

走出饮食误区

▲ 杨铭铎 王兆宏 张培茵 孙静 编著

帮你走出生活误区

丛书
 ■ 主编 晓阳 夏草 雨昕
 ■ 黑龙江科学技术出版社

976

4



TS976
91
1:4

帮你走出生活误区丛书

主编 晓阳 夏草 雨昕

走出饮食误区

杨铭铎 王兆宏 张培茵 孙静 编著

黑龙江科学技术出版社

内 容 简 介

饮食是人类最基本的活动。人类通过饮食与身体形成“动态平衡”，以达到补充人体的所需各种营养素，维持正常生理机能，延年益寿的目的。但是，人们在饮食生活中往往受约定俗成的观念和习惯的影响，使饮食生活步入误区，不仅达不到正常的饮食目的，造成营养成分的浪费，而且产生对身体的不利因素甚至有毒有害物质。本书从食物选择、烹调过程等方面入手，指出人们饮食生活中的误区，旨在帮助人们掌握饮食科学知识，提高健康水平和生活质量。

责任编辑：常 虹

封面设计：孙少江

帮你走出生活误区丛书

主编 晓阳 夏草 雨昕

走出饮食误区

杨铭铎 王兆宏 张培茵 孙静 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街41号)

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

850×1168 毫米 32 开本 4.5 印张 100 千字

1996 年 1 月第 1 版 · 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册 全套定价：45.80 元(本册定价 6.80 元)

ISBN 7-5388-2876-1/Z · 459

前 言

朋友,当你执著地追求幸福,奋力地开拓事业,尽情地憧憬未来的时候,你是否常因工作的力不从心而烦恼?是否因上级、同事、朋友对你的看法而不安?是否因涉世之初担心失败而不敢尝试社交?是否因在爱神的微笑面前失之交臂而痛惜不已?是否为怎样才能把自己打扮得漂亮得体而正煞费苦心?是否为一些似是而非的健康观念所困扰?是否因“望子成龙”、“盼女成凤”心切却事与愿违而苦恼不堪?这些就是你生活的误区,本套丛书正是就社交、爱情、健康、饮食、着装打扮、子女教育等方面,针对人们经常遇到的、十分关心的、亟需解决的问题,列举了千余例生活中以错为对的误区。以生动的语言,众多的事例,严密的理论,坦率而友好的态度,帮助人们尤其是年青的朋友们如何摒除烦恼,走出误区,积极进取,投身于更加丰富多彩的生活中。

人活着,就要生活,而生活,就要过得更美好。

这就是本套丛书的宗旨。

本书主题新颖,视角独特,富含哲理,有浓烈的时代气息,可读性、针对性强。如果你生活中存在误区,《帮你走出生活误区》则是你的必读之书。

愿朋友们生活得更美好!

目 录

营养·健康·卫生

选择食物不能单凭嗜好、习惯 …	(2)
西中餐都有缺陷……………	(3)
不同种食油有不同营养……………	(5)
吃糖不可过量……………	(6)
要避免饮食中的隐形浪费……………	(7)
食物不会“相克”……………	(8)
孩子并非吃得越多越好……………	(9)
一日三餐制并非总相宜 ……	(10)
老年人更忌饮食单调 ……	(11)
节食养生须掌握尺度 ……	(13)
鸡汤不如鸡肉有营养 ……	(14)
分主食和副食不科学 ……	(15)
“坐月子”要避免盲目进补 ……	(16)
没有疾病并非就是健康 ……	(17)
饭后立即吃水果弊多利少 ……	(18)

不吃脂肪也有害	(19)
人体也需要胆固醇	(20)
产妇吃红糖亦应适时适量	(21)
不宜过量摄入高蛋白食品	(21)
不要忽视碘的摄入	(23)
微量元素的补充要慎重	(25)
维生素过量亦会中毒	(26)
不吃早餐有碍健康	(27)
晚餐不宜吃得过饱	(28)
边吃边谈有益健康	(30)
患病时补充营养并非没有	
选择	(30)
食素减肥法不可取	(31)
喜食过热过冷的食物都不好 ...	(32)
用糖充饥不可取	(33)
吃汤泡饭不好	(33)
荤素搭配有益于健康	(34)
婴幼儿不宜多食动物性脂肪 ...	(35)
让孩子少吃巧克力	(36)
小孩吃零食有好处	(37)
不要盲目控制“小胖墩”的	
食量	(37)
老年人更不宜多吃糖	(38)
养生并非必补益	(39)
红烧鱼和红烧肉同吃欠科学 ...	(41)
“老饭粒”未必就好	(42)
吃盐过量害处多	(43)
素油吃多了同样会使人发胖 ...	(44)

