



喝什么



喝对了，是保健良药！
喝错了，是伤身毒药！

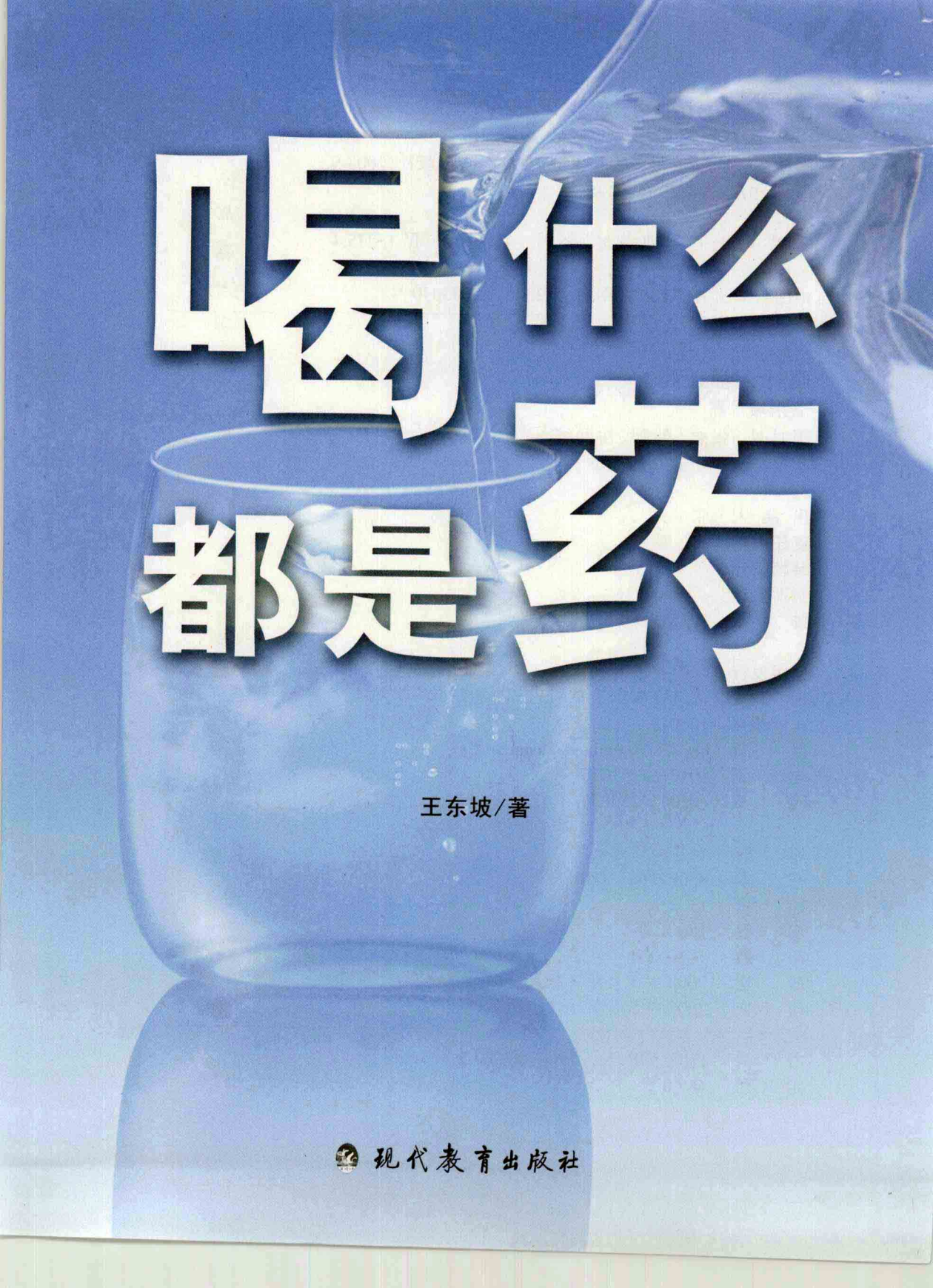


都是药

王东坡 著



中国出版集团 现代教育出版社



喝什么 都是药

王东坡/著

 现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

喝什么都是药/王东坡著.—北京:现代教育出版社,2008.5
ISBN 978-7-80196-708-4

I.喝… II.王… III.保健—饮料—基本知识 IV.TS275.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033640 号

