

· 没有好的饮食习惯，就不会有健康的身体 ·

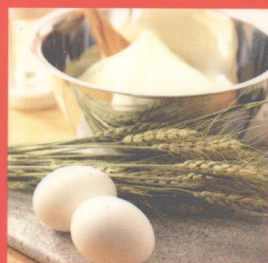
在本书中，向您介绍101个饮食的习惯，这些习惯在我国人民的生活中都是很常见的，有一些是错误的饮食认识，有一些是错误的饮食方法，还有一些是错误的饮食搭配。

李英楠◎编著



101 Ge Gai Bian
Zhong Guo Ren Yi Sheng
De Yin Shi Xi Guan

101个改变 中国人一生的 饮食习惯



这其中不乏一些早已被人们接受并广为流传的饮食习惯，例如：浓茶解酒、小葱拌豆腐、牛奶煮沸等，但实际上，他们都不是科学的，或是浪费了营养，或是影响人体健康。而还有一些，是上班族、学生们由于工作和学习的紧迫或营养补充上的误区常犯下的错误，例如：不吃早饭、多吃方便面、大量补充维生素等，这也是不利于身体的。

Eating Habit

远方出版社

· 没有好的饮食习惯，就不会有健康的身体 ·

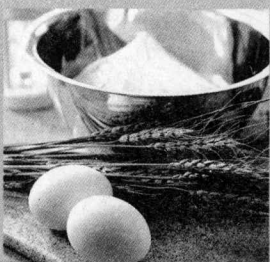
在本书中，向您介绍101个饮食的习惯，这些习惯在我国人民的生活中都是很常见的，有一些是错误的饮食认识，有一些是错误的饮食方法，还有一些是错误的饮食搭配。

李英楠◎编著



101 Ge Gai Bian
Zhong Guo Ren Yi Sheng
De Yin Shi Xi Guan

101个改变 中国人一生的 饮食习惯



这其中不乏一些早已被人们接受并广为流传的饮食习惯，例如：浓茶解酒、小葱拌豆腐、牛奶煮沸等，但实际上，他们都是不科学的，或是浪费了营养，或是影响人体健康。而还有一些，是上班族、学生们由于工作和学习的紧迫或营养补充上的误区常犯下的错误，例如：不吃早饭、多吃方便面、大量补充维生素等，这也是不利于身体的。

Eating Habit

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

101 个改变中国人一生的饮食习惯 / 李英楠编著.

—呼和浩特: 远方出版社, 2007. 1

ISBN 7-80723-195-5

I. 1. 1... II. 李... III. 饮食卫生 - 基本知识

IV. R155. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 018617 号

101 个改变中国人一生的饮食习惯

.....

编 著: 李英楠

责任编辑: 王林霞

出版发行: 远方出版社出版发行

地 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

邮 编: 010010

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 710×1000 毫米 1/16 开 15 印张

字 数: 350 千字

标准书号: ISBN 7-80723-195-5

定 价: 28.80 元

.....

版权所有

翻版必究



“民以食为天”，现代社会，随着人们生活水平的不断提高，对食品的要求也是越来越高了，以前那种粗茶淡饭的饮食早就不能满足广大人民的需求，人们要的是更高的物质享受。从平日各餐馆、饭店的营业情况我们就可以知道，很多人已经不满足于自家的伙食，人们对饮食的要求越来越高了。有一些饮食习惯、饮食主张，有的已经被很多人认可的民间习俗，有的是近些年来新近发展产生的，虽说看起来有一些益处，例如：可以减肥、可以治病、可以保健等。可是实际上，对人体是存在不同程度危害的，偶尔地遵守，不会对人体造成什么伤害，甚至有益，但是，一旦长期进行，就会伤害身体、引发疾病，甚至危及生命。

101 Ge Gai Bian
Zhong Guo Ren Yi Sheng
De Yin Shi Xi Guan



“民以食为天”，现代社会，随着人们生活水平的不断提高，对食品的要求也越来越高了，以前那种粗茶淡饭的饮食早就不能满足广大人民的需求，人们要的是更高的物质享受。从平日里各餐馆、饭店的营业情况我们就可以知道，很多人已经不满足于自家的伙食，人们对饮食的要求越来越高了。

国人在平日的饮食中，大多只注重食物的口味，注重方便，但是在营养、卫生、健康方面的考虑却不够周全，这也是由于有很多化学、生物、医学等方面的知识没有普及所造成。在这里，我们要提倡的是健康的饮食，为的是一个好的身体。