食用强化食品要有针对性	(45)
胖人更需少吃盐	(46)
瓜子吃多亦有害	(47)
食用原子能辐照食品与 放射病无关	(48)
豆制品也难保平安	(49)
天然食品也会致癌	(50)
天然调味品并非全无毒	(52)
绿色食品≠绿色的食品	(53)
合理饮食也能抗癌	(53)
食必求精害多益少	(55)
长期饱食会缩短生命	(56)
常吃辣椒不会得胃病	(57)
不要忌食蛋黄	(58)
“艳丽食品”莫多食	(59)
食用银耳有忌讳	(60)
剩饭未馊并非就无毒	(61)
微波炉食品并无危害	(62)
方便食品“不方便”	(63)
报纸包装食品要不得	(64)
炊具也会污染食物	(66)
锡壶盛酒易患铅中毒	(66)
不宜在煤气炉上或煤火上 烘烤食物	(68)
家庭自制豆类发酵食品 要防中毒	(68)
贪食“鲜嫩”有害处	(69)
食品添加剂并非对身体	

都有害	(70)
不锈钢餐具也难保对人体	
无害	(72)

荤食·素食·海味

肉并不是越新鲜越好	(76)
吃火锅要忌食“嫩锅”	(76)
瘦猪肉不等于低脂肪	(77)
动物身上也有不能食用的	
器官	(78)
猪肝并不宜炒得太嫩	(79)
蛙肉并非美食	(80)
蔬菜的营养价值不容忽视	(81)
菠菜能同豆腐一起烧	(82)
慎食隔夜的炖白菜	(83)
水果不能代替蔬菜	(84)
多食水果也有害	(85)
生吃胡萝卜营养差	(86)
不要吃鲜黄花菜	(87)
深色蔬菜不仅是为了点缀	(88)
臭蛋不可食	(89)
红壳蛋并非就比白壳蛋好	(90)
生吃鸡蛋不可取	(91)
国产奶粉不比进口奶粉差	(92)
皮蛋与爆米花不可多吃	(93)
夏季食凉粉谨防中毒	(94)

粮食发芽可提高营养价值	(95)
不要小瞧土豆的营养价值	(96)
美味贝类也会引起中毒	(97)
碱发海味不可多食	(98)
生食鱼虾有害健康	(99)

烹调·酒水·调味

烹调方法不当会损失营养	(102)
精炼油并非全好于普通油	(103)
有“哈喇”味的油脂不能吃	(104)
偏食植物油也有碍健康	(104)
谨防油锅香气使人“醉”	(105)
油炸食品油温不宜过高	(106)
鱼油也可以作食油	(107)
冷饭重新加热仍不如新饭	(109)
喝啤酒不应弃沫	(109)
适量饮低度酒有益健康	(110)
上午不宜饮酒	(111)
啤酒亦不应过量饮用	(112)
酒后不宜立即饮茶	(113)
一杯茶不可多次浸泡	(113)
并非任何人都可大量饮茶	(114)
喝茶也有不宜时	(115)
勤喝茶莫忘勤洗杯	(116)
常喝咖啡并无益处	(116)
可口可乐不可多饮	(117)

680283

汽水不宜开怀畅饮·····	(118)
牛奶豆浆不能代替喝水·····	(119)
饮用牛奶也应讲究方法·····	(120)
喝豆浆也有学问·····	(121)
乳酸饮料并非是乳酸菌	
饮料·····	(122)
喝水不能等到口渴时·····	(123)
反复沸腾的水不能喝·····	(124)
剧烈运动后不要马上饮水·····	(124)
天然矿泉水并不是“圣水”·····	(125)
不要香烟加美酒·····	(126)
下酒菜也应有选择·····	(127)
并非什么菜都宜放味精·····	(128)
苦味食品也诱人·····	(129)