喝什么都是药

王东坡 著

王月旻 张丽 韩利 协助编写

出品人 宋一夫
责任编辑 魏 星
装帧设计 周方亚
封面设计 刘光路
排 版 创新排版工作室

出版发行 现代教育出版社
地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮政编码 100011
网 址 <http://www.chinamep.com.cn>
电 话 (010)64251036
传 真 (010)64253876

印 刷 世界知识印刷厂
开 本 850×1168 1/16
印 张 13
字 数 180 千字
印 数 1~10 000
版 次 2008 年 5 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80196-708-4
定 价 40.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·



前言

现在人们生活富裕了,越来越讲究饮食文化了。饮食也,先饮后食,可见喝的重要性并不比吃小。于是,“喝什么”与“怎么喝”受到人们的特别关注。

婴儿呱呱坠地之日就开始汲取人生的第一口营养液——母亲的乳汁,从此就与“喝”结下了不解之缘。基于流质食物比较易于肠胃吸收,便于快速调理身体,人们就愈加喜欢喝了。为了改善生活,提高生命质量,喝的东西也多样化起来。现在的人不仅喝奶、喝水、喝酒,还喝茶、喝咖啡、喝可乐,就连喝榨汁的人也逐渐多了。喝的内容越来越丰富,越来越多样化了,但喝的学问却没有得到相应的普及。喝对了有利于健康,喝得不对损害健康。这就要求人们了解并学习喝东西的知识,不然,自己的健康就要担风险。那么,如何做到科学饮用奶、水、茶、酒等各种饮品,并能充分利用这些饮品进行科学养生,这就是本书要和大家分享的。

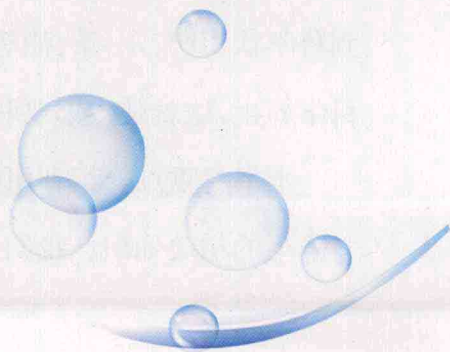
本书将重点介绍利用奶、水、茶、酒、咖啡以及各种饮品进行科学养生的相关知识。我们知道奶是营养圣品,水是生命之源,茶是

百病之药,酒是百药之舟,咖啡调情益智……然而饮必得法,饮之不当则危害非浅。比如有人喝奶易腹泻,喝水不当会中毒,过量饮酒必伤身,咖啡虽好但过饮易伤胃……所以说:喝出健康是有学问的!

本书从中医饮食养生的角度出发,以生物学和营养学知识为依据,通过经科学验证的方法,对喝奶、喝水、喝茶、喝酒、喝咖啡、喝饮料的利弊与方法进行阐述,从科学的角度探讨喝出健康的学问。全书的特色在于有理、有据、有方法,采用通俗易懂的语言,充分阐述奶、水、茶、酒、咖啡、饮料等的正确饮用理论与法则。真正做到一看就懂,学了就会用,用了就有效,使“喝出健康”成为一种时尚。

王东坡

2008年3月



目录 *Contents*

Milk

第一篇 喝奶 / 1

最接近完美的食品 / 2

人体最佳营养素 / 3

奇妙的减肥作用 / 3

白色护肤佳品 / 5

安神又抗癌 / 5

牛奶的品质 / 6

购奶须知 / 7

全脂奶粉

配方奶粉

牛奶的正确饮用方法 / 9

加热牛奶学问多多 / 10

婴儿喂奶须知 / 12

牛奶喂养的注意事项

防止“牛奶贫血症”

