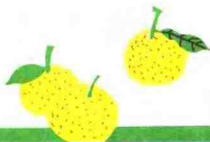




# 吃与健康

王廷珍 曹广义 张永田 主编



51.4

大连理工大学出版社

## 内 容 简 介

本书是一本普通人易读的卫生知识科普读物,作者以问答形式回答了人们在吃与健康方面经常遇到和普遍关心的问题,从吃与补、吃与寿、吃与病、吃与癌、吃与毒、吃与忌等六个方面做了详细介绍,内容通俗易懂,具有实用性、趣味性和知识性,适合老年人、中年人、青少年及广大妇女阅读。

## 吃 与 健 康

Chi Yu Jiankang

王廷珍 曹广义 张永田 主 编

大连理工大学出版社出版发行 (邮政编码: 116024)

大连理工大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 1/2 字数: 137 千字  
1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 1—5000册

责任编辑: 凌 子 封面设计: 雅 楠

责任校对: 韩万柏

ISBN 7-5611-0724-2/R·8 定价: 3.90 元

## 前 言

随着社会主义经济的迅速发展和卫生科学知识的普及，我国城乡广大人民在物质、文化生活水平普遍提高的同时，正在越来越重视自身保健，讲究营养科学，关心优生优育，都在考虑吃什么，怎么吃，才有益健康、防病治病、防治癌症、益寿延年及减少因吃而造成的死亡等。

为了适应广大群众对“吃”的科学知识的需求，我们编写了《吃与健康》一书，按吃与补、吃与寿、吃与病、吃与痛、吃与毒、吃与忌六个专题，对上述众所关心的问题，以当代医学最新研究成果和中医中药经典论述及传统方法与现代成就为依据给予科学、简明、实用通俗的回答，使之成为人们防病疗疾、养生、益寿、防毒、防癌的良友。

编写中，参考了有关报刊中的一些资料，丰富了本书的内容，特此致谢。

由于我们的水平所限，书中肯定会有很多错误和遗漏，恳请读者给予批评指正。

编 者

## 《吃与健康》编委会

**主 编** 王廷珍 曹广义 张永田  
**副主编** 张立勋 韩万柏 康景惠  
**编 者** 张宝艳 王玉荣 房世连 丁仁修  
卢淑媛 赵振宣 王国俊 田玉良  
齐云华 李永利 武桂兰 张 燕  
郭俊芳 黄淑坤 高月丛 王 枫  
吕惠庆 辛 军 韩姬淑 赵丽霞  
裴素梅 于少华 王巧莉 李冬青  
许 丽 徐 竞 曹瑞阳 任 俐  
王淑兰 王丽娟 王 玉 夏细和  
初丽云 张 平 吴 伟 于宏伟  
杨叙宝 刁柏云 曾 倩

---

# 目 录

## 吃 与 补

1. 大枣能补气健脾吗? ..... ( 1 )
2. 核桃能增进身体健康吗? ..... ( 1 )
3. 葡萄能补气血健脾胃吗? ..... ( 2 )
4. 萝卜能促进食欲吗? ..... ( 3 )
5. 荞麦对身体有益处吗? ..... ( 3 )
6. 天麻炖鸡能滋补身体吗? ..... ( 4 )
7. 黄鳝鱼能补血通经脉吗? ..... ( 4 )
8. 吃大豆有助于身体健康吗? ..... ( 5 )
9. 清蒸人参鸡能大补元气吗? ..... ( 6 )
10. 吃紫菜有益于健康吗? ..... ( 7 )
11. 怎样喝豆浆才有益于健康? ..... ( 7 )
12. 多吃玉米有什么好处? ..... ( 8 )
13. 为什么说用铁锅炒菜好? ..... ( 9 )
14. 夏天喝什么饮料好? ..... ( 10 )
15. 儿童为什么需要较多的蛋白质? ..... ( 11 )
16. 吃松花蛋对身体有益处吗? ..... ( 11 )
17. 清晨喝水好吗? ..... ( 12 )
18. 怎样喝水对人体健康有益处? ..... ( 13 )
19. 怎样吃鸡对身体才有好处? ..... ( 13 )