走出饮食误区

ZOU CHU YIN SHI WU QU

• • • • •

营养 · 健康 · 卫生

选择食物不能单凭嗜好和习惯

生活中常见到有的人专门对某些食品发生兴趣,如喜欢吃肉,就忽略了水果、蔬菜的摄入;有的人由于某些原因干脆鱼、肉不进口……。这些人不是基于充分了解自己的营养需要来调配一日三餐,而是根据自己的嗜好、风俗、习惯等来选择食物,这种单一的饮食习惯有害健康。

人类饮食的根本目的是维持人体的健康,人体只有通过饮食获取营养素,使人体的生长发育,新陈代谢和能量的消耗构成“动态平衡”,进而维持人体的生命活力。而这种能够与人体构成平衡的膳食就是“平衡膳食”,它是由各种营养素按一定比例构成的膳食结构。“平衡膳食”必须是各种尽量广泛的食物合理搭配组成的膳食。

平衡膳食的基本要求是:

- (1)能供给足够的热能来满足生活,劳动的需要。
- (2)能供给充足的优质蛋白质,以满足机体生长发育、组织修补和更新的需要。
- (3)能供给各种无机盐,用以构成身体组织和调节生理功能。
- (4)能供给充足的维生素,用来调节生理功能,维持正常代谢。
- (5)能供给适量的纤维素,用以维持正常的排泄及预防某些疾病。
- (6)各种营养素之间的比例适当,以便充分发挥各种营养素的效能。

由此看来,平衡膳食要求各种食物在膳食中都应该有适当的比例。

我国古代学者对平衡膳食曾有完整而科学的论述。如黄帝内经素问说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”这一论述,不仅指出了平衡膳食所包括的食物种类,还阐明了各种食物在平衡膳食中所应占的地位。一种合理平衡的膳食,必须包括粮食类、

动物类、豆类、蔬菜类和油脂类食物。这几类食物在膳食中都应当有适当的比例。

粮食类：它是供给热能、B族维生素和无机盐的主要来源，虽然粮食中蛋白质含量并不高，但因为吃得量大，所以也是蛋白质的主要来源。一个人一天吃多少粮食，要根据生活、劳动情况来确定。一般从事中等劳动的成年人每天需要粮食 500~600 克，占膳食总重的 41%。

动物类和豆类：这一类食物包括各种畜肉、禽肉、蛋类、奶类、水产品 and 黄豆及其制品。它们的主要功用是供给优质蛋白质，以弥补粮食蛋白质的缺陷。另外，它们还是某些脂溶性维生素和无机盐的重要来源。一般从事中等劳动的成年人，每天应供给 50~100 克瘦肉，1 个鸡蛋和 50 克黄豆。50 克瘦肉所含的蛋白质相当于 1 个鸡蛋，或 2 两豆腐，或 1 杯牛奶。可根据具体情况，调换食用。动物类和豆类在膳食中的比重应占 16%。

蔬菜类：在一个平衡膳食里，蔬菜是必不可少的，否则就不能满足身体对某些维生素和无机盐的需要，体内的酸碱平衡也不易维持，还将失去一部分纤维素的重要来源。对一个从事中等劳动的成年人来说，每天至少要吃 500 克蔬菜，其中最好能有一半是绿叶蔬菜。如果有条件，可以吃些水果，蔬菜在膳食中所占的比重应为 41%。

油脂类：主要是烹调用油，烹调油在膳食中，不仅能增加食物的香味，还能供给一部分热能和必需脂肪酸，并且能促进脂溶性维生素的吸收，一般烹调用油，每天最好能有 25 克，占膳食总量的 2%。

了解了平衡膳食的基本要求，我们就不难懂得凭嗜好和习惯选择食物对人体的害处了。

西中餐都有缺陷

改革开放以来，我们大量地接触了西方的科技与文化，由此盲目

崇拜的现象也露出了端倪,并且表现在饮食上。有人认为以美国为代表的“西方型”膳食结构,以动物性肉食为主的饮食会使人体格健壮,脑力发达;而我国人民以植物性食物为主的膳食结构则营养价值较低,甚至认为这是导致我国体育运动水平不高的原因。其实,中餐就其膳食结构上看固然有其不足的地方,然而西餐也并没有缺陷。

