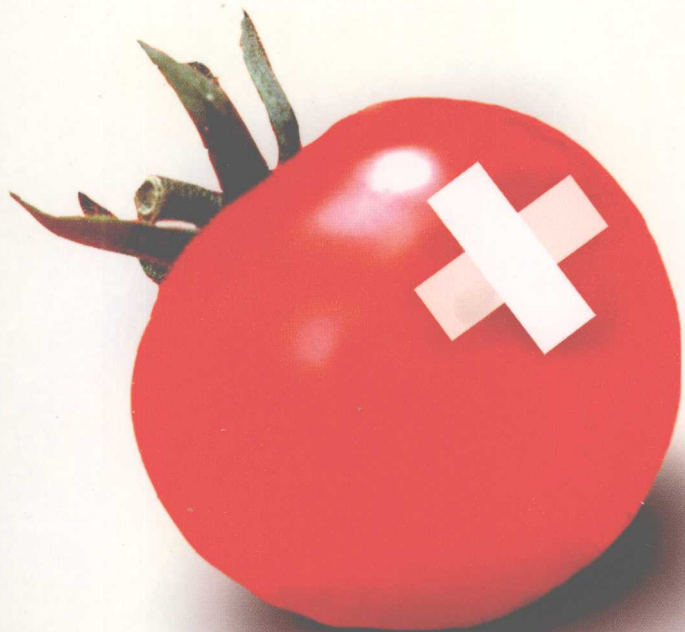


切勿让食物成为慢性毒药

QIE WU RANG SHI WU CHENG WEI

刘子君/编著



切勿让食物成为慢性毒药

QIE WU RANG SHI WU CHENG WEI

刘子君/编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

切勿让食物成为慢性毒药 / 刘子君编著. —北京:中国长安出版社,2007.9

ISBN 978 - 7 - 80175 - 721 - 0

I. 切... II. 刘... III. 食品营养:合理营养 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 152834 号

切勿让食物成为慢性毒药

刘子君 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京隆昌伟业印刷有限公司

开本:720mm × 1020mm 16 开

印张:18.5

字数:200 千字

版本:2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 721 - 0

定价:28.00 元

前 言

俗话说：“国以民为本，民以食为天”，从远古时代起，人们就非常重视合理饮食。但食能养人、也能伤人，我国传统的食物搭配，从营养学角度来看，有些恰恰是对人体健康无益，甚至是有害的。

随着人们生活水平的不断提高，因饮食方法不科学导致的问题也越来越多。人们现在吃的都是精米白面、鸡鸭鱼肉，喝的是各种含糖饮料，低纤维、高脂肪。从 20 世纪 80 年代末开始，我国高脂血症、肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病和癌症等的发病率直线上升。专家指出，现在大约 50% 的癌症与饮食因素有关，1/3 的癌症是人们“吃”出来的。“三高”——高脂、高盐和高热量，以前的“富贵病”、“老年病”如今已延伸向中青年人群，连小孩出现“三高”都很平常了。据国家卫生部的统计：目前，“富贵病”所造成的死亡人数已占当前死亡总数的 70%。这和人们膳食结构的陡然骤变有着直接的或间接的联系。由此看来，“吃”，当属现代“生活方式病”的第一诱因。

哪些东西不宜吃，哪些东西不宜多吃或尽量不吃，哪些东西在何种情况下不宜吃等等，都要尊重客观规律，把食物的特性同自己的身体状况、消化能力和生活条件结合起来，经过系统分析和权衡后做出最佳选择，只有这样，才能真正实现科学进餐，做到膳食结构合理、营养需求平衡，从而最终达到强身健体、延年益寿的目的。如果日常饮食不问禁忌，违背科学盲目进餐，那就很可能事与愿违，不仅达不到加强营养、增强体质的目的，而且，你

