



城乡居民健康素养读本

CHENGXIANG JUMIN
JIANKANG SUYANG DUBEN

田鸿丰 康国荣◎主编

飞天出版传媒集团

 甘肃文化出版社



田鸿丰，男，甘肃古浪人，生于1967年9月，毕业于兰州医学院。大学本科学历，公共卫生副主任医师，历任古浪县医药管理局副局长、古浪县卫生局副局长，现任古浪县妇幼保健院院长。长期从事行政管理及预防保健工作，在医院管理、疾病控制及妇幼保健工作中积累了丰富的工作经验，多次获得省、市、县表彰奖励。



康国荣，男，甘肃古浪人，生于1984年11月，毕业于兰州大学。大学本科学历，硕士研究生在读，健康教育主管医师。自2007年起一直在甘肃省健康教育所从事健康促进与健康教育工作，积累了丰富的健康促进与健康教育工作经验，先后在国家级核心期刊上发表专业论文数篇。

图书在版编目 (CIP) 数据

城乡居民健康素养读本 / 田鸿丰, 康国荣主编.
-- 兰州: 甘肃文化出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5490-0898-8

I. ①城… II. ①田… ②康… III. ①健康教育—中国—通俗读物 IV. ①R193-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第192654号

城乡居民健康素养读本

田鸿丰 康国荣 | 主编

责任编辑 | 李浩强

封面设计 | 陈晓燕

出版发行 |  甘肃文化出版社

网 址 | <http://www.gswenhua.cn>

投稿邮箱 | press@gswenhua.cn

地 址 | 兰州市城关区曹家巷1号 | 730030(邮编)

营销中心 | 王 俊 贾 莉

电 话 | 0931-8454870 8430531(传真)

印 刷 | 兰州中正印刷有限责任公司

开 本 | 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 | 280千

印 张 | 15.75

版 次 | 2015年8月第1版

印 次 | 2015年8月第1次

书 号 | ISBN 978-7-5490-0898-8

定 价 | 38.00元

版权所有 违者必究 (举报电话: 0931-8454870)

(图书如出现印装质量问题, 请与我们联系)

目 录

第一章 如何科学认识健康	001
第一节 健康的概念	001
第二节 健康的四大基石	001
第三节 吸烟酗酒危害健康	002
第四节 迷信骗人不能治病	003
第二章 如何做到合理膳食	004
第一节 合理膳食四要素	004
第二节 健康膳食五行动	013
第三节 平衡饮食八支柱	019
第四节 严把食品安全关	028
第三章 如何预防传染病	033
第一节 正确认识传染病	033
第二节 如何预防传染病	034
第三节 如何应对传染病	048
第四节 常见传染病预防知识	055
第四章 如何防治慢性病	074
第一节 警钟长鸣高血压	074
第二节 甜蜜杀手糖尿病	074
第三节 识先兆 防中风	075
第四节 冠心病 莫大意	076

第五节 癌症可怕需先防	077
第五章 做好口腔保健	080
第一节 口腔保健的基本技能	080
第二节 特殊人群的口腔保健	087
第六章 妇女保健需重视	092
第一节 妇女经期讲卫生	092
第二节 预防常见妇女病	093
第三节 怀孕妇女讲保健	094
第四节 坐月子要讲科学	095
第五节 平安度过更年期	096
第七章 育儿常识早知道	098
第一节 母乳喂养好处多	098
第二节 添加辅食有学问	098
第三节 小儿腹泻怎么办	099
第四节 小儿肺炎重护理	100
第五节 计划免疫要重视	101
第八章 如何预防和处理生产生活中的伤害	103
第一节 如何预防生产中的伤害	103
第二节 如何预防和处理意外伤害	106
第九章 地方病防治常识	111
第一节 地方病概述	111
第二节 碘缺乏病	113
第三节 克山病	116
第四节 大骨节病	119
第五节 地方性氟中毒	120
第六节 地方性砷中毒	123

