

饮食与安全

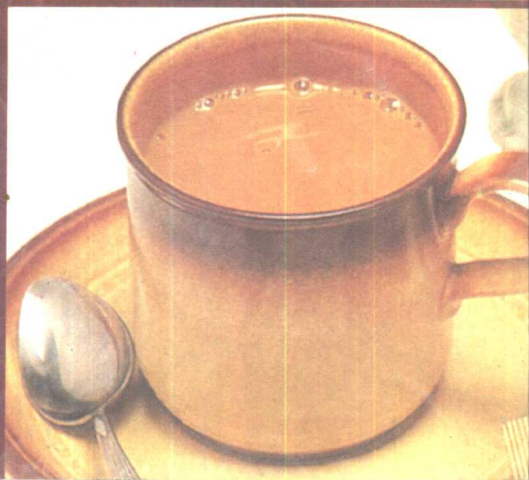
家庭饮食

200

禁忌

陈惠英 张君等 编著

中国卓越出版公司



饮食与安全

家庭饮食200禁

陈惠英 张 君等编著

中国卓越出版公司

饮食与安全

家庭饮食200禁

陈惠英 张 君等编著

*

中国卓越出版公司出版

(北京市东直门外春秀路太平庄10号)

(邮政编码100027)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

北京昌平兴华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5印张 120千字

1990年6月第1版 1990年6月(北京)第1次印刷

印数: 00001—10000

ISBN 7-80071-205-2/G·110

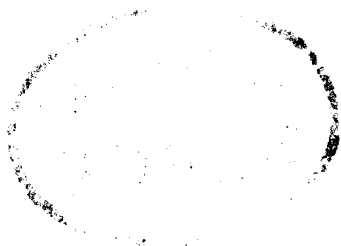
定 价: 2.75元

前 言

《饮食与安全》一书是适应我国城乡人民对饮食安全的要求而编写的。该书约12万字,共分:食品食用的安全;饮料饮用的安全;营养、饮食卫生安全;病人饮食、药用安全四个部分,计200多个饮食安全常识,科学地回答了人们普遍关心,又急切需要掌握的问题。是一本实用性、科学性、知识性很强的饮食安全的普及教材。广泛适应于各类宾馆、饭店、餐馆和机关、部队、医院、学校食堂以及个人家庭,也可供有关专业人员参考使用。

编 辑 部

1990年1月28日





YINSHI YU ANQUAN
JIATING YINSHI 200 JIN

编 审 王天恩
特邀编辑 王 新 杨京京
封面设计 梁红玉

ISBN 7-80071-205-2/G·110
定价 2.75



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目 录

一、食品食用的安全	(1)
用生冷自来水煮饭不好.....	(1)
温锅水煮的饭能中毒.....	(1)
吃剩米饭要当心.....	(2)
馒头拉粘丝后不能吃.....	(2)
儿童不宜吃“爆米花”.....	(3)
熬绿豆汤不要加矾.....	(3)
有黑斑的番薯吃了会中毒.....	(4)
霉变的凉粉吃不得.....	(5)
吃肉要去除“三腺”.....	(5)
“米猪肉”不能吃.....	(6)
食肉谨防旋毛虫病.....	(6)
生吃肉类太危险.....	(8)
吃腌肉防中毒.....	(9)
病死猪肉吃不得.....	(10)
肉烧焦了不能吃.....	(11)
吃“羊肉串”有隐患.....	(11)
应细嚼慢咽烤羊肉.....	(12)
吃肉、蛋类食品要预防沙门氏菌食物中毒.....	(13)
吃鸡要除去腔上囊.....	(13)
不要吃有肿物的鸡鸭肉.....	(14)

吃鸡、鸭、鱼要适量·····	(15)
不要生吃鸡蛋·····	(15)
吃水禽蛋要当心沙门氏菌·····	(16)
孵鸡蛋不宜吃·····	(17)
吃松花蛋要放姜醋汁·····	(18)
臭鸡、鸭蛋不宜食·····	(18)
有异味的散黄蛋不能吃·····	(20)
洗过的鸡蛋不宜久存·····	(21)
产妇吃鸡蛋勿偏多·····	(21)
孩子吃鸡蛋多了会得病·····	(21)
吃海产品要预防嗜盐菌中毒·····	(22)
吃鱼要预防组胺中毒·····	(23)
吃生鱼易得肝吸虫病·····	(23)
不吃河豚鱼·····	(24)
吃腌鱼易诱发鼻咽癌·····	(24)
烧焦了的鱼不能吃·····	(25)
不宜吃螃蟹的人·····	(25)
螃蟹要现做现吃·····	(26)
不要吃生蟹和半生半熟的蟹·····	(26)
死蟹与死鳝鱼不能吃·····	(27)
不要生吃“龙虾”·····	(27)
不要生吃海带·····	(28)
豆腐、菠菜不要同煮·····	(29)
豆浆要煮透·····	(30)
吃土豆要预防龙葵碱中毒·····	(30)
烂白菜不能吃·····	(31)
吃秋扁豆防中毒·····	(31)

