



餐桌上的创作

家庭美食

孙小琪 主编

蔡育发 编著

世界图书出版公司

家庭美食

R15
C15

现代家庭生活丛书



A0909291

孙小琪 主编 蔡育发 编著 世界图书出版公司

上海 西安 北京 广州

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的创作:家庭美食/蔡育发编著. - 上海:上海世界图书出版公司,1999.7

(现代家庭/孙小琪主编)

ISBN 7-5062-4225-7

I.餐… II.蔡… III.①膳食-营养卫生-基本知识
②烹饪-方法 IV.R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 18771 号

餐桌上的创作——家庭美食

孙小琪 主编 蔡育发 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海竞成印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 插页:4 面 字数:270 000

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

ISBN:7-5062-4225-7/Z·98

定价:22.50 元

·第一章·

平衡膳食和饮食科学

·第一节·

什么叫平衡膳食

平衡膳食,又叫合理膳食,它是指保证人体营养所必需的食物成分,正确地掌握和运用营养性知识和食物知识,运用适当的烹调方法,使人们吃得好,吃得符合科学营养原则,从而有益于身体健康。

平衡膳食包括两个方面:一方面是将食物中的营养素种类和数量搭配得比较平衡合理,以适合我们机体的生理需要,这就要求我们了解各种食品中的主要营养素及其含量情况,根据我们各自的年龄、生理情况和劳动强度等制定出每日营养素需要量,并按各类食品的营养价

值合理制定出菜单。显然,一般家庭难以做到这一点,但对婴儿、孕妇、老年人等特殊时期的人的膳食,不能不从这一原则出发。平衡膳食的另一个方面是指为了健康均衡地摄取各种食品,不偏食,不厌食,不以口味的好恶来决定吃什么、不吃什么;一切以机体的需要为本,这是任何家庭,任何人都可以做到的。下面我们按这一原则把食品分为四类:

第一类是逐渐被我国家庭重视起来的牛奶及蛋类。这一类食品可全面提高营养价值,补足中国人一向欠缺的钙质、铁质、维生素 A、维生素 B₂ 等养分。

第二类是鱼肉类。这是摄取蛋白质不可缺少的食品,是人体蛋白质的主要来源,包括鱼贝海鲜、江、河、湖鱼虾水产,及其加工品;各种猪、牛、羊、鸡、鸭肉及其加工品(不包括动物油)。

第三类是蔬果类。这类食品是食物纤维的最佳来源,具有丰富的维生素 A、B、C 等营养成分,包括各种蔬菜、瓜果、菌类、藻类、豆类等。

第四类是谷类与糖、脂质。谷类一向被称为主食。这类食物是热量的最佳来源,包括米、面、杂粮及

其加工品,糖指适量的砂糖和果酱之类食品中的糖。此外是植物油,奶油,适量的动物性脂肪等。

以上四类食品是我们每天都应均衡食用的食品,按现代饮食营养观点看,食物并无主副之分,每一种都应均衡摄取。比如:不能因为谷类食物是热量的最大来源就吃上二、三斤米饭而忽略其他食物。

家庭平衡膳食的基本原则

1. 选用的食物能够供给人体必需的热能和营养素。

食物中包含七类营养素,即蛋白质、脂肪、糖、无机盐(如钙、磷、铁等)、维生素(如维生素甲、乙、丙等)、水和粗纤维都是人体必需的,其中蛋白质、脂肪和糖是供给人体热能的三大营养素,是构成身体组织的主要成分;维生素、无机盐和水,还有粗纤维,虽不能直接供给人体热量,但有调节生理功能的作用。人体要生长发育、还要活动,就要消耗热量,消耗各种营养素,活动得越多,消耗得也愈多,如果食物的营养素不充足,不能补充人体的消耗、人就会逐渐消瘦,甚至得营养缺乏病和其他疾病。