牛奶是许多药品的“雷区” / 16

糖尿病人如何喝奶 / 16

不宜喝牛奶的人 / 18

牛奶美容食疗方 / 19

牛奶治病食疗方 / 22

牛奶美容嫩肤六步法 / 24

自制牛奶面膜 / 24

酸奶的选择与饮用 / 26

酸奶的选择

含 LGG 益生菌的酸奶

酸奶的保存

科学饮用酸奶

药物与酸奶

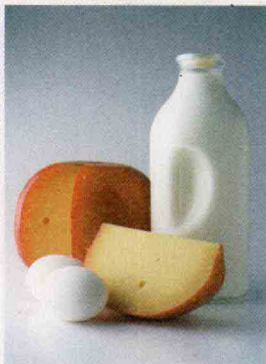
自制酸奶

羊奶的营养与喝法 / 30

马奶的营养与喝法 / 31

酸马奶

马奶酒



Water

第二篇 喝水 / 35

奇妙的代谢过程 / 36

Tea

第三篇 喝茶 / 59

茶是百病之药 / 60

饮茶的历史与传播

茶疗

茶中的保健成分 / 63

茶叶中的维生素

茶叶中的氨基酸

茶叶中的脂多糖

茶叶中的糖和蛋白质

茶叶中的矿物质

茶叶中的生物碱

茶叶中的茶多酚

茶的品种 / 69

绿茶

红茶

乌龙茶

白茶

黄茶

黑茶

再加工茶

水的摄取

水的调节

水的排泄

水的生理作用 / 37

什么才是优质水 / 39

口感 ≠ 品质

健康饮用水的七条标准

不同水饮料不同功效

家庭中的饮水安全 / 43

喝什么水最好 / 45

每天该喝多少水 / 48

早晨喝水好处多多 / 49

不宜日常饮用的水 / 51

日常喝水技巧 / 52

给喝水定个时间表

喝水五大原则

旅途中的喝水方法

病人如何喝水 / 54

糖尿病人的夏季饮水

肝硬化病人的饮水

肾病病人的饮水



目录 Contents

茶的保健作用 / 73

如何选茶 / 77

看光泽

看叶肉厚薄

看生长地势

看感官品质

饮茶环境与仪式 / 81

茶室意境

饮茶仪式

泡茶三大要素 / 83

泡茶的讲究 / 84

喝茶的讲究 / 85

喝茶因人而异 / 88

根据个人体质饮茶

不宜饮茶的人 / 90

自制养生茶 / 90

辨证治病药茶 / 93

清热药茶方

散寒药茶方

补血药茶方

补气药茶方

补阴药茶方



补阳药茶方

活血药茶方

行气药茶方

化痰药茶方

消食药茶方

降血压药茶方

养颜美容茶疗方 / 102

润肤药茶方

祛斑药茶方

乌发药茶方

Liquor

第四篇 喝酒 / 107

酒文化与习俗 / 108

酒的史话

饮酒习俗

酒的酿造 / 111

酒的品质鉴别 / 112

白酒

黄酒

啤酒



葡萄酒

葡萄酒的营养价值 / 116

黑啤酒的营养价值 / 116

酒的生理代谢 / 117

适量饮酒对身体的益处 / 118

过量饮酒的病理损害 / 119

酒精对脏腑功能的损害

急慢性酒精中毒的表现与急救

究竟喝多少才适量 / 123

啤酒 ≠ 啤酒肚 / 123

最佳喝酒方法 / 124

喝酒前的准备 / 125

喝啤酒的最佳方法 / 126

切忌不良习惯 / 127

日常解酒药食 / 128

不宜饮酒的人 / 130

美酒 + 西药 = 毒酒 / 131

饮酒后的禁忌 / 133

自制保健药酒 / 135

酒的选择

中药材的选用和加工

药酒的制作方法

药酒的储藏

药酒的适用范围与禁忌 / 140

常用药酒介绍 / 142



Coffee

第五篇 喝咖啡 / 147

咖啡史话 / 148

咖啡的生理作用 / 149

乱喝咖啡的危害 / 152

世界著名咖啡 / 153

喝咖啡的理想时间 / 158

咖啡冲泡五法 / 159

咖啡的正确喝法 / 160

目录 *Contents*

喝咖啡的讲究 / 161

喝咖啡的注意事项 / 162

咖啡与美容 / 163

不宜喝咖啡的人 / 165

Drink

第六篇 喝 **饮料** / 167

饮料的分类 / 168

碳酸饮料类

