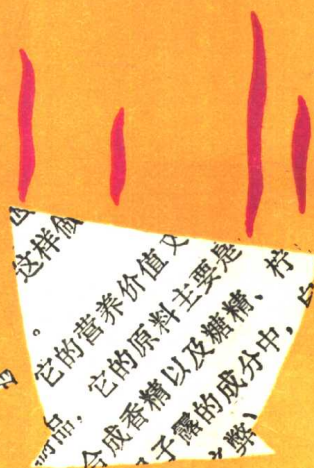
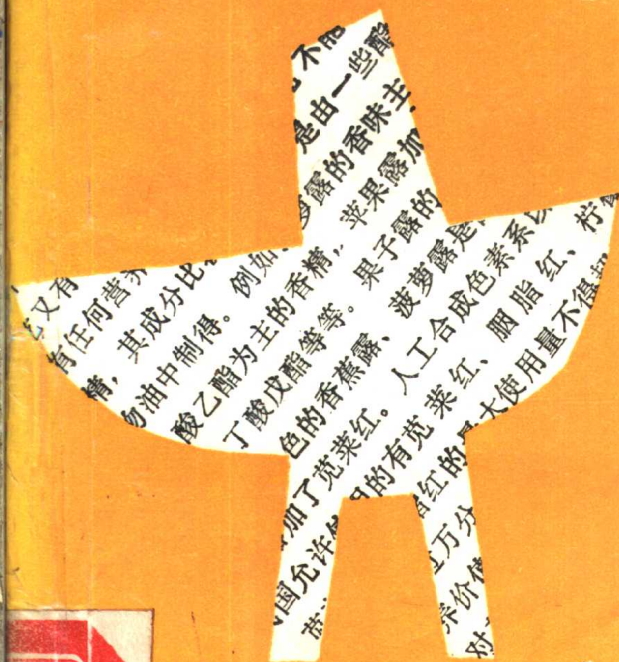


生活百忌小丛书

日常饮食百忌

胡晓林 韩露 编



责任编辑：邹士平

日常饮食百忌

Rìchāng yǐnshí bǎijì

中国集邮出版社出版

(北京东长安街27号)

新华书店北京发行所发行

北京卫新印刷厂印刷

字数：147千字 开本：787×1092 1/32 印张：6²⁰/31

1988年11月北京第1版 1988年11月北京第1次印刷

印数：1—50 000

ISBN7-30048-031-3/Z·010 定价：2.40元

目 录

冲奶粉不能用酸梅晶作甜味剂.....	(1)
酸奶不宜蒸煮加热后食用.....	(1)
不要轻易食用变褐变稠的炼乳.....	(3)
有沉淀物的牛奶不能食用.....	(5)
饮用牛奶八项注意.....	(5)
果子露不能代替水果汁.....	(6)
不要喝小商贩自制的清凉饮料.....	(8)
汽水混酒人易醉.....	(9)
酗酒易致酒精性肝硬变.....	(9)
过量饮酒可增加致癌的危险.....	(11)
喝啤酒勿过量.....	(13)
喝酒御寒有害健康.....	(14)
睡前不宜饮酒.....	(15)
酒后少饮茶.....	(15)
不宜饮茶的人.....	(16)
不要喝浓茶.....	(19)
霉变的茶叶不能饮用.....	(19)
咖啡因可以致癌.....	(20)
咖啡加糖易使人疲劳.....	(21)
冷饮不可多食.....	(22)
不要渴了才饮水.....	(23)
大量出汗后不可猛饮.....	(26)

食用豆浆四忌.....(27)

油条不宜天天为早餐.....(27)

焦化食品要慎食.....(29)

莫在煤气炉上烤食物.....(30)

少食或不食烟熏食品.....(30)

馒头拉粘丝不宜再食.....(32)

莫让面食内的营养损失掉.....(34)

吃有黑斑的番薯易中毒.....(35)

熬绿豆汤不宜加矾.....(36)

小心吃霉变凉粉中毒.....(36)

煮熟的银耳汤不宜放置时间过长.....(37)

食物搭配勿相克.....(38)

豆腐菠菜不宜同煮.....(39)