有一些饮食习惯、饮食主张，有的已经被很多人认可的民间习俗，有的是近些年来新近发展产生的，虽说看起来有一些益处，例如：可以减肥、可以治病、可以保健等。可是实际上，对人体是存在不同程度危害的，偶尔地遵守，不会对人体造成什么伤害，甚至有益，但是，一旦长期进行，就会伤害身体、引发疾病，甚至危及生命。

在本书中，向您介绍 101 个饮食的习惯，这些习惯在我国人民的生活中都是很常见的，有一些是错误的饮食认识，有一些是错误的饮食方法，还有一些是错误的饮食搭配。这其中不乏一些早已被人们接受并广为流传的饮食习惯，例如：浓茶解酒、小葱拌豆腐、牛奶煮沸等，但实际上，他们都是不科学的，或是浪费了营养，或是影响人体健康。还有一些，是上班族、学生们由于工作和学习

的紧迫或营养补充上的误区常犯下的错误,例如:不吃早饭、多吃方便面、大量补充维生素等,这也是不利于身体的。

在社会上,很多人对于一些饮食习惯存在争论,而本书也针对这些问题给读者作出全方位的介绍,并给出合理的建议,以避免百姓广听学术之言却不知如何行事。

《101个改变中国人一生的饮食习惯》专为那些希望了解生活,享受生活,保持健康的人提供正确的方法。让您了解错误、理解原因、学会方法、远离伤害。希望书中的内容可以为您的生活带来收益,祝您健康、长寿。

编者

目 录

CONTENTS

习惯 001	羊肉未熟便食用,腹泻不止人遭罪	1
习惯 003	鲜虾加水果,等于吃砒霜	3
习惯 002	吃西瓜扔瓜皮,失去解暑良药	5
习惯 004	粮拌西红柿,小心蟥虫进肚	7
习惯 005	酸菜可口,食用不慎中毒	10
习惯 006	生吃金针菇,便血、尿血易中毒	12
习惯 007	生吃蔬菜有益,清洗不净招疾病	14
习惯 008	豆腐虽保健,多吃也伤身	16
习惯 009	白薯好吃,食后排气难堪	19
习惯 010	魔芋生吃,极易中毒	21
习惯 011	吃完螃蟹吃柿子,胃肠不适找上门 ...	23
习惯 012	吃鱼头、鱼子、农药一起进肚	25
习惯 013	甲鱼大补,食用不慎也有害	27
习惯 014	老母鸡炖汤滋补,产妇乳量减少	29
习惯 015	吃鱼刮鱼鳞,丢去补脑良药	31
习惯 016	蜂蜜结晶起泡就扔,其实杞人忧天 ...	33
习惯 017	腹泻吃鸡蛋,病情会加重	35
习惯 018	发烧吃鸡蛋,“火”上加“油”	37



CONTENTS

习惯 019	钙片加牛奶,不宜吸收反有害	39
习惯 020	午餐凑合只为饱,各种疾病上门找	41
习惯 021	晚饭吃得多,多梦又易病	44
习惯 022	节食减肥,不如少食多餐	46
习惯 023	孕期补营养,过剩害胎儿	48
习惯 024	早上不吃饭,节食、肥胖害处多	50
习惯 025	癌症无忌口,小心病情会恶化	53
习惯 026	药物补锌欲健体,不料导致钆中毒	56
习惯 027	补铁防贫血,过多亦有害	59
习惯 028	补硒护心肌,小心别中毒	62
习惯 029	吃低脂产品减肥,体重不减反涨	64
习惯 030	安眠药助睡,恶性循环不如食补	67
习惯 031	维生素补身,多食亦中毒	70
习惯 032	中秋吃月饼,过量惹祸患	73
习惯 033	油条味道好,易患老年痴呆	75
习惯 034	多食维 E 保青春,头晕腹泻要当心	77
习惯 035	吃冷藏西瓜,伤脾胃、刺喉咙	79
习惯 036	吃银杏提高记忆力,没有效果反中毒 ...	81
习惯 037	柿子甜又香,小心得柿石	83
习惯 038	山楂泡水,降脂不成反伤胃	85
习惯 039	桑椹补血益肾,贪多便中毒	87