吃豆角要预防皂素和植物血球凝集素中毒·····	(32)
小孩不宜多吃菠菜·····	(32)
吃蘑菇要预防毒蘑菇中毒·····	(32)
吃银耳要预防酵米面黄杆菌中毒·····	(33)
鲜黄花菜不可吃·····	(34)
吃荸荠要注意姜片虫·····	(34)
煮熟的银耳汤不宜放得太久·····	(35)
勿用冷水浸泡干腌菜·····	(35)
吃酱制食品要预防肉毒梭菌中毒·····	(36)
烂生姜不能吃·····	(37)
生吃水果要削皮·····	(37)
花生莫生吃·····	(38)
柑桔发苦后不宜吃·····	(38)
谨防“荔枝病”·····	(38)
吃菠萝防过敏·····	(40)
吃柿防得胃柿石病·····	(40)
生吃果核仁要预防氢氰酸中毒·····	(42)
常嚼槟榔危害健康·····	(42)
苦杏仁不能吃·····	(43)
吃甘蔗要预防霉变甘蔗中毒·····	(43)
嚼甘蔗应注意的事项·····	(44)
小儿不宜多吃酸梅粉·····	(44)
凸凹罐头不能食用·····	(45)
儿童不宜多吃罐头·····	(45)
食用油不能吃的几种情况·····	(46)
谨防吃变质食油中毒·····	(46)
谨防大麻油中毒·····	(48)

豆油不宜生吃·····	(48)
吃生棉籽油会中毒·····	(48)
烹调用油不宜多·····	(50)
婴幼儿不宜多食动物油·····	(50)
食用反复炸过的油对身体有害·····	(51)
吃盐过多有害·····	(52)
婴儿不要吃过咸的食物·····	(52)
酱油最好勿生吃·····	(53)
过食酸性食品影响身体健康·····	(53)
多吃甜食害处多·····	(54)
糖吃多了能使人增加脾气·····	(55)
吃糖需防螨虫·····	(55)
当心吃糖过多引起脂肪肝·····	(56)
儿童吃糖的禁忌·····	(57)
多吃糖精不好·····	(57)
科学使用味精·····	(59)
慎用桂皮、八角、花椒·····	(59)
二、饮料饮用的安全 ·····	(60)
七月勿食生蜜·····	(60)
不宜喝牛奶的人·····	(61)
空腹喝牛奶不好·····	(63)
用牛奶加米汤喂婴儿不好·····	(63)
煮沸的牛奶不宜贮存在保暖瓶中·····	(64)
塑料瓶装牛奶怕日光照射·····	(64)
饮酒要讲科学·····	(64)
白酒喝热的·····	(65)
过量饮酒害处大·····	(65)

空腹喝酒有危险·····	(66)
饮酒保暖不可取·····	(67)
不要用旅行水壶装酒·····	(67)
酗酒父亲对女儿的影响·····	(68)
年轻人饮酒害处多·····	(68)
孕妇勿饮酒·····	(70)
儿童喝酒危害更大·····	(71)
幼儿喝啤酒有害·····	(72)
宝宝莫饮小香槟·····	(72)
喝桔汁应当讲究卫生·····	(73)
饮桔汁过量会生火·····	(73)
用茶要讲科学·····	(73)
头遍茶不宜喝·····	(74)
饮茶五忌·····	(75)
妇女饮茶禁忌·····	(76)
饮用开水须防亚硝酸盐危害·····	(76)
孕妇不宜饮用可乐型饮料·····	(77)
产妇不宜多饮麦乳精·····	(79)
喝汽水要扬利除弊·····	(79)
不宜吃冰激凌的人·····	(80)
吃冰糕过量有害·····	(80)
儿童吃冷食要注意·····	(80)
儿童健康饮食十四忌·····	(81)
三、营养、饮食卫生安全 ·····	(83)
维生素摄入过量对身体不利·····	(83)
维生素C勿滥用·····	(84)
维生素C不能嚼碎吃·····	(86)