第七节 布鲁氏菌病	125
第八节 麻风病	127
第十章 农村环境卫生	131
第一节 厕所与粪便管理	131
第二节 垃圾与污水管理	135
第三节 庭院与住宅卫生	139
第十一章 传统养生素养	146
第一节 精神养生	146
第二节 起居养生	150
第三节 睡眠养生	152
第四节 饮食养生	153
第五节 浴身保健	155
第六节 饮茶养生	159
第十二章 常用健康技能	173
第一节 学会测量你的身体	173
第二节 学一点传统养生技法	178
第三节 如何煎服中药	182
第四节 看懂体检报告	187
第十三章 常见疾病的自我保健	190
第一节 常见内科病症的自我保健	190
第二节 常见外科疾病的自我保健	208
第三节 常见妇科疾病自我保健	222
附录:	
1. 中国公民健康素养基本知识与技能 (试行)	233
2. 中国公民中医养生保健素养	236
3. 母婴健康素养基本知识与技能 (试行)	239

4. 健康科普知识顺口溜（节选）.....	242
5. 农村卫生谚语和春联	246
主要参考文献	248

第一章 如何科学认识健康

第一节 健康的概念

健康是人生最宝贵的财富，一个人失去健康，就意味着失去最宝贵的东西，甚至会失去一切。因此，健康是每个人一生必须追求的目标。

然而，什么是健康？这个问题并不是所有人都能正确回答的。长期以来，人们习惯把健康理解为身体不生病或不衰弱，也就是“无病即健康”。这种认识虽有一定的道理，但不完全正确。随着社会进步和科学技术发展，人们对健康的理解也与从前传统的说法不一样了。世界卫生组织给健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的和社会适应的完美状态。”这一定义包括了三层意思：①身体上，即生理上健康；②精神上，即心理上健康；③对社会环境能很好地适应。这就是科学的现代健康观。

1. **身体健康** 指的是生理状态良好，即人体各器官、系统的功能正常，没有疾病和躯体残缺，体格健康，精力充沛。

2. **心理健康** 即精神健康，指的是人的智力正常，情绪稳定，行为协调，积极向上，热爱生活，知足常乐，有良好的人际关系，有自知之明，心理特点与年龄相符合等。也就是说，在社会生活中有进取心、接纳心、宽容心。

3. **社会适应** 即具有良好的适应社会环境的能力。也就是说，自己的思想、情感和行为能与社会环境的要求保持一致，能适应社会生活的各种变化。如在单位是好职工、好领导，在家里是好丈夫、好妻子，或是好父亲、好母亲。

第二节 健康的四大基石

世界卫生组织针对影响现代人健康的主要危险因素——不良行为与生活方式，提出了健康四大基石的概念。如果能做到这四点，便可解决 70% 的健康行为问题，就能大大降低高血压、中风、冠心病、糖尿病、肿瘤等多种疾病的发病率，使平均寿命延长 10 年以上。

1. **合理膳食** 即营养要全面均衡。每餐以八分饱为宜，主食由米、杂粮搭配；减少动物脂肪和甜食的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品和牛奶；限制食盐用量，每人每天不超过6克。

2. **适量运动** 运动贵在坚持，重在适度。项目可因人而异，每周可做轻中度运动5次，每次半小时左右。中青年可打球、游泳、长跑，中老年可快步行走、慢跑、骑自行车、爬山、跳健身舞等，此外也可练气功、打太极拳或散步等。适量运动是预防和消除疲劳、保证健康长寿的一个要素。

3. **戒烟限酒** 吸烟酗酒是健康的大敌。吸烟是高血压、冠心病、肺癌、支气管炎、肺气肿等多种疾病的重要危险因素。任何年龄的人戒烟都可获得健康上的真正收益，如戒烟一时有困难，每天吸烟应限量（最好不超过5支），并逐步减少直至彻底戒烟。酒可少饮，不喝高度烈性酒。经常或过量饮酒会影响健康。

4. **心理平衡** 健康的四大基石中，心理平衡至关重要。保持心理平衡要做到：①三个快乐：助人为乐、知足常乐、自得其乐；②三个正确：正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会；③三个既要：既要尽心尽力奉献社会，又要尽情品味美好人生；既要在事业上有颗进取心，又要在生活中有颗平常心；既要精益求精于本职工作，又要有多姿多彩的业余生活。