2. 各种营养素配合要适当。

通常,一种食品主要富含某几

种营养素,例如,猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪和一些无机盐,而缺少糖和维生素;大米含有丰富的糖和硫胺素,而缺少脂肪、钙和维生素A、抗坏血酸;黄豆及豆腐等豆类食品,含有丰富的蛋白质、脂肪和无机盐,缺少抗坏血酸;蔬菜含有丰富的无机盐和抗坏血酸,但缺乏硫胺素。所以,安排家庭的平衡膳食除了每天要吃大米,肉类外,还要吃些豆类和蔬菜,才能获得人体所必需的各种营养素。古人云:“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。这就明确地告诉我们必须注意食物的搭配。有些人只喜欢吃荤菜,不喜欢吃素菜,这对身体是无益的。如果多考虑两种或两种以上不同的食物,混合食用,则一种食物蛋白质中所缺乏的某种氨基酸,可由另一种食物蛋白质中的这种氨基酸来补偿,这叫作蛋白质的“互补作用”,这种互补作用能提高蛋白质的营养价值。我国很多地区的人民,很早就有混合食用主食或副食的习惯,如玉米、小米、大豆合成面,小麦、小米、大豆、豌豆合成面,豆腐干和面筋、牛肉和豆腐等多种食品混合烹制出的各种食物等等,这样,各种食品搭配食

用,就能做到取长补短,获得丰富的营养,这种配膳是家庭配膳必须遵循的一条宝贵的经验。

3. 要科学烹调,保护食物的营养素免遭损失。

人为什么要饮食?因为食物中含有对人体营养有效的营养素成分,食物中的营养素能保证人体生长发育,维持人体一定的温度,补充体内的物质消耗,增强机体对疾病的抵抗力,降低患病率,提高劳动能力和延长寿命。但如果烹调方法不科学,就会使食物中的营养素遭到破坏和损失。如:硫酸胺遇碱易于分解破坏,抗坏血酸易氧化分解,一些营养素还能随着汤水白白流失,因此要提倡旺火快炒、先洗后切、现烧现烹等烹饪工艺,多运用挂糊、勾芡、沾干粉等有利于营养素保护措施,即保护和增加了营养成分,还使菜肴的色香味形俱佳,促进食欲,使人体更好地吸收食物中的营养素。

4. 要形成合理的家庭膳食制度。

人体的消化功能是很有规律的,如果养成准时定量吃饭的习惯,则每次只要到吃饭的时候,就会出现食欲,消化器官也会因“条件反射”而自然地活动起来,分泌消化

液,加强消化功能,促进食物的消化吸收。因此,每日三餐必须定时定量,古语云“伤肌失饱则伤脾,暴饮暴食则伤胃”。这告诉我们,饮食不节,过食生冷食品以及过食肥甘厚味食品,都能损害身体健康。此外,多吃零食也不适当,因为会因此而减少正常三餐的进食量,妨碍平衡摄取各种营养素,长此以往,必然会影响身体健康。

5. 注意食品卫生。

有些食品,例如猪肉、牛肉,因生前感染某种传染性疾病,其肉上就带有病菌或寄生虫,人吃了这种食物就会引起食物中毒或寄生虫病。误食有毒的野菜、野生毒蘑菇、河豚鱼等,也会引起食物中毒甚至死亡。有时,一些食品原来是新鲜的,但因储藏不当,或烹调后不注意防尘防蝇、鼠,也会污染上病菌,吃了也会引起食物中毒,此外,由于工业三废(废气、废水、废渣)的污染,农药在食物中的残留和食品添加剂(如香精、色素、发色剂等)的超剂量使用,都会使食物受到各种化学物质的污染,使人误食后引起急慢性食物中毒以及致癌,致身体受损害等后果,因此必须注意食品卫生,不但不能选择不安全、不卫生、不新鲜

的原料烹饪,还要注意搞好食品保护,防止烹调后污染。

怎样合理安排一日三餐

一日三餐对人体健康至关重要,要定时、定量、饥饱适中,才能有强健的身体。我国古人对饮食和养生有着很科学的认识,所谓早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少,正是经验之谈。

早餐要吃好。人们往往对早餐重视不足,既简单又马虎,有些人甚至因为晚间活动的原因而不吃早餐。其实早餐对人的健康相当重要。以一个体重 50 公斤的男中学生为例,他一上午需消耗 1150 千卡左右的热量;如果早餐吃得太少或根本不吃,那么体内无法提供热能,接近中午时早已饥饿、头昏、四肢无力,工作学习效率明显低下,严重时会出现低血糖症状。

同时,由于一个上午饥肠辘辘,午饭时必定饭量加大,从而增加肠胃负担,久而久之易患肠胃病。

一般讲,早晨由于睡眠等原因,饭量比较小,食欲不太旺,针对这一特点,早餐确实不必硬塞得太饱,但应当吃质量高一些的食物,即含糖低而含蛋白质高的食物。如鸡蛋、牛奶、腐乳、馒头、大饼、油条、面包、