不要忽视饮食中的酸碱平衡.....(40)

食物纤维不可忽视.....(41)

晾晒干菜忌曝晒.....(44)

勿用冷水浸泡干腌菜.....(45)

不要以水果代替蔬菜.....(46)

生吃水果最好勿食果皮.....(48)

吃柿勿过多.....(49)

请勿过食荔枝.....(50)

吃菠萝谨防过敏.....(52)

发苦的柑桔不宜吃.....(53)

吃生肉的习惯要不得.....(53)

鲜猪肉不宜用热水浸泡.....(55)

病死猪肉不可食.....(55)

小心吃腌肉中毒·····	(56)
吃猪肝时不宜同吃维生素C ·····	(57)
勿食“豆猪肉” ·····	(58)
食肉谨防旋毛虫病·····	(59)
吃水禽蛋要当心沙门氏菌·····	(60)
吃蟹的忌讳·····	(61)
死鳖与死鳝鱼不能吃·····	(63)
“龙虾”不要生吃·····	(65)
海带不宜多吃·····	(65)
有肿物的鸡鸭肉不能随意吃·····	(67)
鸡屁股吃不得·····	(68)
鸡蛋不可生吃·····	(68)
臭鸡鸭蛋不宜食·····	(70)
红药水染鸡蛋不可取·····	(72)
异味散黄蛋不能吃·····	(72)
炒鸡蛋不必加味精·····	(73)
酱油最好勿生吃·····	(73)
食盐勿过多·····	(74)
过烫食物不宜吃·····	(75)
过食白糖危害健康·····	(76)
当心吃糖过多引起脂肪肝·····	(80)
吃糖过多影响视力·····	(80)
糖精不宜多吃·····	(81)
食用味精不可过量·····	(82)
不宜过食酸性食品·····	(83)
酸性饮料不应放在铜、锌容器中·····	(84)
罐头食品并不是“双保险” ·····	(85)

罐头出现凸凹现象不能食用.....	(86)
谨防食用变质油中毒.....	(87)
谨防大麻油中毒.....	(89)
食用生棉籽油会中毒.....	(89)
平日吃油不要想当然.....	(90)
长期素食也不宜.....	(93)

儿童饮食七不宜.....	(95)
克服儿童不良饮食习惯.....	(97)
儿童不宜多吃泡泡糖.....	(98)
儿童不宜饮可乐型饮料.....	(99)
孩子莫饮小香槟.....	(99)
小儿喝啤酒无益.....	(100)
儿童不宜多吃酸梅粉.....	(101)
儿童吃糖“五忌”.....	(101)
小儿不吃咸鱼为好.....	(102)
小孩食品不要如此替代.....	(103)
不要让孩子得“鸡蛋病”.....	(105)
莫让小儿空腹喝牛奶.....	(106)
别强迫孩子喝光瓶中的奶.....	(107)
不要嚼食喂孩子.....	(108)
零食不可零吃.....	(108)
婴幼儿不宜多食动物油.....	(109)
少小饮酒老大悲.....	(110)
罐头不是儿童理想的食品.....	(111)
小孩子不宜多吃菠菜.....	(112)
不要给小儿吃过多的滋补药.....	(112)

儿童勿食加人参的食品.....	(115)
别随便给孩子吃宝塔糖.....	(115)
小儿慎用阿斯匹林.....	(116)
年轻人饮酒十害.....	(117)
早餐不可忽视.....	(118)
早晨不宜光吃干食.....	(121)
切勿长期空腹过久引起胆结石.....	(121)
劝君吃饭莫看书.....	(122)
吃饭时不要大声说笑.....	(124)
蹲着吃饭影响消化.....	(124)
不要用开水泡饭吃.....	(125)
晚饭不应晚吃.....	(125)
不宜用节食控制体重.....	(126)
劝君切忌暴饮暴食.....	(126)
切勿“狼吞虎咽”.....	(128)
不可小看“细嚼慢咽”.....	(129)
哺乳期妇女饮食须知.....	(130)
孕妇饮酒危害胎儿.....	(131)
孕、产妇切忌烟茶.....	(133)
孕妇不宜饮用可乐型饮料.....	(133)
产妇吃鸡蛋勿偏多.....	(135)
孕妇不宜服安定.....	(135)
带节育环的妇女请勿忽略补充蛋白质和铁.....	(136)
勿用锡壶盛酒以防铅中毒.....	(137)
人过中年应弃不良饮食习惯.....	(138)
膏粱肥甘易患癌.....	(141)
饮食单调易生龋齿.....	(142)