第三节 吸烟酗酒危害健康

吸烟是有百害而无一利的不良习惯。香烟燃烧产生的烟雾中含有上千种有害物质，其中以尼古丁、烟焦油、一氧化碳的危害最大。医学研究告诉我们，吸烟对人体的心、肺、胃、肠、神经、肝、肾、血管等都有不同程度的损害。长期吸烟能引起支气管炎、哮喘、肺气肿、高血压、心脏病、胃溃疡等，还能引起肺癌、口腔癌、喉癌等恶性肿瘤。青少年吸烟可直接影响他们的生长发育，使大脑受损、思维迟钝、记忆力减退。女性吸烟可引起不孕、孕期异常、月经失调、早衰等，同时还会殃及后代，生下的孩子体重偏低，体质差，容易得病，智力也会受到影响。另外，吸烟对周围不吸烟的人也有危害。在家里吸烟，妇女、儿童则深受其害；在公共场所吸烟，既污染环境又影响他人的健康。总之，吸烟害己又害人，为了您和家人的健康，奉劝您和您周围的吸烟者尽快戒烟吧！

饮酒与吸烟不同，适量饮酒有通脉活血、健胃驱风、消除疲劳、保护心脏

等作用。但是，如果经常过量饮酒（即酗酒），对健康就有害了。长期大量饮酒，对肝脏的损害最严重，可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化，甚至肝癌。过量饮酒还可使大脑及神经系统受损，出现头晕头痛、昏昏欲睡、步态不稳、言语失常、四肢麻木、视物模糊，甚至昏迷不醒等病症。酒精还可伤及生殖系统，使精子不正常，生育低能儿。因此，饮酒也要讲究学问。第一，少饮或不饮烈性白酒，以饮葡萄酒、果酒、黄酒或啤酒为好。第二，如饮酒，要限量，一日饮酒量：白酒不超过 50 克（1 两），或葡萄酒、果酒、黄酒不超过 100 克（2 两），或啤酒不超过 1 瓶。第三，喝酒前最好先吃些东西，空腹饮酒容易醉。第四，患有肝脏病、高血压、心脑血管疾病、神经系统疾病、胃溃疡及糖尿病等疾病的人应该忌酒。

第四节 迷信骗人不能治病

在农村，有些人得了病不去医院找医生诊治，而是去求神拜佛，或相信神汉巫婆、江湖游医。有些人还以“亲身经历”宣传神汉巫婆的法术有多高超。

其实，我们的身体对一些疾病都具有自愈的能力。同时，心理因素在疾病的治疗与康复中也起着重要作用。神汉巫婆正是利用这些原理，除了装神弄鬼外，还竭力吹嘘自己有降魔祛邪的治病法术，对病人进行心理暗示。其中的一些病人相信自己得到了“治疗”，心情会好一些，于是对疾病的抵抗力在无形之中得到了增强。如果病好了，神汉巫婆便把功劳记在自己的账上；如果治不好病就说你心不诚，或命里注定有这一劫。其实，他们所谓治好的疾病，正是可以自愈的一般疾病。但是，很多疾病不通过医生治疗是好不了的，如果一味地去求神拜佛或相信神汉巫婆，其结果往往是耽误了病情，不仅增加了病人的痛苦和医疗费用，甚至危及其生命安全。所以，得了病一定要相信科学，应及时去医院诊治，千万不要把自身的安康交付给那些虚无的神仙菩萨或骗人的神汉巫婆。

第二章 如何做到合理膳食

第一节 合理膳食四要素

一、平衡膳食是核心

1. 平衡膳食必备的营养素及膳食成分

人体需要的营养素有两大类：需要比例大的称为宏量营养素，包括蛋白质、脂肪和碳水化合物；人体需要量较小的称为微量营养素，包括矿物质和维生素。平衡膳食应当含有人体所需的各种营养成分。人体需要的营养素及膳食成分主要有以下7类：

(1) 蛋白质 蛋白质是生命的基础，约占人体重量的18%~20%，是构成人体细胞组织的主要成分，是人体能量的来源之一，也是生命活动中不可缺少的酶和激素的主要成分。来源于动物性食物和大豆的蛋白质容易被人体利用。

(2) 脂肪 脂肪约占人体重量的13%，也是人体的主要成分，是储存能量的“燃料库”。膳食脂肪的来源有两个：一是食物本身含有的脂肪。二是烹调用食用油。膳食脂肪分为动物性脂肪和植物性脂肪。植物性脂肪含有较多不饱和脂肪酸；动物性脂肪含有较多的饱和脂肪酸。

(3) 碳水化合物 碳水化合物主要为人体提供能量，通常是人体心脏和大脑活动的能量来源。碳水化合物主要由植物性食物提供。

(4) 维生素 维生素的功能是调节人体的物质代谢活动。已知的维生素有20多种，分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。