煮黄豆等,使身体吸收足够的营养成分。

午餐要吃饱。午餐是主要的一餐。由于上午体内热量消耗太大,午后还要继续工作和学习,因此,中饭的饭量必须达到全天进食的三分之一以上。副食应荤素俱备,清淡可口。一般讲,吃饱指吃到八九分饱,不是暴饮暴食。

晚餐要少吃。晚餐以少为好是长寿之道。晚上睡觉时,人的活动量降到最小值,如果摄入过多的营养物质,就会使过剩的营养物质转化成为中性脂肪储存在体内。长此以往,体内脂肪积存过多,人就发胖从而增加心脏的负担,容易引起高血压,动脉硬化和冠心病。另外,晚餐吃得太饱会增加消化系统的负担,出现腹胀,影响睡眠,迫使胃肠道加快蠕动速度和消化液分泌,引起胃肠疾病。

什么是食物的酸碱性和人体的酸碱平衡

人体吸收的无机元素,由于它们性质不同,在生理上则有酸性和碱性的区别。酸性和碱性不平衡,会引起各种疾病,因此我们要首先弄清哪些是碱性食物,哪些是酸性食品。

哪些是碱性食品？凡食物含钙、钠、钾、镁等金属元素的总量较高，在体内经过代谢最终产生的灰质呈碱性，这类食物称为碱性食物。我们常用的碱性食物有蔬菜、水果、牛奶、硬果中的杏仁、栗子、椰子等等。具体如豆角、菠菜、茼蒿、萝卜、土豆、藕、洋葱、南瓜、海带、西瓜、香蕉、苹果、生梨、草莓、柿子、茶等。

要注意的是：并非味觉上呈酸性就是酸性食品，如水果在生理上并不会显出酸性。

哪些是酸性食品？凡食物中氯、硫、磷等非金属元素含量较高，在体内代谢最终产生的灰质呈酸性，这类食物就称为酸性食物。常用的酸性食物有蛋白质丰富的肉、鱼、禽、蛋类以及谷类、硬果中的花生、榛子、核桃等。具体如：猪肉、牛肉、鸡肉、蛋黄、鲤鱼、鳗鱼、干鱿鱼、虾、大米、面粉、面包、大麦、啤酒、芦笋等。

酸碱不平衡的危害性：正常人的血液呈弱碱性，其 pH 值（氢离子浓度）保持在 7~7.3 中间。当 pH 值等于 7 时是中性，小于 7 时是酸性，大于 7 时为碱性，如果由于饮食中各种食品搭配不当，那么很容易引起人体生理上酸碱平衡的失调。

如当我们摄取了多量的含氯、硫、磷等酸性食品后，血液便极难维持弱碱性的状态，容易发生酸中毒。

由于我们的主食大多是酸性食品。因此，要有高度的警惕，必须注意主副食的搭配调剂，注意酸性食品的比例。换言之，日常生活中应注意多食蔬菜、水果等碱性食品，适当增加其比例，以防止酸中毒。

应当重视食物的搭配不可“相克”

食物性质不尽相同，一旦搭配不当，他们就会互相破坏其营养素，使人吃了既无益又耗费财力。甚至引起肠胃道不适，影响健康。这就是俗称的“相克”。比如，食物搭配不当，会破坏食物中的维生素，现代科学告诉我们：蔬菜中具有维生素 C 分解酶，维生素 B₁ 分解酶两种元素的食物，前者如黄瓜、胡萝卜、南瓜，他们如果和菠菜、油菜、圆辣椒、西红柿等维生素 C 丰富的食品搭配合吃（合在一起生吃）就会把维生素 C 破坏尽；后者如蕨菜及鳅、蟹等鱼类和淡水鱼类的内脏，它们如果同黄豆、花生、毛豆、猪肉、火腿、带胚芽的大米等含维生素 B₁ 的食物搭配合吃，会破坏维生素 B₁。

因此，一方面注意食物搭配上

的问题,一方面掌握分解酶的特点:遇到酸、热就会减弱或失去分解能力,因此就应当尽量不同时吃营养素相克的食物,或应当尽量把含分解酶的食物炒熟加热后再吃。下面着重介绍古代人的一些食品搭配禁忌(即使从现代观点来看,也是有道理的)。