CONTENTS

习惯 040	吃葡萄吐皮又吐子,吐掉健康良药	89
习惯 041	探病送水果,小心别变毒药	91
习惯 042	水果代替蔬菜,营养不良还发胖	95
习惯 043	酸甜水果一起吃,腹胀难忍真受罪	97
习惯 044	老人水果吃过多,伤身又致病	100
习惯 045	烂水果削去伤处,毒素依然致命	102
习惯 046	糖尿病忌水果,失掉美味与营养	104
习惯 047	吃芹菜扔菜叶,营养浪费大	107
习惯 048	吃菜不喝汤,维生素流失多	109
习惯 049	吃畸形蔬果,身体伤害大	111
习惯 050	小葱拌豆腐,好吃不科学	114
习惯 051	多吃植物奶油,反式脂肪酸害健康 ...	116
习惯 052	常吃绿色大米,染色剂害健康	118
习惯 053	生吃鱼虾水产,肝吸虫上身	120
习惯 054	为解馋嗑瓜子,太过迷恋伤自身	122
习惯 055	喝汤不吃肉,营养全浪费	125
习惯 056	生吃鸡蛋,没有营养反有毒	127
习惯 057	鸡蛋有营养,多吃浪费又致病	129
习惯 058	豆浆冲鸡蛋,降低营养难消化	131
习惯 059	豆浆加红糖,营养遭破坏	133
习惯 060	保温瓶装豆浆,迅速变质不能喝	135



CONTENTS

习惯 061	牛奶冲咖啡,钙质流失损健康	137
习惯 062	牛奶煮沸消毒,营养白白浪费	139
习惯 063	牛奶空腹喝,腹胀、腹泻、没营养	142
习惯 064	喝脱脂奶,营养远不及全脂奶	144
习惯 065	酸奶保健营养好,饮用不慎害处多 ...	147
习惯 066	浓茶来解酒,无效反伤肾	149
习惯 067	发烧饮热茶,体温更上升	151
习惯 068	孕妇多喝茶,胎儿受影响	153
习惯 069	饮茶有百利,不当也伤身	155
习惯 070	喝水不限量,诱发心脏病	158
习惯 071	开水久烧灭菌,致癌物质进入	160
习惯 072	开水冲饮品,营养多浪费	162
习惯 073	碳酸饮料解暑,害处数不清	164
习惯 074	夏天喝冰镇饮料,解暑不成反中暑 ...	166
习惯 075	提神饮料来提神,酒精随之进人体 ...	168
习惯 076	多喝醋饮料,不益健康反伤胃	170
习惯 077	吃火锅喝冷饮,头痛升压有危险	172
习惯 078	啤酒白酒一起喝,体内酒精难排出 ...	174
习惯 079	饮用酒代替料酒,效果差、失营养	176
习惯 080	无病喝药酒,伤身易中毒	178
习惯 081	荤菜下酒,伤肝又伤胃	180



CONTENTS

习惯 082	害怕味精有毒,失掉鲜香与美味	182
习惯 083	婴儿食用鱼肝油,进补不成反中毒 ...	184
习惯 084	人参养身要小心,滋补不慎致病重 ...	186
习惯 085	方便面方便吃,对健康后患无穷	188
习惯 086	贪甜吃糖多,身体危害大	191
习惯 087	食盐提味又保健,食用过量惹疾病 ...	193
习惯 088	植物油健康,多食也有害	195
习惯 089	怕中毒不吃色拉油,浪费金钱和营养 ...	198
习惯 090	主食越吃越精,营养越来越差	201
习惯 091	口香糖除口臭,无效反而得蛀牙	203
习惯 092	夜宵随便吃,刺激肠胃患胃癌	205
习惯 093	壮年吃过饱,老年易痴呆	207
习惯 094	只吃素不吃荤,易患营养不良	209
习惯 095	吃不了兜着走,打包剩菜不慎伤身体 ...	211
习惯 096	惧怕使用防腐剂,累心累力属多余 ...	214
习惯 097	不食胆固醇,癌症找上门	217
习惯 098	拒绝脂肪,拒绝健康	219
习惯 099	食品喜出望外碱厌酸,导致营养不良 ...	222
习惯 100	小火来炒菜,维生素多流失	224
习惯 101	保健品随意补,浪费钱财还伤身	226





习惯 001

羊肉未熟便食用,腹泻不止人遭罪

涮羊肉是人们冬季常见的一种饮食,深受人们喜爱,其主、配料也在一年年的不断发展壮大,而就是这最普通的羊肉片,吃起来也有学问,喜欢吃嫩羊肉的朋友尤其要注意。

孙文今年四十多了,自幼喜欢吃羊肉,对涮羊肉更是情有独钟,到了冬天每周都要在家里吃上一次。对羊肉片,孙文更是精挑细选,总是买的最嫩的羊肉,回家在锅里涮一下,不等肉熟了捞起来便吃,那鲜嫩的口味是他的最爱。

