止	38
碳酸饮料易腐蚀齿质	38
碳酸饮料影响儿童骨骼发育	39
果汁宜在饭后饮	40
又爱又恨冰淇淋	40
走出喝汽水的误区	41
性生活后别喝冷饮	41
喝白酒又喝饮料伤肾伤肝	42
喝酒吃肉不吃饭犹如慢性自杀	42
少量喝酒可起保健作用	43
2 因人而异喝啤酒	43
啤酒爱好者老来易痴呆	44
让酒精离自己越远越好	45
酒精中毒速解法	48
过量饮酒疾病缠身	48
酒后留心八不宜	50
以酒催眠害处更大	52

第2篇 四季水果的错误吃法

水果好吃也要对症挑选	55	目 录
吃水果的七忌	56	
生病吃水果也有讲究	57	
因人而异地吃水果	58	
水果做正餐带来的危害	59	
新鲜水果挑选秘笈	60	
疔也秋果病也秋果	61	
“催熟水果”千万不能吃	62	
水果去除腐烂部分也不宜吃	63	
变形瓜果也应慎吃	63	
长期“水果减肥”易致贫血	64	
水果放进冰箱前先不要洗	65	
西瓜虽好也不能贪吃	65	
五种病人不宜吃西瓜	65	
婴儿忌过量吃西瓜	67	
芒果好吃却易过敏	67	
日食橘宜不过三	68	
吃橘当心得“橘黄病”	68	
吃苹果也能引发过敏	69	
巧吃苹果的学问	69	3
食柿子的十不宜	70	
不可同食的果类搭配	71	

第3篇 肉鱼与海鲜的错误吃法

平时应适当少吃红肉	73
-----------	----

□ 千万别吃出毛病



【吃好是人生第一要务】

切莫食动物有害器官	74
食野味香口害处也大	75
瘦猪肉不一定低脂肪	78
畸形动植物食品吃不得	79
肉类凉菜小心点吃	79
老人不可偏废肉食	80
狗肉好吃隐患也多	81
三种蛇入肚等于服毒	82
生蛙肉藏有裂头蚴	83
生吃老鼠小心得病	84
吃鱼也能吃出病来	85
哪些人不宜多吃鱼	85
鱼与狗肉不宜同食	86
请慎吃鱼头和鱼子	86
多吃鱼翅可能会水银中毒	88
孕妇长期吃鱼影响胎儿智力	89
食海鲜的三大禁忌	89
水发产品含甲醛干制产品多水盐	90
小心“发物”火上浇油	91
食蟹者的8不宜	92
香辣蟹好吃须慎食	93
食蟹当防肺吸虫病	94
醉蟹千万不能多吃	94
4 螃蟹不能与哪些食物合用	95
吃虾的搭配禁忌	96
海带食前要不要长时间浸泡	96
凉拌海蜇不要太“鲜”	97
鳖不可与芥末同食	97

第4篇 蔬菜与主食的错误吃法

五谷杂粮也有药性	99	目
要吃放心菜洗法有讲究	100	录
主食不足头发易掉落	101	
长期吃素不利长寿	101	
烧菜时有哪些讲究	102	
夏天吃什么蔬菜更好	104	
夏季不宜贪吃的四种食物	105	
不宜食用的果蔬皮	105	
当心误食有毒韭菜	106	
避免蔬果残留农药 12 招	107	
高纤维食品要适量食用	109	
吃柿时当心你的胃口	109	
选择蔬菜不可忽视颜色	110	
有些蔬菜也能使人发胖	111	
竹笋的营养与禁忌	111	
不能瞎乱吃的蔬菜	112	
病人应忌食的 14 种蔬菜	113	
春天食野菜要慎重	114	
食蛋类是福还是祸	115	
选购鸡蛋小心三大误区	116	5
鸡蛋吃多了也会中毒	117	
病人吃蛋有讲究	118	
不要给孩子吃半熟的鸡蛋	120	
婴儿发热时不要吃鸡蛋	120	
预防吃皮蛋中毒	121	
吃西红柿的禁忌	121	

吃

【吃好是人生第一要务】

第5篇 走出服药与食疗的误区

不是只有生病才忌口	135
吃不出病来才算真健康	135
营养好不好身体有信号	140
食疗选择须看脸色	140
6 饮食“替身”害处多多	141
留心别把自己吃老了	143
药膳也不宜随便吃	144
秋冬进补不适合现代人	145
“贴秋膘”禁忌 4 种	146
把补品当饭吃小心中毒	147
睡前最好不吃补品	149

千万别吃

出毛病

目 录

老年人如何对待吃补品	149
为什么小孩不能吃补品补药	150
补钙不当麻烦太多	151
补钙存在7大误区	153
食物对药物的潜在影响	154
预防药方千万不能滥用	155
喝中药亦有副作用	157
学会掌握分寸服中药	158
苦药不宜与甜食同服	159
服完药不宜立即睡觉	160
千万别老躺着吃药	160
当心吃药吃出“白血病”	161
慢性胃炎患者的食物选择	162
脾胃健康养生的法则	163
重症患者忌辛辣食品	165
腹泻时勿多吃大蒜	166
哪些人忌喝鸡汤	166
警惕饮食性视力退化	167
患有关节炎不可多吃甜椒	169
患了肾结石多喝水慎饮食	169
肝病患者饮食须知	171
当心! 吃药也会得肝炎	172
糖尿病人不宜多吃南瓜	173
帕金森病与高铁饮食有关	174
白天能不能吃安眠药	174
你真的需要“进补”维生素吗	175
维生素多补有害无益	178
维生素E千万别多吃	179
女性服用维生素的禁忌	180
如何在烹调中稳定维生素	181

