



撑起科学的保护伞丛书

数十位科普名家 为你讲述科学之魅
数百个精彩案例 为你解析科学之真
数千幅精美图片 向你展示科学之美

病从口入

——健康与食品

◎ 陈福民 / 主编

◎ 陈 艳 王宁舟 / 编著

80

XX 试卷



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS



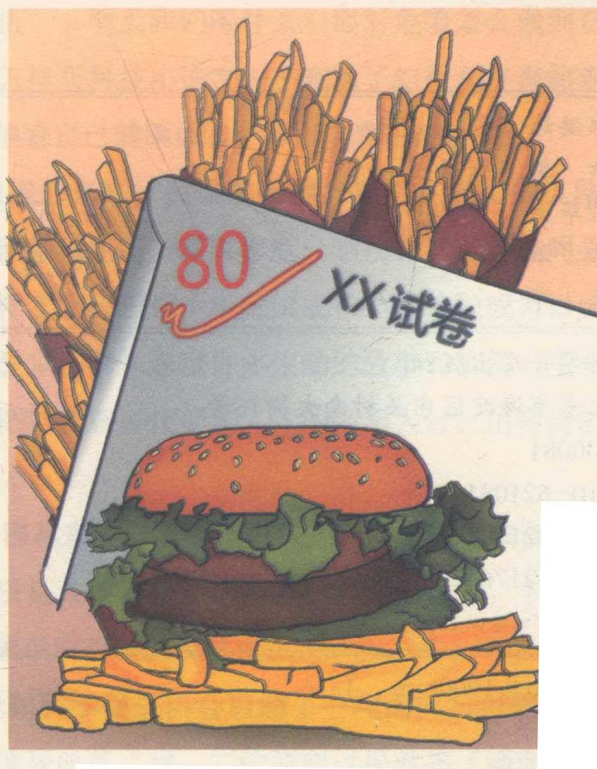
撑起科学的保护伞丛书

病从口入

——健康与食品

◎ 陈福民 / 主编

◎ 陈 艳 王宁舟 / 编著



科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

病从口入 : 健康与食品 / 陈艳, 王宁舟编著. —北京 : 科学普及出版社,
2013.1 (2013.6 重印)

(撑起科学的保护伞丛书 / 陈福民主编)

ISBN 978-7-110-07934-8

I. ①病… II. ①陈… ②王… III. ①食品营养—关系—健康—青年
读物 ②食品营养—关系—健康—少年读物 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第274963号

策划编辑	郑洪炜
责任编辑	李 剑 张敬一
责任校对	孟华英
图文策划	杜 军
责任印制	王 沛

出版发行	科学普及出版社
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62103165
传 真	010-62179148
投稿电话	010-62176522
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	710mm × 1000mm	1/16
字 数	100千字	
印 张	8	
版 次	2013年1月第1版	
印 次	2013年6月第2次印刷	
印 刷	北京玥实印刷有限公司	

书 号	ISBN 978-7-110-07934-8/R · 806
定 价	23.00元

序

“我从哪里来”是每个孩子在孩童时代都会提的问题，很多青少年也曾发问“飞机怎么会飞上天”，有的还曾幻想将来要成为科学家、发明家，要“造大飞机”。明天我们喝什么？面对危险怎么做到自我保护？发明创造是什么？怎样写科技小论文……充满了幻想和好奇的青少年渴望着了解知识，更渴望着自己健康成长，早日实现梦想。

青少年是祖国的未来、民族的希望。他们在成长的道路上，会有收获，会遇到许多困惑与迷茫，需要家庭、学校、社会的共同关心与引导。那么，我们怎么样才能保护青少年健康成长，使他们成为祖国的栋梁呢？《撑起科学的保护伞丛书》通过许多生动的故事和事例、平实的语言，浅显的道理，努力把培养新一代创新人才的强国大计，用容易被青少年接受的方式表达出来。