1. 猪肉:忌与巴豆、大黄、茱萸、苍耳子同用。与乌梅、桔梗、黄连、小荞麦同食,易使人脱发;与鸽肉、鲫鱼、黄豆同食,易滞气。

2. 猪肝:忌与荞麦、豆酱、鱼肉同食。

3. 猪心:忌与茱萸同食。

4. 猪肺:不宜与饴糖同食。

5. 狗肉:不宜与菱、杏仁同食。

6. 羊肉:忌铜器、醋,不宜与南瓜同食。

7. 龟肉:不宜与猪肉、苋菜、瓜果、酒同食。

8. 鳖肉:不宜与猪肉、苋菜、鸡蛋、鸭肉、兔肉同食。

9. 鸡肉:忌糯米、玉米、李子。

10. 鹿肉:癌症患者不宜与鱼虾同食。

11. 野鸡肉:不宜与木耳、胡桃同食。

12. 野鸭肉:不宜与木耳、胡

桃、豆豉同食。

13. 鲫鱼:不宜与麦冬、沙参同用,不宜与荠菜、猪肝同食。

14. 泥鳅:忌狗血。

15. 鲤鱼:忌朱沙、狗肉。

16. 鳝鱼:忌狗肉、狗血。

17. 鸭蛋:不宜与鳖肉、李子同食,忌桑椹子。

18. 蜂蜜:不宜与生葱、莴苣同食,并忌芥。

19. 蟹:忌柿子、麻油。

20. 人参:忌铁器。

21. 白术:不宜与桃、李、雀肉、青鱼同食。

22. 熟地黄:忌与萝卜、葱白、韭白同食、忌铜器。

23. 何首乌:忌动物血、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜及铁器。

24. 麦门冬:忌木耳。

25. 天门冬:忌鲤鱼。

26. 丹参、茯苓:忌醋。

27. 栗:不宜与杏仁同食。

28. 花生:不宜与香瓜同食。

29. 大枣:不宜与葱、鱼同食。

以上禁忌是古代典籍所记,可供参考,不一定要墨守成规。

如何合理烹调,保护营养素

各种食物从原始状态到变成食品,大部分都有一个加工和烹制的

过程,但是,一经烹调,许多食品的营养素或多或少要遭到损失。这是难以避免的。我们所要做的是设法掌握正确的烹制方法,使这种损失减少到最小的范围以内。譬如:一些能够生吃的食品,尽量生吃,这样,它们的营养特别是维生素就很少损失。有些需要烧炒的食品,在加工制作过程中,要尽量注意减少损失。所以一定要注意以下诀窍:

切洗加工要得法。鲜菜应洗净后再切。如果切后再洗,维生素C要损失5.4%,马铃薯如切后再洗,维生素要损失30%以上;如用热水漂烫,则损失会更多,要达到一半以上,因为维生素C是水溶性的一种维生素,它会在被切破的细胞里大量溶解在洗菜水中而被倒掉。

要即洗即加工即烹制。鲜菜如切洗后不马上烹制,维生素C也会损失。如黄瓜切后放置半小时,维生素C要损失30%,青椒要损失17%,所以,新鲜蔬菜最好即制即烹。因为维生素C暴露在空气中,很容易被氧化而消耗掉。

要即烧即吃。有些蔬菜烧煮好之后,搁置时间长了,其维生素的损失也大大增加,如搁置5小时,卷心菜的损失由27.8%增至52.2%,黄

瓜由35.8%增加到77.1%,马铃薯由37.3%增为79.7%,可见鲜菜以小量新烹为主,不要吃陈菜。

宜大火快烧。维生素C受热易破坏,时间越长,损失越大。将蔬菜用大火快炒,可以减少损失。

要选择合适的炊具。烧菜宜用铁炊具不但维生素损失少,而且可增加铁质。铜炊具煮菜会促使抗坏血酸氧化,使维生素损失比用其他炊具要增加几倍。

另外,由于维生素C是水溶性的,烹调时有一部分溶于汤内,如煮的卷心菜,菜和汤中的维生素C分别为60.7%和18.3%,马铃薯煮熟后,汤中的维生素C占7%左右,所以,菜汤和菜最好一起喝掉,以免浪费。