☐ 千万别吃出毛病 吃

维生素的8大神话与真相	181
不要把润喉片当糖吃	184
孕妇膳食8项注意	184
孕期用药的禁忌	185
哪些人不宜吃低脂饮食	187
蛋白质并非越多越好	188
生气时请吃点顺气食	191
恰当饮食可避免癌症	192
服用某些药物时不宜饮茶	194

第6篇 一日三餐与节日错误吃法

分餐制改变传统饮食习惯	197
千万别把自己吃困了	200
夏季的正确饮食之道	202
秋季的正确饮食原则	203
天冷了吃点啥好	204
饭后做到“8不急”	205
古人饭后养生秘诀	206
餐后不适的疾病征兆	207
饭后、浴后不宜马上行房	208
进餐新概念：一日三个五	209
8 早餐要吃热食保护胃气	210
晚餐不当疾病找上门	211
晚餐未必都应“吃得少”	213
晚餐要少吃含酒精和高脂肪食物	213
切记少吃易致肥宵夜	214
饮食不规律男人易骨软	215
上班族的7条饮食妙方	216

快餐:一把双刃剑	217
小心自助餐后遗症	220
常吃夜宵易患胃痛	221
食物外带,谨守两小时原则	221
乘车走路时不宜吃东西	222
佳节品佳肴勿忘健康	223
春节吃大餐的健康原则	227
节日期间怎样预防食源性疾病	231

第 7 篇 日常饮食的误区在哪里

饭菜汤水果应按什么顺序吃	233
食物影响你的一生健美	234
现代人 10 大最健康食品	235
最有益人体健康的 9 种食物	237
做好“盘中餐”的日常搭配	238
古人饮食养生经	239
走出现代饮食观念的误区	240
生吃活食,被误导的时尚	247
宜少食和可常食的食品	249
哪些食物不宜空腹吃	250
少吃饭多吃菜不利健康	250
“食不弃粗”才更科学	251
吃东西也要根据血型吗	252
剩菜重回锅毒更毒	253
多吃熟食才会更健康	254
下酒菜也须有点讲究	255
“护脑”饮食健康法	256
老年人膳食养生 12 点	257

□ 千万别吃出毛病 ----- 吃

儿童不宜多吃的 15 种食物	258
儿童食品留神 10 大问题	259
千万慎给小儿吃零食	261
儿童食物过敏要小心	263
请小心你吃的零食	264
方便面:第一“杀手食物”	265

第 8 篇 改变不良的饮食习惯

【吃好是人生第一要务】

吃“健康”未必能吃出健康	267
进餐的 7 种不良习惯	270
瘦子未减胖子激增	272
巧吃食物远离肥胖	274
“南甜北咸”的饮食习惯应改一改	276
高糖饮食缩短寿命	277
什么时候吃甜食有利与不利	277
儿童易患“甜食综合症”	278
怀孕前应停止食用辛辣和高糖食品	279
吃辣椒会致癌还是防癌	280
过量食蒜对眼睛有害	280
哪些食物生吃损健美	281
牛奶鸡蛋易引发儿童食物过敏	282
10 月饼怎么吃大有学问	283
哪些人不宜多吃月饼	283
这些“时髦”吃法不科学	285
餐饮搭配的“四不宜”	286
不宜混食搭配的食物	287
平时常见的相克食物	288
有些食物不能与巧克力同食	289

千万别吃出毛病

请你拒绝“漂亮食品”	290
当心你身边的增白食品	291
白色食品多吃无益	291
油光锃亮的饼干吃不得	293
彩色食品影响儿童健康	293
贪吃小食品小心患紫癜	295
谨防饭菜中的“定时炸弹”	295
有些食品不宜吃得太新鲜	297
吃酸性食物过量是百病之源	298
翠花,别再上酸菜了	300
我国一半肿瘤与“吃”有关	301
当心吃出来的癌症	304
从吃上封锁乳腺癌	305
怎样去除煎炸食物中的致癌物质	306
油条含铝致痴呆不宜多吃	308
煎蛋炸鸡易引发妇科恶疾	309
千万别把胎盘当佳肴	310
泡泡糖、爆米花和烤羊肉串“有毒”	310
“时髦”饮食易招惹疾病	311
吃食物的卫生 8 不宜	312

第 9 篇 四季火锅的正确吃法

关于火锅及其吃法	315
健康的火锅该怎么吃	317
教你吃火锅不上火	318
食火锅须把住“三关”	318
慢性病患者吃火锅要精挑细选	319
孕妇:慎吃火锅防弓虫	320