果汁饮料类

蔬菜汁饮料类

含乳饮料类

植物蛋白饮料类

瓶装饮用水类

茶饮料类

固体饮料类

特殊用途饮料类

其他饮料类

果汁——营养补充剂 / 171

滥饮果汁对儿童的危害 / 172

常常喝可乐的危害 / 173

饮料的正确选购 / 175

碳酸饮料的选择

茶饮料的选择

果汁饮料的选择

功能饮料的选择

喝果汁的误区 / 179

小心冷饮危害 / 181

多吃冷饮的危害

冷饮危害的预防

饮料的家庭制作 / 182

自制清凉饮料

自制蜂蜜饮料

自制酒饮料

宜忌饮品对照表 / 190





第一篇 喝奶

自从人类发现母牛的乳汁能为其提供营养以来，一直都在享用着牛奶这一美食。首先是游牧民族从中得到了最大的实惠，他们那彪悍、强壮的体魄，显现出肉食和牛奶的好处。如今随着生活条件的改善，即便是习惯以植物蛋白为主要营养的人们，也开始大大增加了牛奶的饮用量。在我们的生活中，牛奶的好处还真不少。牛奶能促进发育，有助减肥、美容养颜、镇静安神、抑制癌症等功效，可以说，牛奶是强身之本。然而，只有科学合理饮用，才能对人体产生积极的影响，否则，可能会影响健康。因此，如何正确喝奶也是一门学问。

最接近完美的食品

牛奶是一种营养价值极高的食品。早在南北朝时期的名医陶弘景曾说：“牛羊乳食之补肾，是故北人多肥健”。《魏书》中也提到“常饮牛奶，色如处子”。明代李时珍著的《本草纲目》中有一首服乳歌，唱道“仙家酒，仙家酒，两个葫芦盛一斗。五行酿出真醍醐，不离人间处处有。丹田如若干涸时，咽下重楼润枯朽。清晨能饮一升余，返老还童天地久”。可见自古以来，人们早已认识到牛奶的营养价值。

现代研究证明，牛奶中含有丰富的营养。其中，每100克牛奶含：水分87克，蛋白质3.3克，脂肪4克，碳水化合物5克，钙120毫克，磷93毫克，铁0.2毫克，维生素A 140国际单位，维生素B₁ 0.04毫克，维生素B₂ 0.13毫克，尼克酸0.2毫克，维生素C 1毫克，可供热量69千卡。

牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白、白蛋白、球蛋白、乳蛋白等，所含的20多种氨基酸中有人体必需的8种氨基酸，奶蛋白质是全价的蛋白质，它的消化率高达98%。乳脂肪是高质量的脂肪，品质最好，它的消化率在95%以上，而且含有大量的脂溶性维生素。奶中的乳糖是半乳糖和乳糖，是最容易消化吸收的糖类。牛奶中的矿物质和微量元素都是溶解状态，而且各种矿物质的含量比例，特别是钙、磷的比例比较合适，很容易消化吸收。牛奶还含有丰富的乳清酸，不仅能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁，还能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，从而减少胆固醇的产生。

牛奶中的营养成分，在未受到外界影响的条件下会正常存在于牛奶中，但是如果牛奶受到了外界环境污染，或其他因素的干扰，牛奶中的有效成分同样会被破坏，甚至会产生有害物质。在



牛奶加工过程中，采用不同的加工方法，对牛奶中的有效成分都会产生一定的影响，只有采用合理的加工方法，才能保证牛奶的品质。

(见牛奶的选购)

人体最佳营养素

牛奶中含有的磷，对促进幼儿大脑发育有着重要的作用。牛奶中含有维生素B₂，有助于视力的提高。牛奶中含有钙，可增强骨骼、牙齿强度，促进青少年智力发展。牛奶中含有乳糖，可促进人体对钙和铁的吸收，增强肠胃蠕动，促进排泄。牛奶中含有铁、铜及维生素A，有美容作用，使皮肤保持光滑、丰满。牛奶中的镁能缓解心脏和神经系统疲劳，锌能促进伤口更快的愈合。

酸奶可增强免疫系统功能，阻止肿瘤细胞增长，防止动脉硬化。酸奶中含有大量的乳酸和有益于人体健康的活性乳酸菌，有利于人体消化吸收，激活胃蛋白酶，增强消化机能，提高人体对矿物质元素钙、磷、铁的吸收率。