当今世界各国越来越清晰地认识到，21世纪将是综合国力激烈竞争的时代，竞争的实质是人才的竞争，是公民素质的竞争。于是，科学教育便被频频提上了各国政府首脑的议事桌。

1985年，美国科学促进协会启动了一项面向21世纪，致力于科学知识普及的中小学课程改革工程。它的研究成果就是《面向全体美国人的科学》一书。美国人希望，学子们能接受良好的科学教育，当2061年哈雷彗星与人类再次见面时，世界的面貌已因科技而大变，故名“2061计划”。

《面向全体美国人的科学》主要观点有三点：科学教育不只是培养几个科学家，而是全民的教育；科学教育是从小到老的终身教育；科学教育

不仅要教给公民“这是什么”，还要教给公民应该“怎样做”。“2061计划”的最终目标是，将全民科学素养目标与学习目标有机结合起来。

尽管较美国晚了一步，但大洋彼岸的中国也认识到了科学教育的重大意义。中国科学技术协会于1998年提出一项以提升中国公民科学素质为目标的“2049计划”，接着，中国科学技术协会会同13个部门制定了《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》（以下简称《科学素质纲要》），国务院现已批准分期实施。

陈福民先生是一位资深的科普作家，一直从事科普创作和科普宣讲工作。在他担任杭州市科普讲师团副团长兼秘书长期间，按照《科学素质纲要》确定的精神，在各地的试点区作了上百场科普讲座。在传统教育方法面临科技发展和社会进步的严峻挑战时，为了帮助广大青少年系统、全面、准确、深入地学习和掌握有关自然科学的基础知识，用科学发展观引领他们爱科学、学科学、用科学，他带领浙江省科普作协工交委的科普作家，编写了《撑起科学的保护伞丛书》，应该说这是一套很有意义、值得支持和推广的科学教育丛书。

翻阅《撑起科学的保护伞丛书》，知道《我从哪儿来——生命的绽放》让青春放光彩；《我的数字家园——信息社会与青少年》为青少年营造广阔空间；实现《你想隐身吗——新材料与我的生活》的幻想，新材料将创造我们的生活；《种“石油”——能源连着你我他》是连着你我他的新能源；《实现飞天的梦想——航天与我》、《明天我们怎么生活——呵护家园》、《病从口入——健康与食品》、《当我面对危险时——青少年的自我保护》、《运动与我——奇妙的人体》、《发明创造是什么——科学素质的培养》，犹如一把把色彩靓丽的科学保护伞，告诉大家，撑起它，让科学教育照亮青少年成长的道路。

“春路雨添花，花动一山春色。”青少年是祖国的花朵，《撑起科学的保护伞丛书》犹如春天的“雨露”，将滋养祖国大地的朵朵花儿，待到花儿在春风中摇动时，满眼将是万紫千红的春色。