- 20. 吃蘑菇能健身吗? ..... ( 14 )
- 21. 为什么花生能滋补身体? ..... ( 15 )
- 22. 吃西瓜对身体有什么好处? ..... ( 16 )
- 23. 蛋黄有什么营养价值? ..... ( 17 )
- 24. 怎样吃冻肉好? ..... ( 18 )
- 25. 为什么常吃大蒜对人体有好处? ..... ( 19 )
- 26. 常吃海带对身体有什么好处? ..... ( 20 )
- 27. 常吃栗子对人体有什么好处? ..... ( 20 )
- 28. 为什么用鲜酵母发面好? ..... ( 21 )
- 29. 为什么拌凉菜要放醋和大蒜? ..... ( 22 )
- 30. 吃鱼有哪些好处? ..... ( 22 )
- 31. 为什么夏季出汗多时喝盐开水好? ..... ( 23 )
- 32. 吃鲜藕对身体有什么好处? ..... ( 24 )
- 33. 常吃梨为什么有益于健康? ..... ( 25 )
- 34. 喝茶为什么要适量? ..... ( 26 )
- 35. 吃什么食品能保护教师的嗓音? ..... ( 26 )
- 36. 吃黑木耳对人体有什么好处? ..... ( 28 )
- 37. 为什么说巧克力是高级补品? ..... ( 29 )
- 38. 婴儿需要补充什么食品? ..... ( 29 )
- 39. 哪些人需要服维生素C? ..... ( 30 )
- 40. 冬天吃什么食品对健康有益? ..... ( 31 )
- 41. 吃辣椒对人体有什么好处? ..... ( 32 )
- 42. 咀嚼口香糖有什么好处? ..... ( 33 )
- 43. 中小學生因考试失眠吃什么食品好? ..... ( 33 )
- 44. 什么饮食对青年人有益处? ..... ( 34 )
- 45. 老年人经常失眠吃什么食品好? ..... ( 35 )

46. 为什么说花粉是保健佳品? ..... ( 36 )
47. 蚕蛹有温肾壮阳作用吗? ..... ( 37 )
48. 为什么说黑大豆是滋补强壮良药? ..... ( 37 )
49. 吃人参时要注意什么? ..... ( 38 )
50. 菜籽油对人体有什么好处? ..... ( 39 )
51. 海带为什么有御寒的作用? ..... ( 39 )
52. 磁化水为什么对人体有保健作用? ..... ( 40 )
53. 每天吃多少盐最合适? ..... ( 41 )

## 吃 与 寿

54. 喝酸牛奶能延年益寿吗? ..... ( 43 )
55. 吃枸杞子能抗衰老吗? ..... ( 44 )
56. 老人常吃大蒜、洋葱为什么能健康长寿? ... ( 45 )
57. 为什么少吃盐能健康长寿? ..... ( 45 )
58. 为什么老年人补充维生素 D 能健康长寿? ... ( 46 )
59. 吃含纤维的食物为什么能健康长寿? ..... ( 47 )
60. 维生素 E 为什么能抗衰老? ..... ( 47 )
61. 吃素食为什么有利于长寿? ..... ( 48 )
62. 为什么多喝汤能延年益寿? ..... ( 49 )
63. 常吃猪皮为什么能延缓衰老? ..... ( 49 )
64. 哪些食物含有延缓衰老的物质? ..... ( 50 )
65. 常吃大豆为什么能使人聪明长寿? ..... ( 51 )
66. 常喝啤酒为什么有益健康? ..... ( 52 )
67. 常吃蜂蜜为什么能健康长寿? ..... ( 52 )
68. 常吃玉米为什么能长寿? ..... ( 53 )
69. 为什么常吃核桃有利于长寿? ..... ( 54 )