晚餐过饱发“福”早.....	(142)
老年人不要偏食.....	(143)
老年人饮食不可随意.....	(144)
要长寿忌过食.....	(147)
老年人勿偏食植物油.....	(149)
 服西药六忌.....	(151)
变质药物不宜吃.....	(152)
要防止服药引起的营养缺乏症.....	(153)
服药不宜饮酒.....	(155)
药品不要用牛奶送服.....	(156)
服药时应忌不用水送.....	(156)
吃药忌喝茶.....	(157)
服用中药也应慎重.....	(158)
中药汤剂不宜过夜.....	(158)
中药煎“糊”了不能服用.....	(159)
滥用人参危害不浅.....	(160)
七月勿食生蜜.....	(161)
切勿滥用维生素 C.....	(163)
Vc不能嚼碎吃.....	(165)
维生素摄入过量不利健康.....	(165)
不可过量服用维生素 B ₆	(167)
补铁要当心急性铁中毒.....	(167)
要重视主食中硫胺素营养的缺乏.....	(168)
体内缺硒易患癌.....	(169)
镇咳药不可滥用.....	(171)
喉片不能当糖块吃.....	(171)

服用阿斯匹林八不宜	(172)
吃四环素时不能喝牛奶和吃豆腐	(173)
切莫服用变质的四环素	(173)
胰酶片不要咬碎服	(174)
不宜与安定同用的药物	(174)
近视的人要控制甜食	(175)
饮食影响药效一览	(176)
预防龋齿不可忽略饮食营养	(178)
胃溃疡病人不宜多喝汽水	(180)
胃炎发作时切勿喝浓茶、咖啡、烈酒	(180)
胃病患者要忌吃辣椒	(181)
患胆道疾病不宜食高脂食物	(182)
肝病患者的忌口	(183)
有肝脏病的人切忌饮酒	(184)
慢性气管炎的饮食忌禁	(185)
冠心病患者须注意的家用膳食	(187)
不宜喝牛奶的人	(189)
老年高血压病患者饮食三忌	(192)
糖尿病人最好不吃蜂蜜	(192)
肾炎病人要忌盐	(194)
尿路结石患者应禁食菠菜	(195)
自身免疫病患者要忌食“发物”	(196)
痔疮患者的饮食注意事项	(198)
古今病人饮食禁忌	(200)
后记	(202)

冲奶粉不能用酸梅晶作甜味剂

酸梅晶是用乌梅、砂糖、柠檬酸等原料配制而成。柠檬酸是一种有机酸，因此，酸梅晶及其水溶液均呈明显的酸性。奶粉是由鲜牛奶经过浓缩、喷雾脱水而成。新鲜牛奶本身就有一定的酸度。如果把奶粉和酸梅晶放在一起用水冲泡，酸梅晶中的柠檬酸就与奶粉中的蛋白质充分作用，从而出现蛋白质凝结现象，愈是搅动，凝结现象就愈明显。因此，冲奶粉时一般都是加白糖，而不能用酸梅晶或类似酸梅晶的山楂晶、菠萝晶、桔子晶等作为甜味剂。

由于红糖带有明显的酸性，故牛奶中加红糖也会发生蛋白质凝结现象。

酸奶不宜蒸煮加热后食用

酸奶是用新鲜牛奶加入活性乳酸菌经过发酵而制成的。它保存着鲜牛奶丰富的蛋白质、脂肪和钙等一切营养素。酸奶中的蛋白质由于受到乳酸的作用成为微细的凝乳变得更容易消化吸收。酸奶中的钙在乳酸的作用下形成乳酸钙，也更为人体吸收。此外，有些乳酸菌在人体的肠道中还能合成人体必需的维生素B、C、E和叶酸等，因此酸奶中维生素含量要比鲜奶高。

