



辽宁省科协科普资助项目

健康饮食



营口市科学技术协会 编印





科普及民系列丛书

健康饮食



营口市科学技术协会 编印



《科普惠民系列丛书》

编委会

主 任：许清英

副 主 任：陈金堂 徐 勇 姜炳纯

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 卓 马 韬 孔德巨 田 力

卢 莹 任秀舫 闫 春 张效华

张 斌 赵冬梅 顾强业 董鹏程

序 言

为促进《营口市全民科学素质行动工作方案》的全力实施，配合我市“创建全国文明城市”工作的深入开展，在“建设和谐文化，培育文明风尚”中彰显科普工作不可替代的作用，我们编辑出版了《科普及惠民系列丛书》。

《科普及惠民系列丛书》以求真唯实，弘扬科学精神；求真唯善，体现人文关怀；求真唯美，提升精神境界；进而促进人的全面发展为宗旨。以期以以人为本，关注民生，提升素质，促进和谐服务。

《科普及惠民系列丛书》围绕“节约能源资源，保护生态环境，保障安全健康”这个主题，力图科普与经济、政治、文化、社会建设和生态文明建设的结合服务；为自然科学与社会科学的结合服务；为科技文化与人文文化的结合服务。

《科普及惠民系列丛书》坚持贴近生活，贴近实际，贴近群众的原则。意在为提高全市人民的科学素质、道德素质、心理素质与身体素质服务；为他们形成科学、文明、健康的生活方式服务；为提高他们精神文化生活品位服务。

《科普及惠民系列丛书》的资料主要来源于科普报刊。在此，向本书编目的原载报刊及作者致以谢意！向鼎力支持本书出版的省科协表示衷心感谢！

编者

2009年5月31日



健康饮食



CONTENTS

[illegible]

Contents

目/录

街边十大有毒小吃	63
红茶对糖尿病人好处	65
留住7种营养	65
控盐的故事	67
哪些人不能吃苹果	68
健齿从吃开始	69
石榴汁降低胆固醇	69
喝凉茶个子会矮吗	70
孕妇不宜多吃酸菜	70
节假日饭局 吃水果防酒醉	71
6种绝对不可入口的鸡蛋	72
吃洋葱可提高记忆力	72
馒头比大饼更有营养	73
萝卜籽止鼻血	74
老首长们的保健食谱	75
老年人应对便秘的食物选择	76
黑豆汤止咳	77
配方奶粉的选择	77
看看《红楼梦》中的饮食养生方法	78
男人必吃牛肉的八大理由	79
花生是延缓衰老灵药	80
果蔬畸形的最好别买	80
食醋的益弊	81
你是亚健康吗教你如何饮食	82
皮肤最爱食物	83
每天6克盐咋吃	84
感冒了千万不要这样吃饭	84
珍贵补品也不能随意吃	85
专家解说新《膳食指南》	86
强健肌肉辅以食补	87
吃蛋黄 防痴呆	87