(5) 矿物质 矿物质包括宏量元素和微量元素，是构成人体的重要成分，占人体重量的4%，也是维持人体正常生理功能不可缺少的营养素。

(6) 膳食纤维 膳食纤维是植物性食物中无法被人体消化吸收的碳水化合物，来源于植物性食物，如谷类和蔬菜水果。膳食纤维具有预防便秘、促进肠道健康的作用，对预防高血脂、糖尿病有益。

(7) 水 水约占人的体重的60%~70%，在人的生命活动中发挥着重要的功能。

2. 健康膳食的关键在于平衡

人类的食物是多种多样的，各种各样的食物所含的营养成分不尽相同，每

种食物至少可以提供一种以上的营养物质。食物没有好坏之分，关键在于食物种类和数量的合理搭配，只有合理地搭配食物才能获得人体所需的各种营养素。没有不好的食物，只有不合理的膳食。

3. 平衡膳食的基本要求

为了保证人体健康，膳食中应含有人体所需要的数量充足的营养素，但又不能过剩。营养合理的膳食是精心搭配多种食物的平衡膳食。平衡膳食的基本要求如下：

膳食提供的能量能满足生命活动的需要，且不过剩。三种供能营养素（蛋白质、脂肪和碳水化合物）的构成比例适当：蛋白质占 12%~15%，脂肪占 20%~30%（其中饱和脂肪酸不宜超过总能量的 10%），碳水化合物占 55%~65%。

膳食提供足量的优质蛋白质。蛋白质所含有的氨基酸构成平衡，能满足生长发育和机体更新修复的需要。

膳食提供充足的各种维生素，以满足正常代谢的需要，各种维生素之间保持平衡；

膳食能提供比例合适的矿物质，以构建身体组织，保证正常生理功能。

膳食能提供适量的膳食纤维，以维护肠道功能的正常，预防慢性病。

4. 吃什么，掌握《中国居民膳食指南 2007》

原卫生部发布的《中国居民膳食指南 2007》，为平衡膳食提出 10 条指导性意见，适合于 6 岁以上的正常人群。

- (1) 食物多样，谷类为主，粗细搭配；
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类；
- (3) 每天吃奶类、大豆或其制品；
- (4) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；
- (5) 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；
- (6) 食不过量，天天运动，保持健康体重；
- (7) 三餐分配要合理，零食要适当；
- (8) 每天足量饮水，合理选择饮料；
- (9) 如饮酒应限量；
- (10) 吃卫生新鲜的食物。

5. 吃多少，遵照“中国居民平衡膳食宝塔”

中国营养学会提出的“中国居民平衡膳食宝塔”，为健康成年人提出了平衡膳食的食物模式。

第一层：谷类、薯类及杂豆。谷类食物是我国居民传统膳食的主体，一般成年人以每天摄入 250 克~400 克为宜。要注意粗细粮搭配，经常吃粗粮、杂粮。最好每天吃 50 克~100 克的粗粮或全谷类食物，并注意增加薯类的摄入。

第二层：蔬菜、水果。蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分。建议成年人每天吃蔬菜 300 克~500 克，最好能有一半是深色蔬菜；每天吃水果 200 克~400 克。

第三层：动物性食物。如鱼、禽、蛋和瘦肉，是优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源，也是平衡膳食的重要组成部分。成人每天推荐食用量为：鱼虾类 50 克~100 克，蛋类 25 克~50 克，畜禽肉类 50 克~75 克。

第四层：奶类、大豆类。建议每人每天饮 1~2 杯奶（200 克~400 克），摄入 30 克~50 克大豆。饮奶量较多、有高血脂或超重、肥胖倾向者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

第五层：食用油。为防止脂肪摄入过多，建议每人每天烹调用油摄入量不超过 25 克。

第六层：食盐。每人每日摄入量应控制在 6 克以下。

宝塔分五层，地位各不同，每层都重要，关键是平衡。
粮食是基础，能量它为主，粗细要兼顾，才能强筋骨。
蔬菜和水果，好像是一伙，终究属两类，缺谁都不妥。
鱼禽和肉蛋，好吃量要限，摄入适宜量，健康有保证。
牛奶和大豆，补钙不能漏，每天都要吃，切勿打折扣。
油脂量最少，影响却不小，半两植物油，一天刚刚好。
调味宜清淡，饭菜勿过咸，每日标准量，六克食用盐。
每天做饭时，牢记推荐值，营养兼美味，健康好饮食。