·第二节·

饮食科学小常识

大吃大喝害处多

大吃大喝,不仅浪费金钱,而且危害自己的身体。

人吃的食物,在胃内停留的时间、长短悬殊很大。水只有15分钟左右;糖类约2小时;蛋白质4、5小时;脂肪需7、8小时,甚至10小时才

能从胃内全部排入十二指肠。人吃了油腻的食物,在胃内停留时间过长,会使胃液分泌量减少,胃的运动减弱,脂酶相应减少,脂肪就不易消化。

如果在短短的时间内,吃进许多鸡、鸭、鱼、肉,不但增加了肠胃的负担,而且难消化的蛋白质、脂肪会在胃内发酵、腐败而产生大量气体和有害物质刺激胃粘膜,使胃感到发闷、疼痛、嗝气、恶心,引起呕吐和食欲不振,甚至于患肠胃病。

即使吃的这些食物全部被消化,人体也不能全部吸收,因为每日摄取的营养有定量,多的当废物排泄了。

连续长期饱食会短寿

现代科学认为,经常饱食,会使肠胃的负担加重,消化液的分泌供不应求,以致引起消化不良。每餐过饱,血液过多地集中在肠胃,而使心脏、大脑等重要器官相应缺血,感到困乏,工作能力低下。冠心病病人还会引起心绞痛发作。

长期饱食,摄入量超过身体的需要量,除过多的脂肪贮存在体内外,糖和蛋白质也会在体内转化成脂肪,在皮下、肝脏、腹壁等组织贮存起来,造成腹压增高,腹壁肌肉松

弛,腹部向外凸出,这不仅走路蹒跚,而且活动时很容易引起气喘。

连续长期饱食,会诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等,使人未老先衰,折损寿命。因此,我们反对连续长期饱食,主张科学的饮食方法。

过份吃糖危害很大

糖是人体不可缺少的营养物质之一。它味甜很受人喜爱。但是吃多了,对人体的危害很大。

人体血液中的四种脂肪,若大量增加会引起血管硬化。其中以胆固醇和中性脂肪为最甚。中性脂肪主要来源于砂糖。大量实验证明,当一个人每天的砂糖摄入量达到60克时,其血液中的中性脂肪会超过正常值。随着血液来到冠状动脉,沉于动脉壁上,日积月累,会导致心肌梗塞。

近年来,科学家们报道,砂糖还会使人体内胰岛素增加,促使更多的碳水化合物转为脂肪。

科学家又发现多吃砂糖,会减弱人体白血球抵御外界病毒进攻的能力,使人容易患各种疾病。

日本田村教授指出,嗜砂糖的人,由于免疫功能减退,患癌症的机会比普通人多4倍到5倍。还有人认为砂糖是癌症频发的元凶之一。

砂糖还会加重某些药物的副作用,例如,加剧阿斯匹林导致胃局部出血的副作用。

还有专家认为,由于糖是酸性物质,钙是碱性物质,两者结合后会中和。因此,糖能大量消耗小孩体内的钙和维生素 B_1 ,这对小孩的危害更大。

总之,对砂糖的摄入以少为佳。

鸡肉与鸡汤,哪个好?

为什么人们喜欢鸡肉和鸡汤?一是营养价值高,二是味美。据分析,100克鸡肉中含蛋白质 21.5 克,脂肪 2.5 克,钙 11 毫克,铁 1.5 毫克。另外,还含有维生素 B_1 、 B_2 、尼克酸等多种营养物质。在鸡肉的蛋白质中,含有丰富的人体不能合成的必需氨基酸,而且易被机体利用合成组织蛋白质,所以鸡肉的营养价值高。

鸡肉加热烹煮,一般可浸出 2% 的含氮物质,其中有机物与无机物各占一半。鸡汤内的含氮浸出液,包括肌凝蛋白元、肌肽、肌酐以及嘌呤化合物。此外,还有一些脂肪、无机盐和与部分氨基酸,特别是较多的谷氨酸溶于汤内,使汤的味道更鲜美。

鸡肉与鸡汤的营养价值两者各

有特色。一般来讲,鸡肉炖煮脱水后,所含的蛋白质、无机盐的数量相对增加。以蛋白质为例,汤里所含的蛋白质,只相当于肉的含量五分之一,至于无机盐、脂肪、维生素的含量也不及鸡肉高。但是,鸡汤除含有上述多种营养素外,其美味可以刺激胃液分泌,增加食欲,帮助消化。所以科学的用膳方法是将鸡肉与鸡汤一起吃下去。