吃进肚里的食物有可能就成为了慢性“毒药”,还会对你的身体健康造成不良的影响甚至损伤。

本书结合人们日常饮食的实际情况,围绕着日常饮食习惯的误区、日常生活的饮食禁忌、食物的搭配禁忌以及食源性中毒和怎样鉴别食物的相关常识,采用深入浅出的表达方式,向读者介绍了一系列非常有用的饮食知识和相关技巧。从科学的角度追根溯源,把道理讲清楚;本书涉及了营养学、生理学、生物化学、医学和我国传统的中医知识,是一本值得一读的生活常识读物。



目 录

第一篇 别上了生活方式的当

随着时代的飞速发展,人们的生活节奏也不断加快,各种快餐、便利店悄然走进了我们的生活,越来越多的人加入到了快餐一族。生活富裕了,各种富贵病也随之而来。俗话说:“病从口入。”在日常生活中,大多数人对自已的饮食并没有足够的重视。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 应该改掉的生活习惯 /1 | “盐”多必失 /8 |
| 冰箱里的食物不宜直接食用 /1 | 五种食物并非颜色越艳越好 /10 |
| “饥餐渴饮”不利健康 /2 | 粗粮虽好不宜多吃 /11 |
| “吃饭谈事”有害健康 /3 | 刚出炉的面包不要吃 /12 |
| “秋膘”不要随便贴 /4 | 日常饮食中应注意的细节 /13 |
| 别等油锅冒烟才下菜 /4 | 小心节后“瓜子病” /13 |
| 剩饭重热后再吃难消化 /5 | 如何食用打包食物 /14 |
| 嚼口香糖别超过一刻钟 /6 | 美味背后藏“杀机” /15 |
| 勿用碘盐“炸炸锅” /6 | “富贵病”应从吃开始预防 /16 |
| 带饭别装绿叶菜 /7 | 早餐冷食有损健康 /17 |
| 烹调“半成品”食物最好不要炒 /8 | 当心“美味综合症” /18 |



切勿让食物成为慢性毒药

- 千万不要生吃的几种常见食物 /19
- 吃火锅当心寄生虫病 /20
- 夏季莫为“清淡”误 /21
- 吃饭时别在桌上垫报纸 /22
- 不宜经常食用沙锅菜 /22
- 油条不宜长期多吃 /23
- 吃苏打饼干每周别超 50 克 /23
- 过量食用白糖有害大脑 /25
- 植物油好还是动物油好 /25
- 多吃鸡蛋会中毒 /27
- 熟鸡蛋不宜用凉水冷却 /29
- 单面煎鸡蛋应尽量少吃 /29
- 吃鱼用油炸不科学 /30
- 兔肉虽好冬季少吃 /31

蔬菜类饮食误区 /32

- 炒胡萝卜和芹菜最好别放醋 /32
- 胡萝卜生吃好还是熟吃好 /33
- 黄瓜当水果生吃不宜多 /34
- 大白菜心也要洗和泡 /34
- 春日吃笋注意啥 /35
- 生吃蔬菜有讲究 /36
- 少吃反季蔬菜 /37
- 野味易染病营养也不高 /38

水果类饮食误区 /39

- 西瓜不宜冷藏后再吃 /39

- 莫让发霉甘蔗变“杀手” /39
- 吃橘子有时也伤身 /40
- 买水果别太贪“色相” /41
- 吃素果真能长寿吗 /43
- 食用冬枣应当限量 /44
- “日啖荔枝三百颗”要小心 /44
- 别拿水果当饭吃 /45
- 瓜果敷面美容要慎重 /46
- 板栗吃多 小心胀肚 /46
- 吃苹果不削皮 营养更丰富 /47

饮料类饮食误区 /49

- 关于喝水的三种误解 /49
- 把水烧开三分钟后再饮用 /50
- 常喝纯净水会缺钙 /51
- 白开水超过三天不宜喝 /52
- 哪些水适合夏天喝 /52
- 少喝碳酸饮料 /53
- 可乐等于慢性“毒药” /55
- 男性常喝牛奶的害处 /56
- 空腹喝奶不易吸收 /57
- 现挤的羊牛奶不可随便喝 /58
- 饮牛奶过量也会致病 /58
- 酸奶喝太多的可怕后果 /59
- 鲜橘皮不宜泡水喝 /60
- 天冷靠喝酒御寒要不得 /62
- 解酒三大误区 /62