维生素 B ₆ 服用过量会中毒	(86)
补铁当心急性铁中毒	(87)
不要用滚开水冲调营养饮料	(88)
食用脂肪必须注意的问题	(88)
滥用人参危害大	(89)
儿童不要吃加人参的食品	(90)
食物配吃勿相克	(91)
要注意饮食中的酸碱平衡	(92)
老年饮食法则	(93)
哺乳期妇女饮食须知	(94)
择菜要择净,腌菜要腌透	(95)
生熟食品必须分开	(96)
凉拌菜时要注意卫生	(97)
不要用煤火直接烤制食物	(97)
不要用硫磺熏馒头	(98)
不能用铝锅、铝盆盛装饭菜过夜	(98)
油锅不宜烧得过旺	(98)
红药水染鸡蛋不可取	(99)
夏季应保存好食物	(99)
有哈喇味的食品不能吃	(100)
饭菜变馊不能吃	(100)
隔夜白菜汤不能喝	(101)
不要用金属容器存放蜂蜜	(101)
用铁锅煮海棠、山里红不好	(101)
锡壶盛酒防中毒	(102)
不用铜、锌容器存放酸性饮料	(103)
不要用白铁桶盛装清凉饮料	(104)

家庭厨房卫生须知·····	(104)
家庭贮存饮料要注意卫生·····	(105)
勿用报纸包食品·····	(106)
冰箱并非保鲜箱·····	(106)
蔬果不宜用酒精消毒·····	(107)
皮色鲜艳的水果应去皮吃·····	(107)
防止食品残留农药中毒·····	(108)
有毒有害食物引起的疾病·····	(109)
有毒害食品形成的原因·····	(109)
吃饭时不宜说笑·····	(110)
吃饭不宜看电视·····	(111)
吃饭就水有害处·····	(112)
看书吃东西不好·····	(112)
晚饭不宜晚吃·····	(113)
蹲着吃饭影响消化·····	(114)
吃饭应讲科学·····	(114)
饥饿会影响记忆力·····	(115)
饱食对人体有害·····	(116)
暴饮暴食危害大·····	(116)
饭前喝点汤有好处·····	(117)
吃饭争吵动怒易患病·····	(117)
打嗝时不宜喝开水·····	(118)
长期空腹过久能引起胆结石·····	(118)
不吃过烫的食物·····	(119)
四、病人饮食、药用安全·····	(120)
病人要按医生的安排就餐·····	(120)
肝病患者应忌食·····	(121)

肝脏病人勿饮酒·····	(122)
胃溃疡病人不宜多喝汽水·····	(122)
胃炎患者要忌吃辣椒·····	(123)
胃炎发作时不可喝浓茶、咖啡和烈酒·····	(124)
肾炎病人要忌盐·····	(124)
慢性气管炎患者饮食忌禁·····	(125)
糖尿病患者最好不要吃蜂蜜·····	(125)
胆道患者忌食高脂肪食物·····	(127)
老年高血压患者饮食禁忌·····	(128)
患近视的人要控制甜食·····	(128)
尿路结石患者不要吃菠菜·····	(129)
痔疮患者的饮食须知·····	(130)
膏粱肥甘易患癌·····	(131)
食物中的致癌因素·····	(132)
带颜色的食品能致癌·····	(133)
癌症与烹调有关·····	(133)
癌变、动脉硬化与吃精制食品有关·····	(134)
请勿服用变质药物·····	(135)
服药不能饮酒·····	(136)
吃药用茶不可取·····	(137)
药品勿用牛奶送服·····	(137)
夏季用药“四忌”·····	(138)
慎用药物保护记忆·····	(138)
不可滥用镇咳药·····	(139)
不宜与安定同用的药物·····	(139)
孕妇不要服安定·····	(140)
喉片不能当糖块吃·····	(140)

服用阿斯匹林八不宜·····	(141)
吃四环素时勿喝牛奶吃豆腐·····	(141)
服用中药勿麻痹·····	(142)
中药汤剂不宜过夜·····	(142)
煎“糊”了的中药勿服用·····	(143)

一、食品食用的安全

用生冷自来水煮饭不好

许多人习惯用生冷的自来水煮饭，其实这是不科学的。因为生冷的自来水中含有一定数量的氯气，在烧饭过程中，它会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素B₁。