二、食品安全是基础

自古以来人们就深知“病从口入”的道理。人类通过摄取食物和饮水获得各种营养素，来满足生长发育和生理功能的需要。同时，又有可能因为食物中存在的各种有害因素而患食源性疾病，轻则就医，重者死亡。常见的肠道传染病（如肠炎、伤寒、痢疾、霍乱）和食物中毒都属于食源性疾病。

影响食品安全的危险因素包括诸多方面：在农作物种植和家畜、家禽养殖过程中不适当地使用农药和兽药；食品生产中使用不清洁的机械管道和工具用

具、非法使用食品添加剂；不安全的食品包装材料、不清洁的食物储存运输工具等都会造成食品受微生物或有害化学物污染，使食品带有有害的致病因子，成为健康的隐患。

食品安全隐患举不胜举，例如发霉粮食不仅颜色灰黄、长毛，还含有真菌毒素，尤其是强致癌物质黄曲霉毒素；农药是农业生产所必需的，但农药残留超标的蔬菜水果，却危害人的健康……在政府加大卫生监管力度的同时，百姓也需要提高自我保护意识。

1. 食品安全家庭保障措施

(1) 选购新鲜、卫生的食物

到有信誉的正规商店、超市和管理健全的农贸市场去购买食品。

选购正规企业生产的品牌食品。

认真查看食品的包装标志，在包装标志上应标出产品名称、配料、厂名厂址、生产日期和批号、保质期、储存方法、食用方法等信息。切忌选购无厂名厂址、无生产日期、无保质期的“三无”产品和超过保质期的食品。

购买兽医检疫合格的新鲜畜禽肉和新鲜的水产品，千万不要购买病死或死亡原因不明的畜禽肉和死的河蟹、甲鱼等水产品；不要购买腐败霉烂的蔬菜瓜果，提倡购买按季节时令上市的新鲜蔬菜、水果。

要想膳食卫生安全，购买选择严格把关；

选购食品卫生新鲜，千万注意以下几点：

第一要进正规商店，千万莫信小商小贩；

贪图便宜上当受骗，吃出毛病更不划算。

第二认真仔细观看，生产厂家标注明显；

外观颜色包装正常，出厂日期近的新鲜。

散装食品还有第三，闻闻气味摸摸手感；

味道怪异手感发粘，决不拿来用它解馋。

(2) 养成良好的厨房卫生习惯

在家做饭的人，要养成良好的卫生习惯，如在接触食物前要先洗手，接触了生的鱼、肉和未清洗的蔬菜、垃圾等物品后必须再次用肥皂洗手。注意保持厨房、饮具、刀和案板的清洁。坚持做到生熟食品分开盛放、加工生熟食品的器具分开使用，避免交叉污染等。

2. 食品安全五大要素

正确的食品处理是预防食源性疾病的关键。为了保证食品安全，世界卫生组织公布了全球食品卫生信息，并拟定了保证食品安全的五大要点，详细介绍了食品处理和准备的安全规范。遵循这五大要点，是保证食品安全的基础。