我国人民的膳食结构正是在传统理论的指导下,以植物性食物为主,动物性食物为辅,荤素相结合,讲究杂食,各种营养素的搭配比较平衡。这种传统的膳食结构具有两个优点:一是脂肪的摄入量低,且脂肪中大多数是富含不饱和脂肪酸的植物油,不会引起“富裕型”疾病;二是膳食中的热量来源,主要是碳水化合物,这种热量类型,结合我国居民的劳动量,持基本平衡状态,不会引起肥胖症。但是这种膳食结构的缺点是动物性食品摄入量少且品种单一,以素食为主的膳食结构中氮源主要来自大豆及其豆制品,动物性蛋白所占比例较小,蛋白质营养价值偏低,其主要肉食品为猪肉,而牛肉、羊肉、兔肉、禽肉、鱼类、蛋与蛋制品、乳与乳制品的量较少或极少。猪肉是肉类中营养价值最低的一种,它含脂肪量高而蛋白低于其他肉类,并且由于蛋白质的来源过分单一,影响了氨基酸的选择和利用。要想克服中餐膳食结构的这种不足,就要增加动物性食物及食物的花色品种。

以美国为代表的“西方型”膳食结构,其食物来源广泛,营养丰富,品种多样。尤其是动物性食物占有的比例大,优质蛋白丰富而且生理价值高;同时动物性食物中所含无机盐一般利用率高,脂溶性维生素和B族维生素含量也较多。蛋白质,特别是完全性蛋白质是生命的重要物质基础,也是各种酶类、激素以及免疫球蛋白等的主要成分。因此,以动物性食物为主要膳食结构的美国居民的体质普遍较强。但西方膳食结构也有其不足的地方,其动物性食品消费量偏高,过多的动物性蛋白也会对人体造成危害;其食糖过多,热量供给有剩余,特别是精制糖过多,容易出现神经过敏,神经衰弱等。热量过剩是导致肥胖症的重要原因,而且肥胖和中老年常见疾病关系极为密切,如高血压、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病等。

由此看来中西餐若能互相取长补短,才是最佳的膳食结构。

不同种食油有不同营养

生活中人们常提出这样的问题:吃哪种油最有营养?油的营养价值高低体现在什么地方?

食油有很多种,总体上可归为两大类,即植物油和动物油。但无论哪种油,都有它固有的营养价值。

谈论油的营养,首先要知道油的化学结构。油分子的主要组成为脂肪酸,一种油约含有10~20余种脂肪酸。由于所含的脂肪酸的数量和种类不同,便构成了各种油的固有特性。

脂肪酸可分为饱和的和饱和的两大类。后一类包括单不饱和与多不饱和脂肪酸。在多不饱和脂肪酸中有亚油酸,它必须来自食物,而不能在动物和人体内合成,称为“必需脂肪酸”。此外亚麻酸和花生四烯酸也很重要。

那么,哪种食油的营养价值比较好呢?

首先,油脂中必须含有一定量的必需脂肪酸。因为这些脂肪酸为细胞膜的组成部分,为前列腺素合成的原料,另外还具有重要的生理功能,如降血脂作用等,故为生命所必需,因此常把油中亚麻油含量的多少作为油脂营养价值的最重要指标。

常用食油中的动植物油(猪、牛、羊油)和某些植物油(菜油、茶油等)里的亚油酸含量低(15%以下);鸡鸭油和糠油中的含量中等(15%~35%);石油、棉籽油和花生油中的含量高(35%以上);含量最高的是红花籽油和葵花籽油(50%以上)。

营养学家们建议,膳食中所含油脂中的脂肪酸比例,即饱和/单不饱和/多不饱和脂肪酸的比值最好是1:1:1。

有人认为,由于菜油含有高量芥酸,有导致动物(土鼠)心肌病变的作用;花生油含有少量山俞酸,可能与动物的冠状动脉粥样病变有关,因而这两种油都不好。但这些有害作用迄今尚未在人体获得确凿证据。另外还应看到,无论是有害的或有利的作用,都必须