目 录

第一章 蔬菜怎么吃

全面认识蔬菜	2
产量高营养差	21
菜叶不该丢弃	25
卫生的就生吃	29
讲究营养平衡	31
一切为了营养	33

第二章 早餐吃什么

要坚持用早餐	40
早餐吃什么好	43
早餐要有蔬菜	45
讲究营养搭配	50

“食物搭配”误区	54
做到饮食健脑	61

第三章 80分与洋快餐

考80分奖“垃圾”	74
十大垃圾食品	77
垃圾食品危害	80
远离垃圾食品	82

第四章 要吃进健康

可乐发明故事	88
六大保健饮料	90
食品的“金字塔”	99
动物越小营养越好	120



第一章

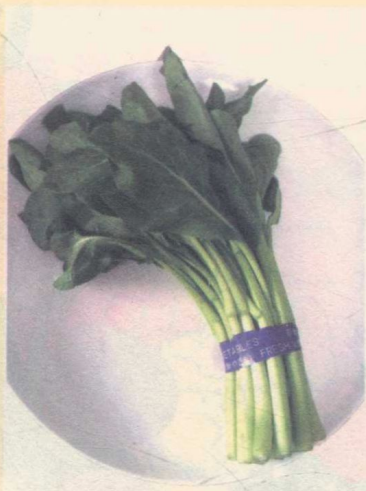
蔬菜怎么吃



在食用根、茎类蔬菜时，很多人总喜欢将莴笋叶、芹菜叶、萝卜缨等菜叶择出，其实这种吃法很不科学。你可能不知道，这些菜叶中含有非常丰富的营养，其营养价值甚至超过它们的根、茎。并且只要烹调得当，菜叶同样味道好。

读初二的小强自从给他妈妈讲了菜叶子的营养后，妈妈再也不随便丢弃菜叶了，总是把菜叶择洗干净，然后烧汤、清炒，或与其他菜搭配，十分美味可口呢！

你家里有没有随便丢弃菜叶的习惯呢？你对蔬菜的知识了解多少呢？来吧，跟着我们一起，全面了解一下蔬菜吧！



全面认识蔬菜

人类在很早的时候就开始食用蔬菜了。古代把粗食称作“蔬”，把野生籽物和茎叶称为“菜”。今天的人们把从植物的茎、叶、根取来食用的部分统称为“蔬菜”。蔬菜营养丰富，是现代饮食观念的宠儿，是人类健康不可缺少的食物。因此，我国民间也流传着许多美丽、有趣的蔬菜故事。



一、慈禧靠白菜汤保命

相传，当年八国联军进犯北京，慈禧太后和光绪皇帝被迫携随身侍从西逃。途经京西怀来县时，由于众人疲于奔波饥渴难耐，只好拐进路旁一平民家里歇脚。热情好客的平民夫妻见来客当中年岁最大的老太太神色惶惶、灰头土脸，顿生恻隐之心，忙打水让各位梳洗，进屋上炕休息。

就在热情招待客人、准备饭菜的时候，这对夫妻遇到了难题，兵荒马乱的年月，穷苦百姓去哪里弄好吃的。聪明的妻子灵机一动，她用小米、大白菜、菠菜、豆腐做了一大锅热气腾腾、香味扑鼻的面汤。慈禧太后问：“这个汤味道不错，叫什么名呀？”她丈夫随口编道：“这汤是我们本地一绝，叫‘珍珠翡翠白玉汤’。”慈禧太后听了非常高兴，连眼皮都没抬，就拉着长声说了一个字：“赏！”





后来慈禧太后回宫，想起西逃时那次吃的美味的汤，总觉得意犹未尽，还专门派御厨学做此汤，可惜却怎么也吃不出当初在荒郊村野平民家里的那个香味了。

暑往寒来，进入晚年八面威风的慈禧太后得了一场重病，御医给她开了很多的滋补品，都没有效果。由于慈禧也很懂得养生，后来她给自己开了一个处方，不再吃山珍海味、大鱼大肉，改以白菜为主食，吃起了单纯的炖白菜，过了不久，身体真的就好转了。后来，病入膏肓的慈禧太后一直靠着白菜汤维持奄奄一息的生命。

慈禧太后一辈子极为讲究饮食，为何反倒在生命垂危的时刻吃起了清汤寡水的家常炖白菜呢？

原来是因为慈禧太后山珍海味、大鱼大肉吃得太多了，改吃单纯的炖白菜，起到了清理肠胃、调理五脏的效果。此时的慈禧太后一直高烧不退，且口干舌燥、咳嗽痰多、心慌怕冷，以致呼吸困难、上气不接下气，症状与现代医学的老年性支气管肺炎并发呼吸衰竭十分相似。深懂药食同源的慈禧太后，在了解到“将大白菜熬汤内服，能减少痰液分泌，止咳嗽，且对高热不退具有较好的辅助治疗和药效”之后，方对服食大白菜产生了强烈的依赖。正因为慈禧太后与大白菜有这种“生死之交”的感情，才会临死之时还枕着翡翠白菜。这颗翡翠雕刻的大白菜至今还保存在故宫。