CONTENTS

每天13粒花生 延年又益寿>>>>>>>>>>	88
酒泡大蒜治老年血管病>>>>>>>>>>>>	88
日常喝牛奶的十大错误方法>>>>>>>>>>	89
柚子皮是止咳良药>>>>>>>>>>>>>>>	91
走出鸡蛋四误区>>>>>>>>>>>>>>>>	92
馒头比米饭营养好>>>>>>>>>>>>>>>	92
少吃20%寿命增长20%>>>>>>>>>>>	93
喝水过量能中毒>>>>>>>>>>>>>>>>	95
椰子水能抗老年痴呆>>>>>>>>>>>>>	95
生吃萝卜好处多>>>>>>>>>>>>>>>>	96
牛奶致癌纯系讹传>>>>>>>>>>>>>>>	96
日常12种搭配错的食物>>>>>>>>>>>	97
含糖饮料可能损大脑>>>>>>>>>>>>>	98
如何清洗果蔬更安全>>>>>>>>>>>>>	99
巧吃减少眼疾>>>>>>>>>>>>>>>>>	99
红薯的营养>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>	100
流沙河的“芝麻玉米汤”>>>>>>>>>>>	100
十大经典垃圾食品排行>>>>>>>>>>>>>	101
怎样识破甲醛泡海鲜>>>>>>>>>>>>>	102
葡萄、苹果可防肝癌>>>>>>>>>>>>>	102
多吃猪蹄强腰腿>>>>>>>>>>>>>>>>	103
隔夜菜加热 致癌物增10倍>>>>>>>>>	103
水果分不分公母>>>>>>>>>>>>>>>>	103
中国饮食习惯存在健康缺陷>>>>>>>>>	104
饮食烹饪的5个误区>>>>>>>>>>>>>>	104
10种健康食品的不健康真相>>>>>>>>>	105
禁食日要喝汤>>>>>>>>>>>>>>>>>	107
痛风患者少吃鸡精>>>>>>>>>>>>>>>	107
冻豆腐可降低胆固醇>>>>>>>>>>>>>	108
适量食用“抑菌食品”>>>>>>>>>>>>>	108
10种最受欢迎的有毒食品>>>>>>>>>>	109

健康饮食

健康饮食 40 条

- 1、就餐姿势须正确。进餐时要端正坐姿，做到不压胃，使食物由食道较快进入胃内。
- 2、间隔时间要适宜。一般两次进餐间隔以4~6小时为宜。
- 3、尽可能不饥饿时进食。因饥饿时食欲特强，容易一下子吃得多，从而导致肥胖。
- 4、不要吃得太多。如先吃喜爱的食物，情绪上的满足会使你较快地产生饱胀感，从而避免进食过量。
- 5、细嚼慢咽。细嚼慢咽有助于消化。
- 6、膳后莫用脑。进食后，胃消化需要集中血液。听听轻音乐，休息一会儿最为合适。若吃完就用脑，血液流向头部，胃肠血少，影响消化。
- 7、晚餐不宜过量。晚餐应吃一些易消化的食物，并应严格控制过量。这对控制体重和减肥很有必要。
- 8、就餐时不谈与吃饭无关的事。若讨论复杂或令人扫兴的问题，会影响人的食欲。
- 9、注意营养平衡。一日三餐应注意营养搭配，避免重样。
- 10、保证吃好早餐。不吃好早餐，人体最低限度的血糖维持不足，人就不能充满活力地学习和工作。
- 11、早餐宜进热食。早上是自律神经、副交感神经转往交感神经的时间。热食能提高体温，促进转换，且能增进食欲。
- 12、饭后宜喝点茶。茶中主要成分丹宁酸有杀菌消毒作用，其植物皂素能清洗口中食后残渣。
- 13、饭后宜适当运动。这样可提高细胞活力，减少脂肪聚集，防止发胖。
- 14、晚上不宜吃冷饮。晚上人体水分代谢不活跃，若晚上7时以后吃冷饮，会因水分代谢慢而积存体内，降低体温，从而不易消除疲劳。
- 15、晚餐要有所节制。晚餐有节制，翌日早餐才能有食欲。
- 16、睡前不要吃东西。睡前吃东西，肠胃不能充分休息，易导致胃病。