而这几年冬天,孙文出现了腹泻的毛病,尤其是每次吃完涮羊肉,当天或第二天总要跑几趟厕所。这时他才想到,是不是吃羊肉片引起的问题。

羊肉含有优质完全蛋白质 11.1%,含脂肪 28.8%,还含有无机盐、钙、磷、铁以及维生素 B、A 和烟酸等。中医认为。羊肉是食疗的良药,有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳等多种疗效。多吃羊肉可以帮助消化、保护肠胃、抵御风寒。

虽说羊肉具有上述种种好处,许多人像孙文先生一样觉得羊肉越嫩越好吃,甚至爱吃带有血丝的羊肉,这种吃法就对健康不利了,不仅容易导致腹泻、腹痛等不适,还会感染旋毛虫病。





101个改变中国人一生的

饮食习惯

Gaibianzhonggongrenyishengdeyinshixiguan

旋毛虫病是人畜共患的一种寄生虫病,患病者通常会引起十二指肠炎,出现腹泻、恶心、呕吐、厌食等症状。其病症与感冒相似,因此常被误诊。

在吃涮羊肉时,如果食用了含有旋毛虫囊包的不熟的羊肉,其幼虫便会很快地在人体消化道内发育为成虫,随后会产出成千上万只幼虫,通过肠黏膜小血管随血液流至全身,最后到肌肉里定居,其存活时间可达10年之久。幼虫随血液循环转移时,会对人的脑部、心脏、肾、全身肌肉等部位产生严重影响,病情严重者还会危及生命。

羊肉虽然有种种好处,但是食用时,一定要注意以下几点:

1. 切记不可生食羊肉,或者是半熟的羊肉,尤其在吃涮羊肉时,羊肉一定要涮熟。

2. 羊肉不可烧焦烤糊,更不宜用明火熏烤,这样制作出的羊肉不仅口感差,失去原有鲜味,而且在烹饪时还会产生致癌物质,长时间食用易患癌症。

3. 羊肉不宜搭配醋食用,这样的搭配吃起来虽然爽口不腻,但是会破坏两者的食疗作用,还会产生对人体有害的物质。

4. 不可与西瓜一同食用,否则很可能大伤元气。

冬季吃涮肉,千万别贪嫩,一定要煮熟。



健康小博士

羊可以说是全身是宝,除了羊肉之外,其他部分对我们的身体健康都有着一定的保健作用:如:羊血可解丹石药毒及胡蔓莽草之毒;羊肝能养明。





习惯 002

吃西瓜扔瓜皮，失去解暑良药

西瓜是人们再熟悉不过的食品了，每到夏天，大街小巷上都可以看到商贩们带着各式各样的西瓜在贩卖。但是人们只知道西瓜瓤解暑，对瓜皮却没有认识。

西瓜是夏天最畅销的水果，几乎是人们每日必需的消暑食品。某报曾对北京市清理居民生活垃圾的保洁员们做过一次调查，调查中反映，每到夏季，西瓜皮都会成为居民生活垃圾的“主力军”。

一些营养学家却对此现象大为惋惜，他们提倡人们在吃西瓜时应尽量将西瓜皮也吃掉。这是大家没有想到的，西瓜瓤味甜多汁，并且消暑，但那青绿色、硬邦邦的瓜皮又有什么可吃的呢？

西瓜是我国在汉代从西域引进的，故取名为“西瓜”。西瓜中约93%的成分是水，并含有大量的维生素A。

西瓜不仅味道甜美，而且具有消暑止渴、清热润喉的效果，尤其对于发烧、中暑的病人来讲有特效。另外，西瓜还可以利尿、解酒、消烦，是炎炎夏日的饮食圣品。西瓜中的糖分还有助于降低血压、改善肾脏功能，对于高血压、肾炎、膀胱炎的患者具有一定疗效。