(1) 保持清洁

拿食品前要洗手，准备食品期间还要经常洗手。

便后洗手。

清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。

避免虫、鼠及其他动物进入厨房、接近食物。

■为什么？

多数微生物不会引起疾病，但在泥土和水中以及动物和人身上常常可找到许多致病的微生物。抹布、切菜板等用具上可携带这些微生物，经接触可污染食物并造成食源性疾病。

(2) 生熟分开

生的肉、禽和海产食品要与其他食物分开存放。

处理生的食物要有专用的设备和用具，例如刀具和切菜板。

使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。

■为什么？

生的食物，尤其是肉、禽和海产食品及其汁水，可能含有致病的微生物，在准备和储存食物时可能会污染其他食物。

(3) 做熟

食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品。

汤、煲等食物要煮开，以确保食物中的温度达到 70℃。

最好使用温度计监测加热温度。

熟食再次加热要彻底。

■为什么？

适当烹调可杀死几乎所有致病微生物。研究表明，加热食物达到 70℃ 的温度可有助于确保安全食用。需要特别注意肉馅、烤肉、大块的肉和整只禽类的加工处理。

(4) 保持食物的安全温度

熟食在室温下不得存放 2 小时以上。

所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在 5℃ 以下）。

即使在冰箱中也不能过久储存食物。

■为什么？

如果以室温储存食品，微生物可迅速繁殖。把温度保持在 5℃以下或 60℃以上，可使微生物生长速度减慢或停止。但有些危险的微生物在 5℃以下仍能生长。

(5) 使用安全的水和原料

使用安全的水，或在使用前进行处理，以保安全。

挑选新鲜和有益健康的食物。

选择经过安全加工的食物，例如经过低热消毒的牛奶。

水果和蔬菜要洗干净，尤其是生食的果蔬。

不吃超过保质期的食物。

■为什么？

原料可能被致病微生物和化学品污染。霉变的食物中含有毒化学物质。谨慎地选择原料，并采取简单的措施如清洗去皮，可减少危险。

三、合理烹调是前提

1. 不当淘洗，营养流失

食物中的水溶性维生素可以随着淘米洗菜的水流失，特别是反复搓洗大米和先切后洗蔬菜时，损失很多。

淘米要用冷水，不要用热水；淘米不要超过 3 次，更不要用手搓；如果是免淘清洁米，洗两次就足够了。

蔬菜要先洗后切；蔬菜在水中浸泡时间不要过长，更不要将菜切碎后浸泡。

2. 主食制作宜蒸煮

主食制作方式中，保留营养素较好的方式是蒸和煮。

在制作主食品时不可加碱。碱不仅会破坏粮食中的 B 族维生素，还会中和胃酸，降低胃酸的杀菌力。

制作面食最好用酵母发酵。

3. 蔬菜烹调有讲究

维生素 C 含量高、适合生吃的蔬菜，如甜椒、西红柿、生菜等应尽可能在确保卫生的条件下凉拌生吃，或在沸水中焯 1~2 分钟后再拌。

胡萝卜素含量较高的深色蔬菜，如菠菜、胡萝卜等应采用急火快炒，这样不仅可以减少维生素的损失，炒菜用油还可促进胡萝卜素的吸收。

蔬菜要现做现吃，不要反复加热，否则，随着放置时间的延长，营养素将大量损失，而对人体有害的亚硝酸盐含量却会增加。

4. 烹调畜禽肉要合理

在熘炒肉片前用淀粉和蛋清挂糊上浆，既可保持肉片中的水分，使肉口感鲜嫩，还能减少维生素的流失。

烧、炖、焖、蒸等加工方法，可以使肉中的蛋白质软化，有益于人体的消化吸收，但长时间加热可破坏维生素。

在烹调畜禽肉的菜肴中放些醋，可以起到保护维生素的作用。醋还能使原料中的钙溶出，增加钙的吸收。

尽量避免采用油炸和烟熏的烹调方法，油炸和烟熏食物会产生致癌物。

5. 烹调油温勿过高

有的人喜欢用烧得冒烟的油“炆锅”炒菜，觉得只有这样的菜才好吃，这是一种不好的做法，应该尽量避免。

高温烹饪一方面使植物油中的维生素破坏、营养价值下降；另一方面还会使植物油产生多种对人体健康有害的物质，污染厨房和居室的空气，威胁人体健康。

6. 调味品适时适量

在烹调过程中少放调味品，尽可能保持食物的原汁原味。

食盐不仅要适量，还要注意别早放。盐放得早了，不仅会使食物中的蛋白质凝固，食物变硬变老，食盐中强化的碘也会损失一部分。临出锅时放盐最合适。

味精是增加鲜味的调味品，其主要成分谷氨酸钠在高温下会发生对健康不利的变化，因此应该在关火后再放味精。

四、健康饮食行为是保证

1. 一日三餐安排好

合理安排一日三餐的时间、食量和能量摄入，是合理膳食的重要组成部分。一日三餐应遵循“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐清淡并要早”的原则。食物的能量分配为：早餐占 25%~30%，午餐占 30%~40%，晚餐占 30%~40%。成年人一般一日三餐，两餐时间间隔为 4~5 小时。

(1) 早餐要吃好

理想的营养早餐应包括谷类、动物性食物（肉类、蛋）、奶或奶制品、蔬菜和水果等 4 类食物。营养充足的早餐至少应包括其中的 3 类。

(2) 午餐要吃饱

午餐的数量要多，质量要高。用谷类食物（主食）、动物性食品、豆类及其制品、蔬菜水果合理搭配。

(3) 晚餐清淡并要早