- 酒后喝茶会伤肾 /63
- 男人小心“啤酒病” /64
- 果汁应该怎样喝 /65
- 常喝果汁当心患“果汁尿”病 /66
- 山楂泡水喝 当心伤了胃 /67
- 中药泡茶 常服有害 /68
- 喝茶也能醉人伤身 /68
- 吃醋有利也有弊 /69
- 常喝豆浆也有弊 /70
- 餐馆的免费茶水要慎喝 /71
- 涮羊肉的汤不要喝 /72
- 补品类饮食误区 /73**
- 甲鱼补身并非人人都适合 /73
- 不要乱吃滋补强壮剂 /74
- 蜂胶不宜长年服用 /75
- 药膳不可能适合所有的人 /76
- 红枣补身有禁忌 /77
- 易致病的饮食误区 /78**
- 四种最易致癌的用油习惯 /78
- 长期吃一种油不利健康 /80
- 油炸花生不科学 /80
- 常吃隔夜菜易致癌 /81
- 常吃“宵夜”弊端多 /81
- 晚餐不当易生病 /82
- 吃得越好越易得肠癌 /83
- 吃得太多 = 慢性自杀 /84
- 肥肉油渣是致癌物 /86
- 吃薯片等于吸汽车废气 /86
- 吃“生鱼”易得寄生虫病 /87
- 吃油辣食品过量易损发 /88
- 多吃胡椒伤眼睛 /90
- 有些蔬菜会引发痛风病 /90
- 喝浓茶吃咸食者易缺钙 /91
- 嗜茶者当心贫血 /92
- 感冒别喝苦丁茶 /93
- 感冒初期不宜吃西瓜 /94
- 饮食不当可加重关节炎 /95
- 过冷过烫的食物有害健康 /96



第二篇 日常生活的饮食禁忌

在生活里有不少放弃原则的享乐主义者,上自五星级酒店西餐厅,下自大排档烧烤摊,只要好吃,照单全收。然而,这种不顾日常生活禁忌的饮食却无时无刻都在影响着我们的健康。还有一些人,由于单纯从个人的口味、爱好出发,缺乏必要的指导,已经养成了一些不良的饮食习惯,从而在不知不觉中,长年累月地在损害着自身的健康。因此,学一点饮食方面的有关知识,了解日常生活中的饮食禁忌绝非多余,而是十分必要。