HEALTHY EATING

和影响睡眠，但睡前喝杯热牛奶是可以的。

17、吃过油腻的东西之后勿吃甜点。吃过油腻的东西后再吃甜点，人体脂肪组织吸收多余的葡萄糖、淀粉，会使人体肥胖。

18、吃过肥腻的东西后宜喝咖啡或茶。茶和咖啡含咖啡因，能刺激自律神经活动，促进脂肪代谢。

19、多些创新口味。这样能增进食欲，有利于补充人体所需要的多种营养。

20、食盐不宜过多。盐摄入过多易导致高血压。

21、多吃些颜色深的蔬菜。颜色深的蔬菜比颜色浅的含胡萝卜素、维生素B₂、镁、铁等营养素更丰富。

22、小孩食谱不应与大人一样。孩子食谱应营养全面，特别要注意补充有利于长身体的营养。

23、不可挑食、偏食。挑食、偏食会使营养不平衡。

24、不可长期进食植物油。花生油、玉米油中易混杂强致癌物黄曲霉素，茶籽油中的芥酸不利于高血压、心脏病患者的健康。正确的用油应是一份植物油配0.7份动物油。

25、不要怕吃菜渣。纤维素能促进大肠蠕动，排出有害物质，预防肠癌。蔬菜有渣，只要不太韧，就应咽下去。

26、就餐时可听听优雅的音乐。优雅的音乐能提高副交感神经作用，促进消化和吸收，但不宜听跳跃、动荡、拍节太快的音乐。

27、经常改变饮食方式。每天吃同样的东西，按同样方式饮食，久而久之营养就会失衡，因此要注意多样化。

28、不宜一边看电视（或看报）一边进食。看报、看电视易使饮食时间过长，不觉吃多了。同时也分散精力，不能很好地品尝到食品的滋味。

29、饮食时要宽怀。发怒、紧张、哀伤、忧虑，都会减弱消化吸收功能，也影响味觉。

30、共食比独食好。一人一份菜易引起营养失衡。多人共食品种多，每种吃一点易达到营养平衡。

健 康 饮 食

31、钙质最好和醋一起摄取。醋能把钙质离子化，易于被身体所吸收。吃鱼类、骨类食品最好加醋烹制。

32、每天一定要吃一次纤维食品。人体摄取了多余的脂肪和蛋白质，与大肠杆菌作用，会变成有害的腐败物。纤维质可把它们包围并排泄掉。

33、喝酒前吃点东西。空腹喝酒，肝脏负担很大。维生素B族及氨基酸不足，则肝脏容易聚集脂肪。喝酒前吃点东西喝些水，还可以防止醉酒。

34、体虚者可多吃肉。因肉类蛋白质多，可增强体质。

35、尽可能吃较硬的食物。吃硬的食物能有效地锻炼牙龈及腭肌肉，还能促进消化液分泌。

36、尽量避开噪声。强烈的噪声会使人神经兴奋，胃肠功能衰减，长此下去可使食欲减退，发生胃溃疡。

37、不要站立进食。站立进食，交感神经作用活跃，可抑制胃肠正常功能发挥，这也是胃下垂、胃扩张及慢性胃炎的诱因。

38、不可吃烫食。常吃烫食，食道和胃易受损伤。

39、按自己的速度进餐。与人一起吃饭不要随着人家速度的快慢，只有我行我素，消化功能才能充分发挥作用。

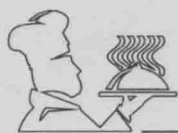
40、不要食用太多的调味品。美国一项调查表明，胡椒、桂皮、香、小茴香等天然调味品有一定的诱变性和毒性。多吃可导致人体细胞畸变，并会产生口干、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，还会诱发高血压、胃肠炎等病变。

《饮食健康》

鲜啤酒更健康

巴西研究人员建议，人们最好饮用出厂不到15天的啤酒。酿制啤酒用的麦芽和啤酒花能产生可预防心血管疾病的物质，而这种物质是靠啤酒中的抗氧化剂苯酚化合物保存的。出厂16天后，啤酒中35%的苯酚化合物会丧失，抗病物质也随之减少。

《老年生活报》



吃啥补啥吗

“吃啥补啥”是古老的中医食疗观点之一，很有道理。但是并不意味着所有的人只要有了胃痛就要吃猪肚、得了心脏病要吃猪心，发生性功能障碍就要吃鞭类，骨折了就得喝骨头汤。



以肝明目，高血脂者不宜

根据“以脏补脏”的理论，猪肝具有补肝的作用。而中医理论认为肝开窍明目，因此，视力的好坏与肝的关系非常密切。早在唐代，孙思邈就用猪肝来治疗夜盲症。生活中许多视力不好的人往往对动物肝脏情有独钟。可是，动物肝脏中含有丰富的胆固醇，并不适合高血脂患者。因此，营养学家建议高血脂者要少食动物内脏。