70. 为什么喝矿泉水能抗衰老? ..... ( 55 )
71. 为什么说麦饭石是长寿石? ..... ( 56 )
72. 某些补酒秘方能抗衰老吗? ..... ( 56 )
73. 吃八味地黄丸为什么能长寿? ..... ( 57 )
74. 常吃什么食物能益寿? ..... ( 58 )
75. 吃什么食品能保持容颜不老? ..... ( 59 )
76. 芝麻对人体有滋补作用吗? ..... ( 59 )
77. 常吃含锌食物为什么可延年益寿? ..... ( 60 )
78. 老人要长寿饮食应注意什么? ..... ( 60 )
79. 合理限制饮食为什么可以延长寿命? ..... ( 61 )
80. 常服黄精为什么能抗衰老? ..... ( 61 )
81. 解醉酒有何妙方? ..... ( 62 )

## 吃 与 病

82. 乱吃加药食品对身体有何危害? ..... ( 63 )
83. 为什么孕妇不能过量服用维生素 B<sub>6</sub>? ..... ( 63 )
84. 吃西瓜为什么也要适量而止? ..... ( 64 )
85. 为什么说胆石症与饮食有关? ..... ( 64 )
86. 暴饮暴食可引起什么病? ..... ( 65 )
87. 滥用人参有哪些害处? ..... ( 66 )
88. 吃维生素越多越好吗? ..... ( 67 )
89. 为什么长期吃精米精面不好? ..... ( 68 )
90. 为什么吃冷食品不能过量? ..... ( 68 )
91. 喝啤酒能消暑吗? ..... ( 69 )
92. 为什么吃糖多了对人体不好? ..... ( 70 )
93. 为什么吃味精过多对人体有害? ..... ( 71 )



94. 为什么吃地瓜多了会“烧心”？ ..... ( 71 )
95. 吃桔子过多为什么易患皮肤橙黄病？ ..... ( 72 )
96. 痛经时饮食上要注意什么？ ..... ( 73 )
97. 为什么儿童不宜多吃爆米花？ ..... ( 73 )
98. 糖尿病患者可选用什么水果？ ..... ( 74 )
99. 吃蛋白质过量为什么对肾脏有害？ ..... ( 74 )
100. 为什么说饮食过度能引起胰腺炎？ ..... ( 75 )
101. 为什么不能吃豆猪肉？ ..... ( 75 )
102. 为什么吃生鸡蛋不好？ ..... ( 76 )
103. 吃涮羊肉为什么易患旋毛虫病？ ..... ( 77 )
104. 为什么会发生“美味综合征”？ ..... ( 77 )
105. 牛奶与糖同煮为什么不利于健康？ ..... ( 78 )
106. 吃荤、素食为什么都能得胆结石？ ..... ( 78 )
107. 多吃鱼肝油能诱发尿路结石吗？ ..... ( 79 )
108. 食酸败肉为什么易诱发动脉硬化？ ..... ( 79 )
109. 儿童为什么不宜多吃着色食品？ ..... ( 80 )
110. 为什么儿童发热时不宜吃鸡蛋？ ..... ( 80 )
111. 为什么吃凉菜要注意卫生？ ..... ( 81 )
112. 青少年为什么要多吃含铁的食物？ ..... ( 82 )
113. 青少年为什么要多吃含钙的食物？ ..... ( 82 )
114. 为什么桔子吃多了会“上火”？ ..... ( 83 )
115. 妊娠期为什么不能滥吃药？ ..... ( 83 )
116. 孕妇酗酒对胎儿有什么害处？ ..... ( 84 )
117. 婴幼儿为什么不宜多吃菠菜？ ..... ( 81 )
118. 为什么小孩常吃零食不好？ ..... ( 85 )
119. 过多食入铝有什么危害？ ..... ( 86 )