有人听说酸奶中含有活乳酸菌，就担心吃后会不会闹肚子？其实，只要科学地饮用是不会的。因为酸奶中含有的活乳

酸菌对人体是有益而无害的，它能分解鲜奶中的乳糖而产生大量的乳酸，可使肠道呈酸性，而不利于在中性或碱性环境下才能生长繁殖的腐败菌的活动，有抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道的产毒作用。而且酸奶中活性乳酸菌还有清理肠道、增强胃肠道消化能力的作用。乳酸菌还能分解奶中的乳糖生成乳酸，所以对于缺乏乳糖酶，喝了鲜奶容易腹泻的人，吃酸奶就很适宜。

还有人担心酸奶太凉，冷天吃了怕闹肚子，想蒸煮加热了再吃。要知道，酸奶经过蒸煮加热后就不成为酸奶了，它的物理性状，都发生了变化，特有的风味消失了，营养价值下降了，更重要的是起特殊保健作用的乳酸菌会部分或全部被杀死，所以酸奶是不能蒸煮加热的。如果感到酸奶太凉，可以把酸奶瓶放温水里稍稍加温，加到热度与体温相仿即可（即摄氏30多度）。

生活中确有吃了酸奶泻肚的，除了有些酸奶制做得不合标准，质量不好的原因外，再就是因为对酸奶保存和饮用方法不当所造成。应该了解，酸奶从发酵到饮用是有个限期的，保存时间不能长。酸奶中的有效成分在发酵48小时后达到顶峰，然后在两周内渐趋消失。因此酸奶在制成后必须在两天内吃用完，这样才既安全，效果也最好。酸奶经发酵后最好贮放在冰箱内保存（在摄氏10度以下即可）备用。如果家中没有冰箱设备，应当日取当日吃完，不宜存放到第二天饮用。夏季最好现买现吃。只要按以上方法保存和饮用，就可避免泻肚。

不要轻易食用变褐变稠的炼乳

将牛乳长时间加热时，一个明显的变化是发黄即褐变。食品在焙烤煎炸时，人们希望产生褐变，而在另一些情况下发生褐变又被视作是一种缺陷。在乳品工业中，除极少的例子外都不希望产生褐变。普通的巴氏杀菌牛奶在生产过程中一般不会产生褐变，但象炼乳、乳粉等产品，由于经过高温处理或长期保藏，所以时常发生褐变现象。即便采用了最适当的条件制出的甜炼乳，有时也难免产生褐变。

乳制品中的褐变一般属于所谓“美拉德”反应型褐变；其中乳糖的羰基和酪蛋白氨基是两个主要反应因素。其反应过程简单来说，就是乳酪蛋白的氨基伴随着脱水、断裂、缩聚而产生的受乳糖催化的分解，这些反应导致褐色色素物质的生成。褐色物质是一些复杂的聚合物的混合体。炼乳的褐变还与炼乳生产工艺过程中的加热处理条件、PH 值和各种添加物如蔗糖、稳定剂等有关。因为褐变现象是糖与蛋白质间的化学反应，所以温度与酸度越高，这一反应也越明显。此外，还原力强、转化糖含量高的蔗糖与葡萄糖并用，褐变现象也明显。因此，为了防止褐变，应注意以下几点：避免长时间的高温受热；使用良质的原料乳和蔗糖；成品尽量在低温下保藏，最适宜的保藏温度为10℃左右。

甜炼乳在室温以上的温度下长期保藏，成品有时会逐渐变稠，丧失流动性而变成凝胶状，严重时甚至会形成不溶性的凝块，不能复原成鲜奶状态。这种现象称为老化变稠，简称变稠或变厚。这是甜炼乳最易产生的一个较为普遍的缺陷。其