建立在一定剂量的基础上。动物实验结果往往是在大剂量条件下得到的,在每日食油的摄入量方面,我国人民相对来说处于低水平,这增加了我国人民食用任何种油脂的安全性。

事实上,不论何种油都不是十全十美的。如上述的亚油酸含量高的油类,虽在许多方面有益于人体,但近年来有人提出摄入多不饱和脂肪酸量过高有可能促进癌症的发生,同时,在饲料中掺入20%或以上的葵花籽油、豆油等也会引起大鼠一定程度的心肌损害。含饱和脂肪酸量高的动植物油类,由于可致高脂血症,被认为是引起冠状动脉粥样硬化症的危险因素。这些说法虽有的尚待证实,但长期食用单一一种油的弊端已毋庸置疑。

因此,有人提出把几种油混合起来,取长补短,制备出各种不同脂肪酸比例的调合油。譬如,菜油中的饱和与多不饱和脂肪酸量低,而单不饱和脂肪酸量高,就可与含饱和与多不饱和脂肪酸量高的几种油配合起来,以稀释单不饱和脂肪酸量,从而获得一种脂肪酸组成较平衡,营养价值较高的调合油。调合油可自己调制,但最好由工业生产。现国外市场已生产有百余种,我国在这方面尚待发展。从长远考虑,也可通过培育新油料作物品种来满足需要,如低芥酸菜油,无论从风味、营养价值或安全性上都胜过传统菜油。

吃糖不可过量

糖是每个家庭的必备食品,特别是各种糕点、甜酒、高糖饮料,多含大量糖分,它常常给人们带来甜蜜,然而在这甜蜜的后面,却隐藏着对人类健康的威胁,科学家们给它列了许多罪状。

据美国家庭关系研究所的医学博士亨格福德的研究材料表明,吃糖过多将引起血糖浓度增高,使人的脾气变得暴躁。亨格福德医学博士说,每天有许多感情出现危机的夫妇来找他看病,经调查他们都爱吃糖和甜食,改变饮食习惯后,他们的关系在很短的时间内得到了改善。另外,食糖过多还是造成儿童多动症的原因之一。

有权威的医学家指出,白糖摄食过多,是造成少年儿童骨折的重要原因。有人做过调查,经常大量吃糖(或甜食)的人,其骨折发生率要比不嗜甜食的人高五倍。这是因为过多的食糖能使体内维生素B₁的含量减少,从而大大降低神经和肌肉的活动能力。再者,人们大量摄食白糖后,会产生代谢的中间产物——丙酮酸、乳酸等,于是,钙、镁、钠等就要参加中和作用,由于钙的大量消耗,不仅导致肌肉张力减弱,还会造成骨质疏松,容易发生骨折。

日本大学田村丰教授曾指出,多吃白糖会对儿童造成三大危害:即骨折、脊柱侧弯、癌症。田村丰教授做过试验,长期大量用白糖拌饲料喂小白鼠,癌症的发病率要比常规喂养的小白鼠高八倍。癌症与缺钙有密切关系,而可引起缺钙的白糖,被认为是造成某些癌症的诱发原因之一。因此,他警告说,在婴幼儿的喂养中,一定要严格控制白糖的摄入。

常吃甜食,会给口腔内的细菌提供生长繁殖的良好条件,这些细菌和残糖一起,在牙齿表面和缝隙中形成粘性的酸性沉淀物,会逐渐溶解牙齿表面的珐琅质,久而久之,就会形成龋洞。另外,过多食糖可以减少骨骼和牙齿的钙含量,使骨、齿脱钙,这是导致龋齿的内在原因。美国口腔专家惊呼:常吃糖或甜食的少儿,龋齿发生率高达95%,所以不论是大人,还是孩子都应控制吃糖,不可过量。

要避免饮食中的隐形浪费

在人们的一日三餐中,既有看得见的有形浪费,也有看不见的无形浪费,对前者人们很敏感,而对后者则知之不多。

营养素的无形浪费是由于饮食调配不当,搭配不合理造成的,主要表现在以下几个方面。

(1)蛋白质的浪费。人体需要的必需氨基酸有8种,我们以米面为主食,而米面中缺乏赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸等必需氨基酸,由于这几种必需氨基酸的不足或缺乏,人体的组织蛋白的合成受到