烹食活鱼味不美

人们一般都认为食用活鱼营养价值高,味道鲜美。其实不然。

鱼类死后体内的活性物质,仍在肌肉组织内继续进行着一系列的物理化学和生物化学变化,其变化可分为僵硬、自溶、腐败等几个阶段。鱼死后经过一定时间,肌肉逐渐僵硬,直至达到最高僵硬度。处在僵硬阶段的鱼,肌肉组织中的蛋白质没有被分解成氨基酸,吃起来肉质较硬,味道也差,不利于人体对营养成分的吸收。鱼体进入高度僵硬后,便开始软化,这就进入了自溶阶段,鱼体中的蛋白酶,使蛋白质逐步分解为人体所能吸收的各种氨基酸,肉质变得松软,易于消化,味道也非常鲜美。处在自溶阶段前期的鲜鱼营养价值为最高。此后,鱼体

慢慢腐败,产生恶臭气味及有毒物质就不能食用了。

合理冷冻的鲜鱼,一般都处在自溶作用的初级阶段,其食用价值超过未经冷冻的鲜鱼。

罐与牛奶媲美的豆浆

豆浆的营养价值很高。与牛奶相比,每100毫升中蛋白质的含量,豆浆为4.4克,牛奶为3.1克。每天喝1斤豆浆,等于摄取20克蛋白质,相当于一般成年人每天需要蛋白质量的四分之一。豆浆还含有豆油、碳水化合物等。这都对人体有益。豆浆的脂肪含量比牛奶低,每100毫升牛奶含脂肪3.5克,而豆浆仅为1.8克。因此,豆浆适宜心脏病、高血压病患者饮用。

现代医学分析,豆浆所含的蛋白质在某些方面优于牛奶的蛋白质,因为豆浆蛋白质属植物性蛋白,偏碱性,人体血液正常时是偏碱性的,符合人体的生理情况。牛奶属动物性蛋白,偏酸性,对某些人不但会引起肠胃过敏反应,而且过多摄入会降低人体血液中的碱性。

生豆浆中含有可以使人中毒的和难以消化吸收的皂毒素和抗胰蛋白酶等有害成分。但它们在温度摄氏90度以上就逐渐分解破坏,所以

煮熟的豆浆可以放心喝。

若饮了“半生不熟”的豆浆,就会发生恶心、呕吐、腹泻等食物中毒症状,影响健康。

为了预防生豆浆中毒,烧煮豆浆最好用高盖锅(接口锅),这样即能确保煮熟,又能节约燃料。可用温度表来测量中心温度,避免“假沸”。已经煮熟的豆浆中,不要再加入生豆浆,也不要装过生浆未经清洗消毒的容器盛熟豆浆。

吃油的科学

人体内所需要的脂肪,并不完全靠食油来供给,有许多食物,如鱼、肉、蛋、奶类,以至于大米、蔬菜里都含有分量不同的脂肪。

炒菜时加油过多,菜表面粘上一层厚厚的油,吃到嘴里,消化液不能和菜类充分接触,会影响消化吸收。

油多的菜肴和食品腻人,影响食欲,如果遇上受凉的诱因,还会造成消化不良和腹泻。

油炸食物味道虽然好,但因油温过高,有些营养成分如维生素等容易遭到破坏,得不偿失。

吃油过多,对于40岁以上的人,容易造成脂肪沉积,身体发胖。中、老年人长期过多地食用动物油,

可能造成动脉粥样硬化,引起高血压和心脏病。年龄较大的人,最好多吃植物油,如豆油、花生油、菜籽油等。它们含有不饱和脂肪酸,营养价值也较高。

炸食物的余油不能多次使用

人们为了惜油,常将油炸食物后剩余的油存放几天,又掺些新鲜食油反复又炸其他的食物,这样不好。

因为,油炸食物的油,如果长期反复使用并暴露于空气中,容易分解变质,产生出甘油酯二聚物等十二种有毒的非挥发性物质。这些毒物都能使人体肝脏肿大、消化道发炎、腹泻和食物中毒,甚至于诱发癌症。

因此,油炸食物时,不要放食油过多,适量为好。剩余的食油不要和新鲜食油混合后长时期反复加热。如果发现油炸食物的剩余食油油色变深,并发出难闻的哈喇味,加热时起泡,冷却后粘稠性增大,便证明该油已变质,不能再用了。

不要歧视“冷冻肉”