白菜，古代叫菘。这个名字很独特，寓意白菜像松柏一样凌冬不凋，四时长有。所以大白菜又称菘菜、白菘、地菘。中医认为，其性平味甘，有化痰止咳、退烧解毒的功效。大白菜质嫩味鲜、营养丰富，苏东坡赞叹说“白菘类羔豚”。据检测，每100克白菜中含有维生素C 37毫克、胡萝卜素0.01毫克、钙140毫克、磷50毫克、铁0.5毫克、钾199毫克、钠70毫克、镁8毫克、氯60毫克，并含有硅、锰、锌、铝、硼、铜、镍、钴、硒等多种微量元素。这些维生素和矿物元素可参与人体代谢，维持心脏和神经、消



化系统的正常功能。此外，白菜中所富含的大量纤维素，又能通导大便，使体内特别是肠道中的毒素随粪便排出体外，有助退烧，并改善高热患者的全身状态。

二、荷兰的国菜“小人参”胡萝卜

1574年5月26日，气势汹汹的西班牙军队包围了荷兰的战略要地莱顿城，并对荷兰人下了最后通牒，要么投降，要么屠杀。可是荷兰人就是不投降。城里的居民向外求援，吉列尔莫亲王答应给予援助，但要求他们坚守三个月，以给他装备舰队所需的时间。

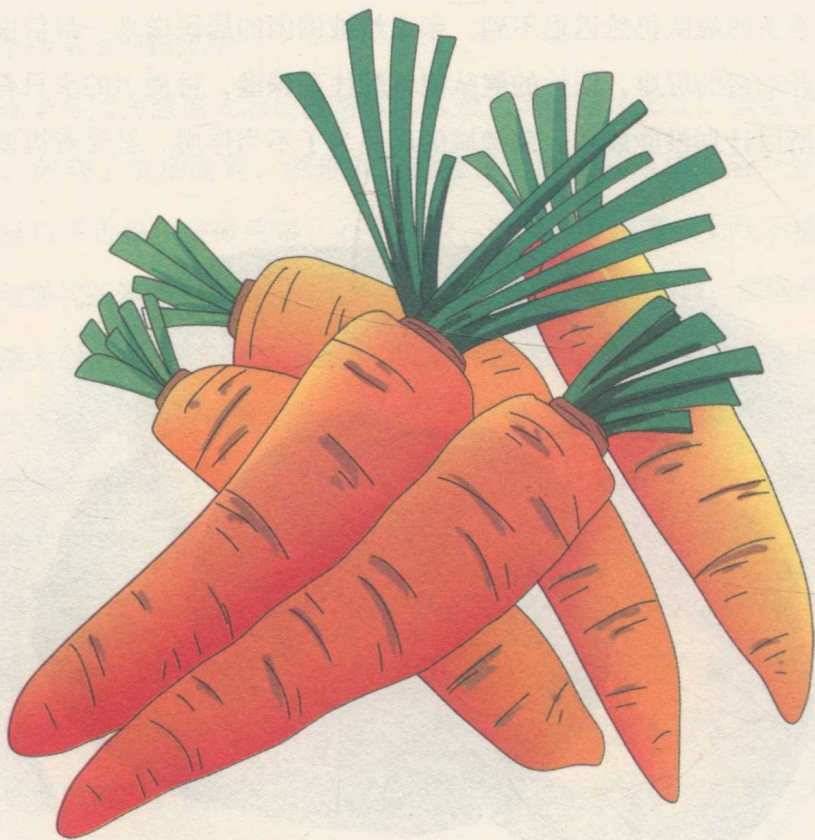
莱顿城的居民坚守了90天，援军还是毫无踪影。城内军民已经弹尽粮绝，而亲王的舰队仍然迟迟不到。亲王给被围困的居民送来一封信说，他原想打开运河的堤岸，使他的舰队能够驶往莱顿港，可漫出的水只有几厘米深，所以计划没能成功。莱顿城的居民为了不当俘虏，忍受着饥饿继续坚守。