120. 为什么有的小孩喝牛奶出现腹胀? ..... ( 87 )
121. 吃生海蜇会发生中毒吗? ..... ( 88 )
122. 为什么不能吃“臭蛋”? ..... ( 89 )
123. 早饭不吃饱有何危害? ..... ( 89 )
124. 吃生炒的动物内脏有何害处? ..... ( 90 )
125. 生吃蔬菜为什么要注意防病? ..... ( 91 )
126. 吃哪些食物可引起头痛? ..... ( 91 )
127. 吃猪肝方法不对有何害处? ..... ( 92 )
128. 吃哪些食物可防止动脉硬化? ..... ( 92 )
129. 为什么苹果能防治疾病? ..... ( 93 )
130. 苦荞麦为什么能防治高血压? ..... ( 94 )
131. 橙子为什么能防治疾病? ..... ( 95 )
132. 甘草为什么有保护肝脏的作用? ..... ( 95 )
133. 喝牛奶为什么能防治胃溃疡? ..... ( 96 )
134. 大葱为什么能降低胆固醇? ..... ( 96 )
135. 黄瓜能防治哪些疾病? ..... ( 97 )
136. 木耳为什么能防治动脉硬化? ..... ( 97 )
137. 吃仙人掌能防治动脉硬化吗? ..... ( 98 )
138. 卷心菜为什么能防治溃疡病? ..... ( 98 )
139. 吃茄子能防治哪些疾病? ..... ( 99 )
140. 吃茴香能防治哪些疾病? ..... ( 100 )
141. 吃白菜能防治哪些疾病? ..... ( 100 )
142. 吃什么药粥能预防中暑? ..... ( 101 )

## 吃 与 癌

143. 常食山楂为什么可防治癌症? ..... ( 103 )

|      |                 |       |
|------|-----------------|-------|
| 144. | 常吃胡萝卜为什么可防治癌症？  | (103) |
| 145. | 硒为什么能防治癌症？      | (104) |
| 146. | 大蒜、洋葱为什么能防癌？    | (104) |
| 147. | 莼菜为什么能防癌？       | (105) |
| 148. | 吃大白菜为什么能防癌？     | (105) |
| 149. | 萝卜为什么能防癌？       | (106) |
| 150. | 吃黄瓜为什么能防癌？      | (106) |
| 151. | 玉米为什么能抗癌？       | (106) |
| 152. | 吃仙人掌为什么可防癌？     | (107) |
| 153. | 啤酒为什么能抗癌？       | (107) |
| 154. | 蝎子为什么有抗癌作用？     | (108) |
| 155. | 蚂蚁有抗癌作用吗？       | (108) |
| 156. | 苍蝇有抗癌作用吗？       | (109) |
| 157. | 吃沙棘能防治癌症吗？      | (109) |
| 158. | 黄连素能防治癌症吗？      | (110) |
| 159. | 吃猪血能抗癌吗？        | (110) |
| 160. | 维生素A可防皮肤癌吗？     | (111) |
| 161. | 常吃大豆能防癌吗？       | (112) |
| 162. | 常吃红薯可以防癌吗？      | (112) |
| 163. | 常吃杏能防癌吗？        | (112) |
| 164. | 常吃银耳可以抗癌吗？      | (113) |
| 165. | 猕猴桃有抗癌作用吗？      | (114) |
| 166. | 卷心菜为什么有防癌作用？    | (115) |
| 167. | 大枣为什么能防治胃肠癌？    | (115) |
| 168. | 为什么三尖杉杜仲茶有抗癌作用？ | (116) |
| 169. | 常咽唾液可防治消化道癌吗？   | (117) |