畜禽类饮食禁忌 /98

吃烧烤时的禁忌 /98

吃烧烤时不要喝啤酒 /99

吃烤肉时千万不要喝可乐 /99

熏烤腌制发酵食物少吃为好 /101

吃羊肉的六点注意事项 /101

露天烧烤要少吃 /103

十年鸡头赛砒霜 /104

未经检疫的猫肉吃不得 /104

进食油腻后不宜立即喝茶 /105

水产类饮食禁忌 /106

吃海鲜的禁忌 /106

秋吃螃蟹要当心 /107

不要经常吃鱼干 /108

炎热夏日慎食咸鱼 /109

夏天少吃水煮鱼和香辣虾 /110

清明前后谨防河豚中毒 /111

吃蛙肉当心中毒 /112

蔬菜类饮食禁忌 /113

食用蔬菜也有禁忌 /113

六种最常见蔬菜的饮食禁忌 /114

这些食物生吃不安全 /116

有些蔬果千万不要带皮吃 /116

食葱蒜有宜忌 /118

忌空腹吃西红柿 /119

未腌透的白菜千万吃不得 /119

瓜果类饮食禁忌 /120

水果虽美 食用有禁忌 /120



吃完葡萄后千万不要喝水 /122

水果腐烂后不宜吃 /122

切莫滥食苦杏仁 /123

吃了猕猴桃别马上喝牛奶 /124

为何说“李子树下埋死人” /125

慎食畸形的特大草莓 /126

枸杞子虽养生 但别乱吃 /127

吃腰果要留心 /128

日常饮品饮食禁忌 /129

咖啡 + 牛奶 = 有害健康 /129

牛奶不宜与巧克力同食 /129

喝豆浆的保健与禁忌 /130

饮用酸牛奶的三大禁忌 /131

葡萄酒 + 雪碧 = 不合理 /132

葡萄酒的搭配禁忌 /132

饮酒不宜多吃凉粉 /133

医药健康饮食禁忌 /134

服西药后的饮食禁忌 /134

肝炎病人的饮食禁忌 /136

有些食物药物同吃可成“毒药” /137

吃药时不宜饮茶 /138

钙片和牛奶不可同吃 /139

苦药不宜加糖 /139

饮食不当可加重关节炎 /140

有眼病别吃大蒜 /141

哪些病人忌喝鸡汤 /142

服药前半小时别吃水果 /143

热感冒不宜喝姜汤 /144

服药期间千万别吃柚子 /144

生活细节饮食禁忌 /146

冬天涮火锅大有讲究 /146

何时吃甜食有利健康 /147

木糖醇吃多了也会发胖 /148

蛋黄派适合当早餐吗 /149

空腹不宜吃的食物 /150

鸡蛋生吃非但无益反而有害 /152

婴幼儿饮食禁忌 /153

当心孩子吃出性早熟 /153

变声期儿童少吃蜜饯 /154

儿童慎吃猕猴桃 /155

儿童不宜多吃山楂 /156

儿童应少吃无铅皮蛋 /156

多吃休闲食品对孩子心肾不利 /157

儿童不宜吃花粉制剂 /158

菜汤泡饭容易使孩子营养不良 /159

特殊人群饮食禁忌 /160

四种人冬季不宜多吃辣椒 /160

九种人不宜喝咖啡 /161



切勿让食物成为慢性毒药

元宵味美 并非人人能吃 /162

甜品中谁最不健康 /163

生猛海鲜前 老人别动心 /164

老人不宜多食银耳 /165

老年人应少喝鸡汤 /165

哪些疾病患者不宜喝牛奶 /166

西瓜并非人人皆宜 /167

哪些人不宜吃鱼 /168

两种人不宜多吃枣 /169

调料类食品饮食禁忌 /170

晚餐的禁忌 /170

酱油最好别生吃 /170

醋与海参相克 /171

烹制菜肴不宜白酒代替料酒 /173

“吃醋”一定要适量 /173

味精吃多了对身体有害 /174

第三篇 食物的搭配禁忌

我国的饮食文化博大精深,在长期的实践中,人们发现许多普通的食物搭配在一起食用,可以起到神奇的作用。但是,进补也要讲究科学,如果搭配不恰当,不但得不到我们所需要的营养物质,还会引起身体不适,严重的会导致疾病甚至威胁生命。

畜禽类 /176

与猪肉相克的食物 /176

与猪肝相克的食物 /177

与鸡肉相克的食物 /178

与牛肉相克的食物 /178

与牛肝相克的食物 /179

与羊肉相克的食物 /179

与羊肝相克的食物 /180

与狗肉相克的食物 /180

与鸭肉相克的食物 /181

与鹅肉相克的食物 /182

与鸡蛋相克的食物 /182

瓜果蔬菜类 /183

与菠菜相克的食物 /183

与萝卜相克的食物 /184

与西红柿相克的食物 /185





与土豆相克的食物 /186
与芹菜相克的食物 /186
与黄瓜相克的食物 /187
与葱相克的食物 /187
与大蒜相克的食物 /188
与辣椒相克的食物 /188
与韭菜相克的食物 /189

水产品类 /189

吃海鲜不要喝啤酒 /189
与螃蟹相克的食物 /190
与鲤鱼相克的食物 /191
与鲫鱼相克的食物 /192
与虾相克的食物 /192
与蟹肉相克的食物 /193
与田螺相克的食物 /194
鳝鱼与狗肉相克 /195
鳗鱼与牛肝相克 /195
墨鱼与茄子相克 /195
鲶鱼与牛肉相克 /195