由此可知，牛奶对人体各个功能器官的发育都具有重要的促进作用。但是，牛奶中的营养成分与人奶相比还是有一定差别的，比如铁的含量就比人奶低，所以婴幼儿不宜单纯只用牛奶喂养，应合理调配饮食，这样才能更好地促进儿童发育。

奇妙的减肥作用

奶制品含有较高的脂肪和热量，所以许多人为了减肥而不吃奶制品。其实，人体是否会长胖不仅仅是脂肪的问题，而是与脂肪代谢和能量平衡相关。

奶
是
营
养
圣
品



原因一：研究显示，当膳食中钙不足

时，身体会自动提高活性维生素D水平，而活性维生素D会增加胞间钙的含量，引起胰岛素释放增加，促进脂肪合成，减少脂肪分解，从而使体重增加。奶制品中丰富的钙元素，能帮助人体燃烧脂肪，促进机体产生更多能降解脂肪的酶。



原因二：除了钙以外，奶制品还含

有其他对减重起关键作用的成分，例如氨基酸中的Leucine有稳定血糖的作用，进而降低食欲，达到减肥效果。

牛奶减肥又健康：通过奶制品摄入的钙，比通过其他途径摄入

的钙对人体的作用高出一倍，因为牛奶含有促进肌肉生长的氨基酸。通常情况下，减肥所减掉的体重的三分之一是肌肉。而氨基酸有助于肌肉生成，食用奶制品后，就可以更多地减掉脂肪而非肌肉，与同等程度的单纯减少热量摄入相比，能减去两倍的体重和脂肪。乳制品虽然能够提供钙质，帮助肥胖者降低体重，却不会影响脂肪以外的肌肉、内脏等身体健康。如果在两餐之间和晚上多喝两杯酸奶，还能帮助体



温馨提示

需要注意的问题是：

乳制品并非减肥药物，它本身也含有一定热量，如果额外多吃很多乳制品，同样可能引起体重的增加。如果用乳制品来取代一些低钙食品，保持一日摄入总热量不变，就可以收到良好效果。当然，把塑身纤体大业完全寄托于喝牛奶也不是万全之策，坚持低热量饮食和运动锻炼仍然是亘古至今不变的瘦身真理。

重过低的人改善营养吸收功能，使体重有所增加。因此对体重正常或偏低的人没有任何不良影响。





白色护肤佳品

容颜美丽与否，首先表现在皮肤是否润泽、光滑，这些都跟人体摄入的维生素、矿物质多少相关。

牛奶营养丰富，含有高级脂肪、多种蛋白质、维生素、矿物质，特别是含有较多维生素B族元素，它们能滋润肌肤，保护表皮、防裂、防皱，使皮肤光滑柔软白嫩，使头发乌黑并减少脱落，从而起到护肤美容作用。牛奶中所含的铁、铜和维生素A，有美容养颜作用，可使皮肤保持光滑滋润。牛奶中的乳清对面部皱纹有消除作用。牛奶还能为皮肤提供封闭性油脂，形成薄膜以防皮肤水分蒸发，另外，还能提供水分，所以牛奶是天然的护肤品，也是“绿色护肤品”。

自古以来，不论国外国内都有用牛奶及奶制品美容的记载，如古罗马人每日用在牛奶里浸泡过的面包擦脸，认为这样会使皮肤光滑白嫩，显得年轻美貌，并可抑制胡须的生长，所以现在很多化妆品中还含有牛奶或奶制品的成分。



是
营
养
圣
品



安神又抗癌

睡前喝一杯牛奶可促进睡眠。这是因为牛奶中含有两种催眠物质，其中一种是能够促进睡眠的以血清素合成的色氨酸，另一种则是具有类似麻醉镇静作用的天然吗啡类的物质。这些物质可抑制神经兴奋，从而达到镇静安神的作用。

牛奶中含有一些天然的抗癌物质，包括共轭亚油酸、神经鞘磷脂、丁酸、醚酯等成分，以及微量的类胡萝卜素等都具有一定的抗癌作用。其中抗癌成分“共轭亚油酸”，简称为CLA。牛奶脂肪是