据测定，用生冷自来水烧饭，维生素B₁的损失程度与烧饭时间、烧饭温度成正比，一般情况下，损失约30%。如果用烧开的熟水烧饭，维生素B₁就可以免受损失，因为烧开后的熟水，氯气已经随水气蒸发掉了。

温锅水煮的饭能中毒

一些集体伙食单位，每当饭后，总是习惯性的往锅内加些凉水，使其自然温热，认为这样既节约能源，下次煮饭又方便。殊不知，有时用温锅水做饭，人吃了以后也会发生中毒。症状为：皮肤青紫、呼吸急促、心跳加快、呕吐腹泻，严重的致使呼吸衰竭而危及生命。

这是因为，有些地区水内含有大量的硝酸盐，如果锅刷的不干净，染有还原性细菌，又有适宜温度，细菌便会大量生长繁殖，把水中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。如果用这样的水煮饭、烧汤，就会发生亚硝酸盐中毒。

吃剩米饭要当心

蜡样芽孢杆菌中有的菌株能产生肠毒素，肠毒素又分为耐热和不耐热两种。耐热肠毒素（致呕吐肠毒素）常在米饭类食品中形成，能引起呕吐型胃肠炎。不耐热肠毒素（致腹泻肠毒素）在各种食品中均可产生，能引起腹型肠炎。

蜡样芽孢杆菌广泛存在于土壤、蔬菜瓜果、奶类中。如果家庭中的卫生条件差，无防蝇、防尘、防鼠和低温保藏设备，容器用器不洁，生熟食品不分，则食品（尤其米饭类）极易被蜡样芽孢杆菌污染，食前若未烧透，即可造成中毒。

预防措施：

1. 搞好家庭的防鼠、防蝇、防尘；
2. 剩米饭、米粉和其它熟食品在食用前必须加高温煮透，一般应达到100度，保持20分钟；
3. 已发现有酸味变质的淀粉类食品不能食用。但值得注意的是由该菌引起的中毒食品大多无腐败变质现象，在进行感官检查时除米饭有时微有发粘，或者稍带异味外，大多数食品，均可表现为完全正常的感官性状；
4. 尽量做到不剩或少剩食物，剩米饭应在浅盘中摊开，快速冷却，在通风阴凉处存放，并加以覆盖。一般不宜放置过久，最好不要过夜。

馒头拉粘丝后不能吃

这种现象的出现是因为馒头里寄生了腐败杆菌的缘故，如普通马铃薯杆菌等。这些腐败杆菌普遍寄生在面粉、面肥、容器或环境空气中，转而寄生到生面坯中。蒸馒头时，这些污染到馒头中的寄生杆菌大部分会被杀死，但由于馒头中心

有些菌体以芽孢的形式保存下来。这时，如果馒头存放时间过长，又遇外界温、湿条件合适（一般32—35℃，水份在40%以上），这些腐败菌就会很快在馒头内部繁殖。这些腐败菌作用后，使原有的疏松多孔的较稳定的结构分解而解体，变得发粘、发软、发黑，继而又转成粘稠的胶结产物。所以掰开这种馒头时，就会出现白色的缕缕粘丝。已经有粘丝的馒头，如情况尚属轻微，则可以再蒸一下食用，情况严重的就不能再食。所以，在炎热的夏天，蒸好的馒头一时吃不完，最好放在阴凉的地方贮存。或者在做馒头时，往面坯里加一点醋，因为在酸性情况下，可抑制腐败杆菌的生长。

儿童不宜吃“爆米花”

“爆米花”是儿童很喜欢吃的零食。但“爆米花”中含铅量很高。据取样化验，发现每公斤“爆米花”的含铅量，有的竟达20多毫克，平均也有10毫克以上，而我国食品卫生标准规定，糕点类的含铅量不得超过0.5毫克。

“爆米花”之所以含铅量高，是因为爆米机的铁罐内有一层铅或锡合金。当铁罐加热时，一部分铅便以铅蒸汽和铅烟的形式直接污染了食品。特别是在迅速减压爆米时，铅更容易吸附在疏松的米花上。

铅被人体吸收后，主要危害神经、造血和消化系统，可导致儿童抵挡力下降，生长发育迟缓。中毒者可以表现出烦躁不安或食欲减退、腹泻或便秘等。儿童对铅吸收比成人高几倍，食入过量的铅，容易引起毒性反应。

熬绿豆汤不要加矾

熬绿豆汤放些矾，虽然矾溶于水后能起到沉淀杂质作