有人认为冷冻肉色泽不鲜,味道不美,甚至怀疑其营养价值。

冷冻肉,系指在 $-18^{\circ}\text{C} \sim -23^{\circ}\text{C}$ 度低温下贮藏的肉类食品。它保持

了原有的外观、品质及卫生质量,是目前贮藏最好的方法。

肉在冷冻过程中,完成了一个成熟过程,即肉中淀粉酶将肉中碳水化合物变为乳酸。乳酸较疏松地固定在各个纤维束上的结缔组织中,可使肉质柔软细嫩,容易咀嚼和消化。

另外,钙在酸性酶质内,由蛋白质中脱出,引起部分肌凝蛋白凝结和析出,肌浆液渗出,肉汁多。在成熟过程中,还能产生具有挥发性易溶的醛类和酮类,使肉具有特别的香味。在冷冻过程中,由于微生物停止繁殖,细胞的酶失去活性而保存了肉的质量。肉在成熟的过程中,产生了酸性物质,对肉进行了一次全面的化学消毒,将一部分微生物杀死和多种寄生虫消灭,提高了肉的卫生质量,这是鲜肉所不及的。

饮水的科学

早、中、晚三餐之前约1小时应饮一定量的水。一般情况下,早晨饮500毫升,中、晚各饮250毫升为宜。吃饭时,消化液大量向胃、肠道分泌时,必须有足够的水补充,才能保证人体其他部分不缺水。从饮水到水被小肠吸收进入血液,再输送到全身细胞,大约需要1小时,因

此,要提前 1 小时饮水。空腹饮水宜用温开水,也可用果汁、淡茶等。流汗多时,应酌量多饮些水。

进餐时饮用一定量的汤水,有助于溶解食物,以便胃蠕动时将食物和胃液搅拌,进行初步消化,也有利于食物在小肠中的消化和吸收。

有人等口渴才饮水,这说明体内失水量已到了体重的 2%,是轻度脱水的“信号”。据测验,一个人的失水量为体重的 6%时,就会出现口渴,尿少,困乏无力等情况。失水量为 7~14%时,就会出现狂躁、幻觉等症状。失水量为 15~20%时,就有生命的危险。人体如果经常缺水,会引起多种疾病。如使肠粘液分泌减少,引起便秘和神经衰弱,粪便在肠内停留时间过长,产生有害物质,损伤人体。同时,干燥的粪块压迫肠壁,容易引发痔疮。

正常情况下,人体每天排除、蒸发,平均可消耗水分约 2600 毫升。为了维持平衡,每天进入体内的水分也应与此大致相等。因此,我们每天除从饭、菜、汤、水果中获得水分外,还应科学地适量喝水,以补充身体的需要。

三种水喝不得

生水喝不得。还有 3 种热水喝

不得,下面简单介绍一下。

饮用水中有一种化学物质,叫作硝酸盐,在适当的温度条件下,经过某些微生物或某种还原性化学物质的作用,可还原为亚硝酸盐。它有两个毒理作用:一是在人体内与血红蛋白作用,形成高铁血红蛋白,致使携氧困难,在临床上称为“肠原性青紫症”,婴幼儿最敏感,发病率也最高;二是在人体内与仲胺作用,形成一种强烈的致癌物质——亚硝胺,可引起癌症发生。

经实验观察,头一天生水化验,亚硝酸盐含量为每毫升 0.0028 克/升,放在铁锅内加热,第二天再取“温锅水”化验,亚硝酸盐明显增加为每毫升 0.0049 克/升,增加了 75%。因此,大家莫饮“温锅水”。

“回锅开水”是指把已烧过的开水再来烧了喝,人们以为这样很讲卫生,其实相反,把已烧过的开水再来烧,使水分逐渐蒸发,沉淀下来的亚硝酸盐的比例就会增大,长期饮用亚硝酸盐含量多的水,会引起中毒。

同样的道理,“蒸锅水”经过长期加热,亚硝酸盐也会增多,因此,蒸锅水也不能当开水喝。

“液体面包”——啤酒

啤酒是用大麦加辅料糖化后,

用啤酒花和酵母发酵制成的。营养丰富,有“液体面包”的美称。啤酒中含有 17 种氨基酸。人体必需的 8 种氨基酸,在啤酒中都有。其热量也较高,一升可达 425 千卡。啤酒的营养物质极易被人体吸收,因而世界公认它为营养食品。

啤酒酒精浓度极低,不易醉人。它特有的苦味和香气,是啤酒在生产过程中带来的,酒花的浸出物,有健胃、消食、清新、利湿等作用。它含有大量二氧化碳,有通气、清凉、消暑作用。啤酒中还含有可杀死葡萄球菌、结核杆菌的树脂,有一定防腐杀菌作用。