海带与猪血相克 /195
蛤与芹菜相克 /195

饮料类 /196

与酒相克的饮料 /196
与酒相克的食物 /197
忌用豆浆冲鸡蛋 /197
与牛奶相克的食物 /198

五谷杂粮类 /199

红豆与羊肚相克 /199
红豆与鲤鱼相克 /199
黄豆与酸奶相克 /199
黄豆与猪血相克 /199
小米与杏仁相克 /200

调料类 /200

与红糖相克的食物 /200
与蜂蜜相克的食物 /201

第四篇 警惕食源性毒物

近年来,隐藏在食品卫生中的不安全问题触目惊心,令人发怵。产生食品安全问题的原因是多方面的,既包括不法商贩的非法加工,也包括化学、



切勿让食物成为慢性毒药

农药污染引起的中毒,还包括某些食物本身的毒性或细菌性感染引起的中毒。食品生产与加工中任何环节的操作失误,均能导致食物中毒的发生。

易导致中毒的生活习惯 /202

- 诱发食物中毒的常见原因 /202
- 熟食放冰箱 别裹保鲜膜 /203
- 微波炉加热爆米花可能致癌 /204
- 慎用一次性纸杯 /205
- 警惕洗涤剂残留 /206
- 还是“祖母的面包”好 /207
- 木薯食用不当易中毒 /207
- 五种蔬菜烹调不当易中毒 /208
- 夏季巧购蔬菜 远离残留农药 /209
- 科学烹制扁豆防中毒 /210
- 食用猪肉防“三毒” /211
- 食白果应先去毒 /211
- 吃有黑斑的红薯易中毒 /212
- 夏季吃青菜也“伤人” /213
- 采食野菜莫大意 /214
- 胡乱饮用鲜花茶会中毒 /215
- 畸形蔬菜水果不要吃 /215
- 太白的猪蹄中看不中吃 /216

警惕毒从口入 /217

- 不宜长期食用“天绿香” /217
- 小心残留农药的危害 /218

谨慎食用海产品 /219

本身就含毒的六类蔬菜 /219

无根豆芽有致癌性 /221

炸薯片的四宗罪 /222

粉丝不宜多食 /223

秋蟹味美防中毒 /224

蚕蛹不可乱吃 /225

夏季吃鱼 小心组胺中毒 /226

秋后当防蜂蜜中毒 /227

醉虾易引发食源性传染病 /228

谨防鱼胆中毒 /228

谨防化学剂中毒 /230

谨防“瘦肉精”中毒 /230

饲料中添加抗生素的后果 /230

奶制品中抗生素残留不容忽视 /231

谨防面粉处理剂中毒 /232

人工合成色素的危害 /233

食用香料的是是非非 /233

含防腐剂的食品安全吗 /234

糖精食品少吃为好 /235

甜蜜的“水泡栗子”危害大 /236

十种常见的食品“杀手” /238



第五篇 怎样鉴别和选择食物

目前,市场上的商品琳琅满目,但一些不法商贩受利益的驱使,把利益的黑手伸进了关系到人们健康的食品市场,他们以假当真,以次充好。面对如此鱼龙混杂的食品市场,了解一些食品常识,掌握一些鉴别食物的方法和技巧是十分必要的。