正在这山穷水尽、全城军民快要饿死的时候，10月2日，天降大雨，河水陡涨数米，荷兰舰队顺利开到城边，西班牙军队不战而溃。城内人冲出城门与援军会师。他们到处搜寻西班牙军营地的食物，但是西班牙人把所有好吃的东西都带走了，城里只剩下一些马铃薯、洋葱和胡萝卜。人们赶紧把这三种菜倒进大锅里一起烩煮，然后发给每人一份充饥，莱顿人吃了这大锅菜，都说这是“平生最好吃的菜”。

这时正是1574年10月3日晚上，于是荷兰政府宣布这三种菜为“国菜”，并规定每年10月3日，全国人民都要吃胡萝卜，以示不忘那个艰难岁月，不忘历史。





提起胡萝卜的营养，在我国还流传着一个民间故事。传说唐代一名士，有快速阅读之能，每每浏览群书，博征广引，发表宏论。一日，他从早至晚，读书不曾休息，两眼忽昏眩不能视，急请郎中。郎中诊之曰：“君病食疗可也，用胡萝卜猪肝炒食，可愈。”此名士按法食之后，双眼逐渐恢复如常，故厚酬郎中。所以，《新唐书·裴潾传》中说：“人无故不应饵药。”意思是：无病服药，每因药之偏性，而扰乱脏腑活动的正常运行，从而损害机体健康。此当为无病而好饵药者戒。

胡萝卜别名红萝卜、黄萝卜、番萝卜、丁香萝卜、小人参、菜人参。胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，在各类蔬菜中名列前茅，而且性能稳定，在高温下也保持不变，容易被人体吸收，是一种营养丰富、老幼皆宜的好蔬菜。每100克胡萝卜含蛋白质0.6克、脂肪0.3克、碳水化合物7.6克、钙32毫克、磷30毫克、铁0.6毫克、胡萝卜素3.62毫克以及维生素B₁、维生素B₂、维生素C等多种维生素，还含硫胺素0.02毫克、核黄素0.05毫克、烟酸0.3毫克、抗坏血酸13毫克，另含有氟、锰、钴等微量元素。

胡萝卜有如下营养功效：

(1) 益肝明目。胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。

(2) 利膈宽肠。胡萝卜含有植物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，是肠道中的“充盈物质”，可加强肠道的蠕动，从而利膈宽肠，通便防癌。

(3) 健脾除疳。维生素A是骨骼正常生长发育的必需物质，有助于细胞增殖与生长，是机体生长的要素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

(4) 增强免疫功能。胡萝卜素能转变成维生素A，有助于增强机体的



免疫机能，在预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用。胡萝卜中的木质素也能提高机体免疫机能，间接消灭癌细胞。

(5) 降糖降脂。胡萝卜含降糖物质，是糖尿病患者的良好食品。其所含的某些成分，如懈皮素、山标酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，还有降压、强心作用，是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