原因有微生物和理化两个方面。

1. 微生物方面的原因

变稠凝固了的炼乳中，有时含有球菌如链球菌及葡萄球菌、杆菌如乳酸杆菌等。这些菌的繁殖代谢生成乳酸等有机酸以及类似凝乳酶的酶类，这些成分会使炼乳变稠。这种变稠的炼乳不仅酸度升高，而且还会产生臭味等异味。要防止炼乳变稠，除对设备和包装容器进行完全彻底的洗涤消毒外，尽量提高蔗糖比率，提倡成品低温密封保藏也很重要。

2. 理化方面的原因

炼乳的老化变稠主要表现在炼乳中的乳蛋白从溶胶态转变为凝胶态。一般来说，酪蛋白及乳清蛋白含量越高，越容易引起变稠，特别是酪蛋白影响显著。盐类中的钙、镁与磷酸、柠檬酸之间失去了平衡状态时，则牛乳的蛋白质趋于不稳定，容易引起变稠。脂肪含量低时炼乳变稠的倾向增大。酸度高时则炼乳易变稠。适当提高蔗糖含量可以减轻变稠。其他如加工工艺过程条件的掌握，这里就不详述了。至于成品的保藏，低温（10℃上下）不易变稠，高温（30℃以上）可加速变稠。一般马口铁罐头密封的成品超过一年也易出现变稠现象。

褐变后的炼乳除外观风味恶化、物理性质变劣外，营养价值也有所降低。主要是蛋白质的生理价值及可消化性降低；氨基酸特别是赖氨酸发生分解；维生素分解。此外，如果是因微生物引起的变稠者还可能带有金黄色葡萄球菌等有害菌，严重恶化的产品有时产生有害物质或代谢阻碍物质，对人体都是不利的。所以对于已发生严重褐变及变稠等变质现象的炼乳，不要轻易食用，购买商品时要注意包装状况及出厂年月日，买回家后不要存放过久，开罐后也要尽快吃完。

有沉淀物的牛奶不能食用

牛奶变质后，牛奶中的乳酸菌很快繁殖，它们将牛奶中的乳糖分解成乳酸，牛奶中的干酪素钙便与乳酸发生作用，生成乾酸钙并游离出白色凝状块的干酪素，干酪素沉淀析出后，这就是人们所看见的白色沉淀物。有沉淀的变质牛奶不能食用。

饮用牛奶八项注意

一、牛奶不宜久煮。营养学家发现，牛奶富含蛋白质，加热时，呈液体状态的蛋白微粒会发生变化。当牛奶温度达到60~62℃时，就开始出现脱水现象，蛋白微粒由溶液状态变为凝胶状态，出现沉淀。另外，牛奶加热到100℃左右时，乳糖开始分解，牛奶变成褐色，逐渐分解成乳酸，产生少量的甲酸，使牛奶味道变酸。

二、牛奶不宜早晨喝。牛奶中含有一种使人产生疲倦感觉的生化物质L-色氨酸和有镇静作用的吗啡类物质。人们多在白天工作和学习，早晨喝牛奶，会影响日间的工作效果。

三、牛奶不宜空腹喝。空腹喝牛奶，胃肠蠕动快，牛奶中的营养物质还未来得及消化就进入大肠，不能被充分吸

收。牛奶中的氨基酸在大肠内会转化成有毒物质，还会危及人体健康。

四、牛奶宜睡前喝。睡前喝牛奶，能发挥其作用。实践证明，临睡前喝一杯热牛奶，可起到催眠效果。

五、牛奶不宜过量喝。一般成人每次喝牛奶 200 毫升即可。乳糖酶活性低的人更不宜多喝。因为人体乳糖酶活性低下或缺乏足够的乳糖酶时，不可能分解牛奶中的乳糖。这样乳糖就会在大肠内发酵分解，引起腹胀、腹痛、腹泻等病症。西德医生发现，因喝生牛奶制品引起的溃疡病患者日益增多。冷牛奶更不宜多喝，否则可加剧胃肠蠕动，引起腹泻，患感冒、溃疡病、胆囊炎、肠炎及其他肠胃病者，会使病情加重。

六、喝牛奶时要忌酸物。用牛奶喂养的乳儿，会发生便秘。有些家长喜欢在喂牛奶后不久，给孩子喝些果汁露、桔子汁等，以刺激肠蠕动，使大便通畅。岂知，这些酸性饮料在胃内能使牛奶中某些蛋白质凝固成块，不利于消化吸收。饮用果汁露、桔子汁，应在喂牛奶后一小时再喝。