170. 为什么高钙饮食能预防肠癌? ..... (117)
171. 脱脂牛奶能预防大肠癌吗? ..... (118)
172. 癌症病人应怎样吃蘑菇? ..... (118)
173. 魔芋有防癌作用吗? ..... (119)
174. 为什么芦笋能抗癌? ..... (119)
175. 常喝蟹壳汤能抗癌吗? ..... (120)
176. 什么食品有防癌作用? ..... (120)
177. 吃什么食物可预防鼻咽癌? ..... (121)
178. 喝咖啡与癌症有什么关系? ..... (122)
179. 喝隔夜茶能致癌吗? ..... (123)
180. 为什么霉变食品不能吃? ..... (123)
181. 常食咸鱼易患癌症吗? ..... (124)
182. 为什么烂姜不能吃? ..... (124)
183. 食管癌与饮食有何关系? ..... (125)
184. 食用油的油烟凝集物可致癌吗? ..... (126)
185. 喝酒能诱发癌症吗? ..... (126)
186. 放、化疗治癌症有副反应吃什么药? ..... (127)

## 吃 与 毒

187. 吃鳝鱼能中毒吗? ..... (129)
188. 为什么吃河豚鱼能中毒? ..... (129)
189. 为什么吃鲑鱼能中毒? ..... (130)
190. 什么鱼的鱼子不能吃? ..... (131)
191. 吃草鱼能中毒吗? ..... (132)
192. 为什么吃蟹子能中毒? ..... (133)
193. 为什么吃生鱼、生虾能中毒? ..... (133)

194. 吃哪些贝类会引起中毒? ..... (134)
195. 为什么吃泥螺会中毒? ..... (135)
196. 为什么蟾蜍不能吃? ..... (136)
197. 为什么吃某些肉食品能引起中毒? ..... (137)
198. 熟肉制品为什么不能凉吃? ..... (137)
199. 肉罐头鼓盖为什么不能吃? ..... (138)
200. 吃猪甲状腺为什么能中毒? ..... (139)
201. 哪些动物的肝脏不能吃? ..... (140)
202. 马蜂蛹为什么不能吃? ..... (141)
203. 为什么不能吃变质食油? ..... (141)
204. 吃糖精能中毒吗? ..... (142)
205. 为什么发霉的甘蔗不能吃? ..... (143)
206. 吃有黑斑的地瓜能中毒吗? ..... (144)
207. 为什么吃臭米面会中毒? ..... (144)
208. 白大米变黄还能吃吗? ..... (145)
209. 为什么吃油桐籽会中毒? ..... (146)
210. 吃蓖麻子能中毒吗? ..... (147)
211. 为什么吃蚕豆能引起中毒? ..... (148)
212. 为什么吃鲜黄花菜会中毒? ..... (148)
213. 哪些蘑菇不能吃? ..... (149)
214. 吃木薯能中毒吗? ..... (150)
215. 吃灰菜能中毒吗? ..... (151)
216. 为什么不能吃发芽的土豆? ..... (151)
217. 吃菠萝为什么会中毒? ..... (152)
218. 为什么吃四季豆会中毒? ..... (153)
219. 为什么相思豆不能吃? ..... (154)

220. 为什么要警惕吃荔枝中毒? ..... (154)
221. 吃龙葵有何危害? ..... (155)
222. 吃冻白菜为什么能引起中毒? ..... (156)
223. 吃烂白菜为什么能中毒? ..... (157)
224. 为什么喝未煮沸的豆浆能中毒? ..... (157)
225. 为什么死的病畜肉不能吃? ..... (158)
226. 吃腌渍的蔬菜能中毒吗? ..... (160)
227. 吃生鸡蛋能中毒吗? ..... (160)
228. 为什么农历七月的蜂蜜不能生吃? ..... (161)