因此,适量饮用啤酒,对大多数人是有利的,特别是营养不良、体重较轻的人更有好处。

牛奶能降低胆固醇

有些上了年纪的人怕饮牛奶增加胆固醇,引起高血压和心脏病。殊不知饮牛奶不仅不会增加胆固醇,还会降低胆固醇。世界上最健康的人是饮牛奶最多的非洲马赛族人。

马赛人渴了不喝水,而喝鲜牛奶。他们每个人一天要喝上几斤牛奶,但是他们血液中胆固醇的含量却很低。

美国文德比大学乔治·麦思博士几年前曾对马赛族人进行过检查,发现他们越是多喝牛奶,他们血液中胆固醇含量越低。

在麦思博士研究的启示下,宾夕法尼亚州立大学食品学家麦卡锡博士,对牛奶中影响胆固醇含量的成分进行分离试验。经过两年的研究,在牛奶中找到了确实能够抑制身体内产生胆固醇的成分。

麦卡锡博士说,人体内的胆固醇来自两个方面:一是从食品中吸取的,再是由肝脏中肝酶产生的。肝酶产生胆固醇要经过 26 个步骤。现在已能分离出存在于牛奶中的一种成分,叫乳清酸,它能干扰上述 26 个步骤。

他又说:“过去,我们把牛奶看成是脂肪和糖类的混合物,给它贴上了‘危险’的标签。现在看来牛奶是由大约 3 千种化合物组成的,应该给它摘掉‘危险’的标签。”

喝茶有利有弊

茶叶味苦性寒,有清热解毒,润肺化痰,利尿通尿的作用。年轻体壮的人,心、肺、脾、胃等器官的功能正处于强盛时期,适量饮茶,可降火祛燥,比较相宜。老年体弱的人,虚寒血弱,长期饮茶,因其寒凉侵袭脾

胃,耗损原气,还可能引起心脏病、肺病、肠胃病等,因此,老年人以少饮茶为好。

茶叶中平均含有2~3%的咖啡因,2~13%的鞣质,以及茶碱、维生素C等。咖啡因和茶碱对中枢神经系统有强兴奋作用,患失眠症的人,不宜多饮茶。咖啡因和茶碱还能加强心脏功能、提高心率,扩大冠状血管,故心动过速的冠心病病人不宜饮茶。早搏、心房纤颤的冠心病病人,只能少饮淡茶。但心动过缓的病人,如窦房传导阻滞、房室传导阻滞的病人,适量饮茶,则利于提高心率。咖啡因能增强胃分泌,活动性消化性溃疡病人,不宜多饮茶。而消化不良、腹内积食的人,多喝茶有好处。对于支气管哮喘和胆绞痛的人,适量饮茶,可减轻痛苦,因茶碱能松弛平滑肌。

浓酽的茶水,可引起失眠、头痛、耳鸣、眼花、呕吐,至于茶的抗菌作用,却随浓度增加而降低,所以茶水宜淡不宜浓。

喝温茶,体内“火气”会因茶的凉性而下降,自尿排除;喝热茶,茶的凉性借体内“火气”而开散,使人神思爽快,耳聪目明;喝冷茶不仅无清热化痰之功,且有滞寒聚

痰之害。

腹中无食时饮茶,茶性直入脏腑,冷袭脾胃,于人体不利。

隔夜茶水中,有二级胺存在,它是生成具有强致癌作用的亚硝胺的基础之一,这种茶不要喝。

咖啡的利与害

喝咖啡究竟对人体有利还是有害,这要看具体情况而定。例如,咖啡中的咖啡因,用量适当(1杯或2杯咖啡)有提神醒脑,强心利尿等作用,但对动物的试验表明,动物服用10~20克咖啡因,就会痉挛,甚至死亡。人一次服用6至7升咖啡,也会有这种现象,当然在实际生活中这是不可能出现的。

从消化的角度来看,咖啡能促进胃和胆汁的分泌,促使蛋白质加快分解为人体所必需的氨基酸,因此是一种消化剂。但是空腹的人,患胃炎、胃溃疡、十二指肠炎的人不要饮咖啡。咖啡还能促进肠的蠕动,因而也是一种轻泻剂。不过,患肠绞痛或胆囊病的人不要饮太多的咖啡。

咖啡能促进脂肪组织中的脂肪酸的消耗,它使人不发胖。咖啡能增加血液中的血糖量,因而具有部分滋补作用。但甲状腺机能亢进者