以血养血，老少皆宜

用各种动物血液为原料来治疗贫血或血虚，是非常值得推广的一种食疗方法。动物血液中含有丰富的铁，且有易被人体吸收的血红素铁。与牛血、羊血等相比较，猪血的含铁量最高，每100克猪血中的铁为44.9毫克，是缺铁性贫血患者的食疗佳品。猪血中不仅蛋白质含量高，所含的氨基酸比例与人体的氨基酸比例也接近，非常容易被人体利用，特别适合消化功能较弱的老年人和儿童食用。

以脑补脑，老人勿食

根据“以脏补脏”的理论，猪脑可起到补益大脑的作用。因此，许多老年人热衷于“吃脑补脑”。其实这是不正确的。猪脑属于高胆固醇食物，老年人常常存在不同程度的高血脂、动脉硬化等疾病，过多食用高胆固醇食物会加重病情，甚至诱发中风等心脑血管疾病。因此，老年人不妨选择核桃、黑芝麻、鱼肉等食物来代替猪脑。

动物睾丸未必提高性欲

民间常用动物睾丸、麻雀肉来治疗性欲低下，性功能障碍等疾病。其实，疗效的产生是与动物睾丸、麻雀肉均为高蛋白质、低脂肪的食物密不可分。美国的一项研究表明，持续食用低脂肪、高蛋白的食物能在6个星

健 康 饮 食

期内增强性欲和改善性生活。因此，性欲低下、性功能障碍者不一定非得吃动物睾丸或麻雀肉，可在适度增加蛋白质摄入量的同时，减少脂肪的摄入。

具体食用时因人而异

“吃心养心”、“吃腰子补肾”、“吃肺润肺”等说法，从理论上来说虽然具有一定的科学依据，在具体食用时还得因人而异。例如猪肾具有补肾的作用，但肾结石患者就不宜食用，因为他们需要限制动物内脏的摄入量。

动物的肝、肾是体内解毒排毒的主要器官，无论是外来的还是体内产生的各种毒素，绝大多数要经肝、肾处理后转化为无毒、低毒物质或溶解度大的物质，然后再排出体外。因此，长期大量摄入不利身体健康。

《广州日报》

春季当心发物致病

入春后，一些慢性病患者食用某种食物后会莫名其妙地犯病，这些食物被俗称为“发物”。中医学理论认为，春季误食发物，会令旧病复发，新病加重。

羊肉 对阴虚火旺者及热病、传染病患者，春季食用易上火。因此，吃羊肉时必须搭配一些凉性食物，如冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、莲藕、豆腐、萝卜等，可起到清热、解毒、祛火的作用。

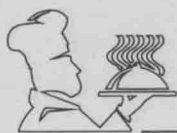
猪头肉 身体有风疾的人，春季食用猪头肉有可能诱发咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、偏头痛等旧病，还会出现头晕、胸闷、肢体及面目浮肿等症状。

韭菜 体内阴虚有热，或患疮疡、眼疾者，食用韭菜会加重病情，令人神昏目暗。

香椿 曾患过荨麻疹、丹毒、湿疹、疮痍疔疖、中风、头晕目眩、惊风、痹症等病症的人，食用香椿容易引起旧病复发。

竹笋 四肢发冷，泄泻、腹部冷痛、阳虚水肿等脾胃虚弱者，不宜食用。

《医药养生保健报》



“黄豆一家”物美价廉

黄豆的家族非常庞大，豆腐、豆浆、豆汁、豆渣、豆芽、豆皮、腐竹、熏干、豆腐丝、素火腿。国外还有“日本豆腐”、“豆腐冰激凌”。



我小时候，物美价廉又可口的豆腐是北京百姓家的主菜。寒冷的冬天，把豆腐、粉条、白菜、土豆加上辣椒炖在一起，离老远就能闻到香味，就算没肉，也觉得像过节一样快乐。炎热的夏天，人没胃口，但如果有碗豆腐加上小葱、黄瓜、小青椒、放盐，再淋点香油的拌豆腐，我能吃一大碗饭。