三、田妃给皇帝送黄瓜羹

明崇祯十一年（1638年）8月，清兵连破北直隶（河北）48城后，到了次年正月，5个月里又攻破济南。国运衰微，焦虑的崇祯皇帝几个月没有睡过一个踏实觉。

正在崇祯焦虑无限时，一位宫女奉田妃娘娘之命送来一碗淡绿的黄瓜羹。对于急火攻心的崇祯而言，此时的黄瓜羹无异于一剂清凉败火的良药。

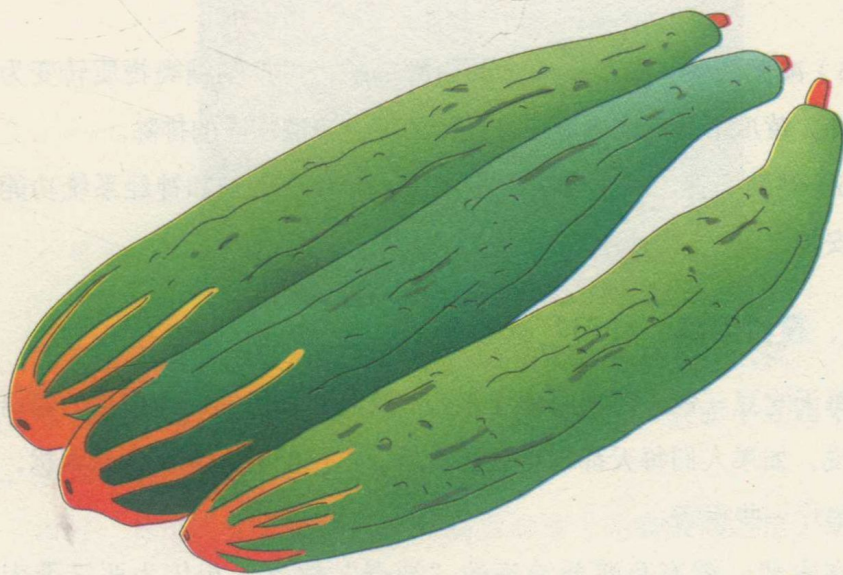
为什么那时正月能吃到黄瓜呢？原来冬天里长黄瓜是在“花洞子”中种的。那时所说的花洞子是用简易木架搭成的一长溜暖室，后面有土墙，





顶子用高粱秸搭成，前高后低。前面朝南全用纸（一般东昌纸）糊好（为了吸收好阳光的热能），沿后墙分几层培成土台，下面通火道，一头是炉子，一头是一缸大粪，花木、蔬菜都种在这几层土台上。花木叫做“唐花”，蔬菜（主要是黄瓜、扁豆、茄子等夏菜）叫做“洞子货”。北京是元、明、清以来的首都，园艺技术特别讲究，这种洞子货从明代以来就注重培植了。所以花洞子称得上是一种古代温室。

黄瓜原名叫胡瓜，是汉朝张骞出使西域时带回来的。每100克黄瓜含蛋白质0.6~0.8克、脂肪0.2克、碳水化合物1.6~2.0克、钙15~19毫克、磷29~33毫克、铁0.2~1.1毫克、胡萝卜素0.2~0.3毫克、硫胺素0.02~0.04毫克、核黄素0.04~0.4毫克、烟酸0.2~0.3毫克、抗坏血酸4~11毫克。此外，还含有葡萄糖、半乳糖、甘露糖、木米糖、果糖、咖啡酸、绿原酸、多种游离氨基酸以及挥发油、葫芦素、黄瓜酶等。





黄瓜清热利水，解毒消肿，生津止渴。主治身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等病症。中医认为，黄瓜有多种食疗作用：

(1) 抗肿瘤。黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用，能达到抗肿瘤目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。

(2) 抗衰老。黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿、抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤、舒展皱纹功效。

(3) 防酒精中毒。黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人，特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用，可防治酒精中毒。

(4) 降血糖。黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，甚至会降低。

(5) 减肥强体。黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪。此外，黄瓜中的纤维素能促进人体肠道内腐败物质的排除。

(6) 健脑安神。黄瓜含有维生素B₁，对改善大脑和神经系统功能有利，能安神定志，辅助治疗失眠症。

四、豆类治病“神奇”故事多

“每天吃豆三钱，何须服药连年。”这是我国民间广为传播的谚语，意思是说，如果人们每天都吃点豆类食品，不仅能够远离疾病的困扰，还可辅助治疗一些疾病。

还在古代，就有豆浆能治病的“神奇”故事。相传为西汉淮南王刘安始创了用黄豆制鲜豆浆。刘安是个大孝子，其母患病期间，刘安