自然界中含CLA最丰富的食物，CLA能有效破坏人体内有致癌危险的自由基，并能迅速与细胞膜结合，使细胞处于防御致癌物质侵入的状态，从而起到防癌作用。而且牛奶中所含的钙能在人体肠道内有效破坏致癌物质，使其分解改变成非致癌物质，并排出体外。牛奶中所含的维生素A、维生素B₂、维生素D等对胃癌和结肠癌都有一定的预防作用。牛奶中还含有多种能增强人体抗病能力的免疫球蛋白抗体，也有防癌作用。另外，酸牛奶中含有一种酶，它能有效防止癌症患者因化学疗法和放射疗法所引起的副作用。

应该说明的是，牛奶有镇静安神的作用，适合于晚间睡前饮用，但不宜饮用过量。牛奶有抗癌作用，也不是饮用越多越好，只有学会科学的饮奶方法，才能收到良好的效果。

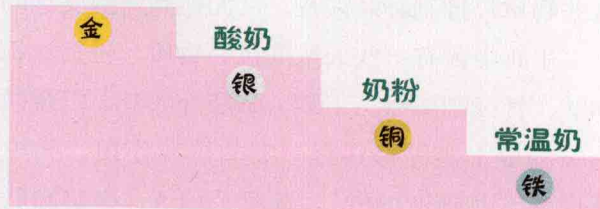


牛奶的品质

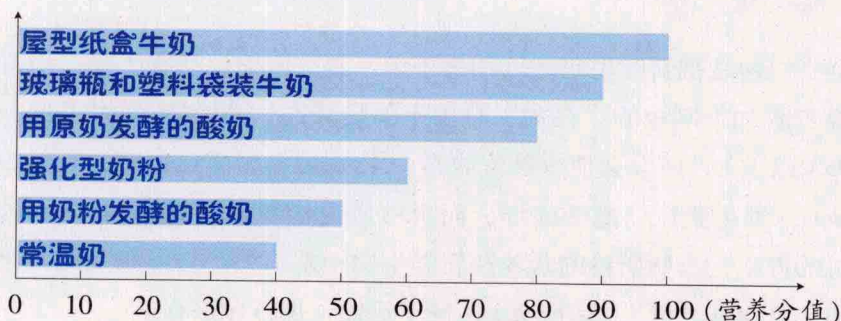
一般情况下，刚挤出的牛奶不适宜饮用，也不便于保存。所以，日常饮用的牛奶都必须经过加工，采用不同的加工方法生产出来的牛奶，具有明显的差异。目前主要采用的加工方法有：巴氏灭菌法，是在62℃~75℃条件下将牛奶中的有害微生物杀死，而将牛奶中对人体有益的微生物保留下来；超高温灭菌技术则是采用135℃~152℃的高温将牛奶中的细菌全部杀死。二者相比，前者保留了对人体有益的微生物，而后的优点是保质期长，常温下可以保存1个月以上，所以又叫“常温奶”，但这种保质期“长”是以杀死所有微生物为代价的。其他加工方法还有将牛奶干燥成奶粉，或加工成酸牛奶等。

从营养学角度来看，各种牛奶的营养价值由高到低是：

巴氏灭菌奶



按包装来评价牛奶的营养价值:



因为制作屋型纸盒牛奶对原奶品质的要求最高,灌装无菌条件和保质效果也最好。玻璃瓶和塑料袋装的牛奶,受避光和防透气不良等因素的影响而打分较低。另外,牛奶有极强的吸附气味的特点,如果用塑料袋装牛奶,就难免有塑料味。酸奶比常温奶打分高,是因为它不含抗生素,并含有有益的乳酸菌。奶粉比常温奶打分高,是因为奶粉中添加了多种维生素和钙、铁、锌等矿物质元素。

奶
是
营
养
圣
品

购奶须知

目前,由于奶制品市场管理尚未完全规范,牛奶制品的质量问题依然不容乐观,劣质牛奶或变质牛奶在一些地方仍有存在。所以,购买牛奶时认清食品标识,显得尤其重要。

在选择牛奶之前,要看包装是否完整,并仔细阅读包装上的说明。

一要看成分,否则就不知其含奶量,也难以判断其品质。

二要看生产日期、保质期和保存条件,如果不按规定条件保存,即使在保质期内也有可能变质。

三要看生产厂名、地址和产品批准文号,以防假冒、伪劣产品混迹其中。

四要看内在品质,牛奶如出现沉淀、结块或怪味现象,说明已经变质,不可食用。