豆腐的营养价值非常高，丰富的蛋白质所含人体必需氨基酸与动物蛋白相似，有“植物肉”之称。同时含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质，含有维生素B₁、B₂和纤维素，却不含胆固醇。营养专家建议肥胖、动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病等患者多吃豆类和豆制品。美国科学家曾预言：21世纪全球最受欢迎的食品将是中国的豆腐。

日本研究结果显示：每周食用豆制品至少5次的女性与较少食用的女性相比，患心脏病的比率为0.39:1；在更年期后女性当中，这一比率为0.25:1。因为豆制品中含大量与天然雌性激素类似的异黄酮，可减少更年期后女性患心脏病的风险。豆制品还可以助消化，有促进人体造血、营养神经的作用，既可减慢老化、增强脑力、提高肝脏的解毒功能，又能降低血脂，解除疲劳，预防癌症。

《北京青年报》

多吃鱼可使心理年轻

美国科学家对3718名65岁以上的老人进行了6年的跟踪调查，结果显示，如果老人每周吃1次鱼，心理年龄将年轻至少3岁；如果每周至少吃2次鱼，心理年龄将年轻4岁。

鱼类具有使人保持心理年轻的作用，主要是因为鱼含有丰富的不饱和脂肪酸—二十二碳六烯酸（DHA），DHA能使人心理承受力强，智力发育指数高，从而使心理年龄年轻。

《医药养生保健报》

健康饮食

德国专家评出“十大长寿食品”

德国《焦点》杂志2月刊公布了对人类健康最有益的十大食品排行榜，研究人员认为，常吃这些食品不仅能够为身体提供足够的营养，还可以增强体质，甚至延年益寿。

苹果 每日吃一个苹果可以大幅降低患老年痴呆症的风险。苹果含有的栎精，不仅具有消炎作用，还能阻止癌细胞发展。苹果同时富含维生素和矿物质，能够提高人体免疫力，改善心血管功能。

鱼 关心心脏健康的人应当多吃鱼，每周做三顿鱼菜或每天吃30克鱼肉，能够使中风风险降低50%。医学研究证明，经常吃鱼的日本人和爱斯基摩人与很少吃鱼的民族相比，患心血管疾病的比例要小得多。

大蒜 大蒜不仅能够防治感冒，还能降低胃癌、肠癌风险，增强消化功能。大蒜还能很好地净化血管，防止血管堵塞，有效预防血管疾病。

草莓 只要多吃草莓就能充分补充维生素C，草莓同时富含铁，可以提高机体免疫能力。

胡萝卜 胡萝卜富含 β -胡萝卜素，不仅能够保护基因结构，预防癌症，还能改善皮肤，增强视力。

辣椒 红辣椒能够促进新陈代谢，帮助减肥，辣椒素能刺激胃液分泌，防止肠胃中有害细菌的滋生。甜辣椒同样有益健康，它富含维生素C，能够预防癌症和心血管疾病，延缓衰老。

香蕉 香蕉是碳水化合物含量最高的水果，还含有多种的微量元素，能阻止糖迅速进入血液，其中镁含量丰富，吃上1根香蕉就能满足人体24小时所需镁元素的1/6。

绿茶 决定绿茶神奇功效的成分是儿茶酚，这种生物活性物质能防止动脉粥样硬化和前列腺癌，同时对减肥也大有帮助，为了燃烧多余脂肪，每日至少应喝4大杯绿茶水。

大豆 大豆富含卵磷脂和维生素B，能够提高思维能力，促进神经系统功能。大豆还是重要的植物蛋白来源，尽管欧洲人还不习惯这种食品，但最新研究证实它确实对健康有益。