## 吃 与 忌

229. 为什么不能用热水送服小儿麻痹糖丸? ..... (163)
230. 服哪些药物时不能饮酒? ..... (163)
231. 为什么阿斯匹林与维生素B<sub>1</sub>不能同服? ..... (165)
232. 四环素族抗生素不能和哪些药合用? ..... (165)
233. 中药和西药能同时服吗? ..... (166)
234. 苯妥因钠与哪些药不能合用? ..... (167)
235. 服用西药时需忌口吗? ..... (167)
236. 海味品为什么不能与某些水果同吃? ..... (168)
237. 为什么萝卜不能与某些水果同吃? ..... (168)
238. 豆制品与什么药不应同吃? ..... (169)
239. 为什么吃鲈鳗鱼时不能吃雷米封? ..... (169)
240. 含鞣质成分的中药不能与哪些西药同服? ..... (170)
241. 哪些人不宜用人参蜂王浆? ..... (170)
242. 为什么有些食物不能混合吃? ..... (171)
243. 为什么孕妇不能服安定? ..... (172)

244. 哪些药不能与红霉素同服? ..... (173)
245. 胃切除术后不该用什么药? ..... (174)
246. 糖尿病者服用降糖药时要忌什么? ..... (175)
247. 为什么四环素和土霉素不能与饭同吃? ..... (175)
248. 为什么不能用茶水送药? ..... (176)
249. 为什么鱼虾与水果要分开吃? ..... (177)
250. 喝豆浆时忌什么? ..... (177)

## 1. 大枣能补气健脾吗？

大枣也称红枣，营养价值较高，含有丰富的核黄素、尼克酸、蛋白质、脂肪、钙、磷及各种维生素，含糖量高达30~60%，每百克大枣可产热1256多千焦。因此人们把大枣视为滋补佳品。

大枣有补气健脾，补脾益胃之功效，以下用法可以一试：

(1) 每天吃150~250克大枣，持之以恒，可治过敏性紫癜。

(2) 大枣去核焙干，研成细末，每次服10克，同服生姜末4克，可治消化不良，面黄肌瘦等病。

(3) 取大枣1000克，去核煮熟，加黑豆面500克，捣烂做成丸，每丸3克，每次服1丸，每天服3次，可治贫血。

(4) 大枣500克、茵陈120克同煎，分4次服，每天早晚各1次，每次饮100毫升，可治黄疸性肝炎。

## 2. 核桃能增进身体健康吗？

核桃营养极为丰富，含蛋白质、氨基酸、胡萝卜素、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、尼克酸及钙、磷、铁等。含脂肪高达63~69%，主要成分为人体必需的亚油酸。核桃为补益药，

《本草纲目》中指出：“食之令人肥健，润肌、黑发”。现在把它作为补肾固精、温肺定喘，用来治疗肾虚、腰痛、腿软、阳痿、遗精和大便干燥的食疗食品。那么，怎样食用呢？



(1) 核桃仁50克、黑大米100克同煮为粥。对肾亏腰痛、腿软无力、肺虚气短、身体衰弱者有益补之效。

(2) 核桃仁100克、柿饼40克，蒸熟，1日服3次，可治肺虚咳嗽、久咳不止。

(3) 核桃仁30克、冰糖50克共为细末，加黄酒50毫升，用文火煮10~15分钟，分2次服，可治肾虚腰痛、失眠健忘和便秘。

核桃仁中所含亚油酸，对高血压、高血脂和冠心病有一定治疗作用。

### 3. 葡萄能补气血健脾胃吗？

葡萄是人们喜欢吃的水果，它含有葡萄糖、果糖、蔗糖、果酸和多种维生素。葡萄具有补虚健胃的功效，常用来治疗气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗等症。营养不良、身体虚弱的人，多吃葡萄或葡萄干，有助于恢复健康。葡萄干每百克含蛋白质1~4克，碳水化合物70~80克，可产热量1423.5千焦，钙30~114毫克，磷40~85毫克，铁2~5毫克。人们常用下列方法治病：

(1) 取葡萄汁50毫升加入等量生姜汁饮服可治痢疾和止吐。

(2) 取葡萄汁和芹菜汁各50毫升饮服，每天2次，可治疗高血压。

(3) 葡萄藤叶可治疗水肿、小便不利、目赤肿痛等。取10~15克煎服或外敷及用煎水洗患处，疗效均好。