人们在吃西瓜的时候，往往会在吃完瓜瓤之后将西瓜皮扔掉，这在营养学上是不科学的做法。西瓜皮是可以作为一味中药的，其名为





101个改变中国人一生的

饮食习惯

Gaibianzhonggongrenyishengdeyinshixiguan

“西瓜绿衣”，西瓜皮利尿通便、生津止渴、清热解暑的效果均比西瓜瓤要好，并且含有大量矿物质。西瓜皮还可以治疗闪腰、岔气和口唇生疮，是一剂良药。

尽管西瓜皮对人体有着如此好处，很多人还是无法接受将瓜皮当作水果来食用，毕竟西瓜皮较硬，而且没有任何甜味，直接吃的话实在是无法下咽。在这里，向大家介绍几样西瓜皮的食用方法，希望大家在今后的生活中不要总是将瓜皮当垃圾丢掉。

1.凉拌瓜皮，将西瓜皮去掉外层硬皮，切成小段，加盐腌制，挤出水分后加少量蒜泥、麻油、酱油、辣椒油等调料。这道菜吃起来清脆爽口，具有清热利尿的功效。

2.瓜皮炒火腿，将西瓜皮去掉外层硬皮，切成小段，加盐腌制片刻，将火腿肉同样切成小段。待开锅油热后，将两种材料大火爆炒，临近出锅时放入少许盐、胡椒粉，并用水淀粉勾芡。做好后味道咸香软嫩，十分爽口。

3.西瓜皮汤，将西瓜皮去掉外层硬皮，切成薄片，放入锅中煮，并加入海米、胡椒粉、适量的盐，起锅时加入少量香菜。

另外要提醒大家，无论是西瓜瓤还是西瓜皮都不要吃得太多，西瓜属寒，吃多了会引起腹泻，并且由于其含水量较大，会稀释胃液，影响消化系统的运作。



【小贴士】

食疗小窍门

将西瓜皮切片，阴干研为末，盐、酒调好，空腹服，可治愈闪挫腰痛。





习惯 003

鲜虾加水果,等于吃砒霜

海鲜和水果,这两种看起来并不犯忌的食物有时也会给人体带来意想不到的影响,大家都知道螃蟹和柿子不能同食,其实虾蟹和含维生素 C 的水果也是不能同时食用的。

庞原家住海边,鲜虾是平日餐桌上的家常便饭,而他家还有一个习惯,那就是每餐之后一定要吃一些水果补充维生素。

庞原一家平日的膳食安排得十分合理,但是家人的体质却非常虚弱,伤风感冒常有发生。于是,庞原便去咨询了医生,医生建议他做一下体检,但体检得出的结论却叫人大吃一惊——砷化物中毒!很可能是服用了砒霜。

庞原一家的情况在临海的城市比较常见,很多人都不明白,自己身体内的砒霜是哪里来的呢?其实,这与他们的大量进食虾类食品的饮食习惯有着很大的关系。

虾,分为海水虾和淡水虾两类。海虾又叫红虾,包括龙虾、对虾等。每百克鲜对虾肉中含水分 77 克,蛋白质 20.6 克,脂肪 0.7 克,钙 35 毫克,磷 150 毫克,铁 0.1 毫克以及维生素 A、B₁、B₂、烟酸等。海水虾味甘咸性温,功能为补肾壮阳,滋阴健胃,壳有镇静的作用。淡水虾的主要品种为沼虾,俗称青虾。味甘性温,具有补肾壮阳、解毒疗疮的功效。





101个改变中国人一生的

饮食习惯

Gaibianzhonggongrenyishengdexixiguan

虽说虾类食品是营养价值很高的一类食品,但是虾类食品和一些水果是不能同时食用的,因为虾体内含有五价的砷化物,水果中大量含有的维生素C具有强还原性,可以通过氧化还原反应将五价的砷还原为三价的砷。了解化学的朋友都清楚,砒霜的主要成分正是三价的砷化物——三氧化二砷。长期以虾和水果的搭配来进食的话,会导致人体慢性中毒,免疫力下降,严重者还会有生命危险。

除此之外,虾中含有的钙会与水果中的鞣酸反应生成鞣酸钙,鞣酸钙不仅不利于人体的吸收,而且还会引起头晕、呕吐、腹泻等多种不适。

在食用虾类食物时,应注意到以下几点:

1. 避免将水果与虾类同食。
2. 在食用虾类食品的前后2个小时不要吃水果,更不要服用维生素C药片。
3. 吃虾时最好搭配干白葡萄酒,这样可以起到杀菌、去腥、暖肚的作用。

鲜虾不要配水果,产生砒霜害处多。



健康小博士

鲜虾对中、青年肾阳虚弱及房事不节,耗精过度所致的阳痿、早泄,有着独特的治疗效用。对于精神性因素所致的早泄,常食亦十分有益。