七、煮牛奶时不宜加糖。牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下会生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质不能被人体消化吸收，会对人体产生危害。如想吃甜牛奶，最好等牛奶煮开凉一会再放糖。

八、牛奶不宜放在保温瓶中暂存。

果子露不能代替水果汁

食品店货架上陈列的五颜六色的果子露，例如桔子露、

菠萝露、柠檬露、香蕉露、苹果露、杨梅露、酸枣露等等，它们真的是由这些商标上的水果制成的饮料吗？某些孩子的妈妈为了给孩子增加营养而买几瓶果子露，人们去医院瞧病人时带几瓶果子露，有的儿科医生也常常嘱咐发烧患儿的母亲给孩子喝点果子露。人们所以这样做，大概都是把果子露当成了富有营养的水果制品了。

那么，果子露是什么，它的营养价值又怎样呢？

果子露并不是水果制品，它的原料主要是白糖和水，其次是人工合成色素、人工合成香精以及糖精、柠檬酸等，经人工配制后成为果味饮料。果子露的成分中，白糖能供人体一定热量（但小儿多吃又有损牙之弊），柠檬酸可参加体内正常代谢，而糖精没有任何营养价值，在体内也不能被利用。至于人工合成香精，其成分比较复杂，多是由一些酯类和醛类溶于酒精或植物油中制得。例如菠萝露的香味主要是因加入了人工合成的丁酸乙酯为主的香精，苹果露加入了异戊酸异戊酯，香蕉露含有丁酸戊酯等等。果子露的鲜艳色泽是人工合成色素所致。如黄色的香蕉露、菠萝露是因加了柠檬黄，红紫色的杨梅露加了苋菜红。人工合成色素系以煤焦油为原料制成，我国允许使用的有苋菜红、胭脂红、柠檬黄、靛蓝等四种。苋菜红和胭脂红的最大使用量不得超过万分之零点五，后二种不得超过万分之一。这些人工合成色素，对人体也没有任何营养价值，使用不当，还可造成一定的毒害作用。近年国际上对苋菜红就有争论。有报道说苋菜红对大白鼠有致癌性以及致畸作用云云，虽然尚无最后定论，但至少说明其安全性有待进一步研究。

上面谈到的色素属于食品着色剂，糖精为甜味剂，柠檬酸属酸味剂，香精为呈味剂，统称之为食品添加剂。鉴于有

些食品添加剂具有一定毒性，因此我国食品添加剂使用卫生标准和食品添加剂管理办法要求，尽可能不用或少用，必须使用时应严格控制使用范围和用量。又规定婴幼儿代乳食品不得使用色素、香精和糖精。

有鉴于此，孩子的妈妈最好不要给婴幼儿果子露喝，而应当采用鲜桔汁、鲜橙汁等水果制品。某些病人偶尔用果子露调口味还是可以的，如果用来做为营养补充品或代替水果，那是不相宜的。

不要喝小商贩自制的清凉饮料

时值夏令季节，正是清凉饮料上市旺季，为了您的健康，谈一点有关着色剂与清凉饮料的知识。

着色剂即食用色素，分为天然和人工合成两大类。食用色素在清凉饮料中的使用，只能增加其感观性状，我国《食品卫生标准法规》中有严格的用量标准。

目前，市场上出售的清凉饮料，有两大类，即生产厂家生产的与小摊小贩自制的。两种类型的饮料，其色素用量多数均超标。这主要是生产者不按使用规程与计量标准的要求，只追求色泽，来满足消费者，以致着色剂用量成倍超标，甚至一些严禁生产出售的五颜六色的“三精水”（糖精、香精、色素），也乘机出售。更有甚者在饮料中使用大量非食用色素。这些着色剂用量成倍超标的饮料，除了能致病、致癌，引起中毒外，没有任何营养价值。如果长期或大量饮用，对身体健康是极为不利的。

这不是说带色的饮料绝对不能喝，象一些具有本色的饮