日常副食类 /240

食品的保质期和保存期 /240

怎样鉴别变质罐头 /242

选购烤鱼片的常识 /243

烘炒食品小常识 /244

糖葫芦安全隐患多 /245

怎样识别返青粽子 /246

怎样鉴别人造鸡蛋 /247

如何鉴别“红心”蛋 /248

粉丝、粉条鉴别常识 /249

五谷杂粮类 /250

面粉并非越白越好 /250

怎样鉴别小米被染色 /251

小心霉变米染色变成黑米 /252

鉴别“毒大米”五招 /253

速冻面米制品选购小窍门 /254

日常肉食类 /254

怎样挑选腌、腊食品 /254

怎样鉴别放心肉 /255

怎样挑选活鸡 /256

如何识别劣质猪肉 /257

怎样识别鱼是否受过污染 /258

变质冷冻鱼、肉、禽的识别 /259

虾米艳红隐患多 /260

瓜果蔬菜类 /261

如何识别无公害蔬菜 /261

有关黑木耳的小常识 /262

干菜选购小窍门 /263

怎样鉴别安全水果 /265

如何识别激素水果 /265

怎样挑选脐橙 /266



切勿让食物成为慢性毒药

日常饮品类 /267

不同饮料的质量鉴别 /267

怎样识别蜂蜜的质量好坏 /268

选购茶叶辨质量 /269

怎样鉴别牛奶的品质 /270

厨房调味品类 /271

假烹饪大料的鉴别 /271

“放心醋”酸味柔和,不刺激 /272

结块食盐谨慎买 /273

选购芝麻酱小常识 /273

慎买散装食用油 /274

怎样挑选放心油 /275

真假碘盐的鉴别与选择 /276

白糖放太久会长螨虫 /277

选购酱油的技巧 /278

辣椒面的鉴别方法 /279



第一篇 别上了生活方式的当

随着时代的飞速发展,人们的生活节奏也不断加快,各种快餐、便利店悄然走进了我们的生活,越来越多的人加入到了快餐一族。生活富裕了,各种“富贵病”也随之而来。俗话说:“病从口入。”在日常生活中,大多数人对

自己的饮食并没有足够的重视。



应该改掉的生活习惯

冰箱里的食物不宜直接食用

食物在放入冰箱以前暴露在空气之中,往往会受到细菌的污染。因此,放进冰箱的食物本身是带有细菌的。而冰箱里温度虽低,但仅能在一定程度上抑制细菌的生长和繁殖,并不能杀灭细菌。即使在温度更低的冷冻室里面,食物中仍有部分细菌能够生存。实验证明,将一杯每毫升 5000 万个伤寒杆菌的冰淇淋放在冰箱的冷冻室里,5 天后取出检查,每毫升冰淇淋中还有 1000 万个细菌存活;两个月后,每毫升还有 60 万个。值得重视的是耶尔森菌,它在零下 40℃ 的低温环境仍能生长繁殖,是冰箱中最猖獗的致病菌,放入冰箱里的饭菜很容易受这种细菌污染的,如取出后不经过加热就吃,则可引起肠道感染,出现腹痛、呕吐、腹泻等症状。



切勿让食物成为慢性毒药



温馨小贴士

许多人有直接吃从冰箱里拿出来的食物的习惯,认为除了凉一些之外没有什么害处,其实这种想法是不正确的。因此,从冰箱中取出的饭菜不能直接食用,需经加热后再食用。

“饥餐渴饮”不利健康

累了休息,渴了喝水,有病去医院等传统的生活习惯通常是被动的。这种被动行为往往对健康不利,如果变被动为主动,做到防患于未然,就能提高健康水平。

有人以为,早上肚子不饿可以不吃。其实,这种做法十分有碍健康。因为人体所必需的能量基本上是由三餐饮食供给的。每日三餐都要吃饱吃好,尽量做到定时、定量,不要缺顿或饥饱不均,要注意营养搭配,及时给身体补充必需的维生素及微量元素,使身体能够吸取足够的能量。

不渴也喝水。如果等口渴才喝水,这时人体已经缺水了。人们应当主动定时饮水。除三餐外,一般成年人每天需要另外补充 1500 毫升的水。天热出汗多时,饮水还要增加。“不渴也喝水”对中老年人来说定时饮水更为重要。如果中老年人能坚持每天主动喝进适量的水,对改善血液循环、防治心血管疾病都有利。



温馨小贴士

胃的表皮有一层黏膜,能分泌黏液覆盖在胃的表面,这层黏液能保护胃自身长期过量的冷食物进入胃里,会让为你下血管收缩,黏膜层变薄,使保护胃的“天然屏障”——黏液层受到破坏,导致胃的防卫能力下降,胃酸和