



中国人最应该知道的 饮食误区

对中国人饮食习惯中的误区进行一次梳理，“吃”出健康。

成应翠 刘瑜芬◎主编

中国书籍出版社

R151.4/10

2008



中国人最应该知道的 饮食误区

成应翠 刘瑜芬◎主编



中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人最应该知道的饮食误区/成应翠, 刘瑜芬主编. 北京:
中国书籍出版社, 2008. 1
ISBN 978 - 7 - 5068 - 1647 - 2

I. 中… II. ①成…②刘… III. 饮食卫生—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 181264 号

责任编辑 / 游 翔

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 蒋宏工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010) 51259192 (总编室) (010) 51259186 (发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 中国纺织出版社印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 22.75

字 数 / 322 千字

版 次 / 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

版权所有 翻印必究

前言

先哲有云：民以食为天。这句话从老祖宗那里一直传到现在。而当初先人所说的“食”也无非是最基本的粮食，满足温饱而已。他们大概很难想象如今的人们给这个简简单单的“食”字所赋予的丰富内容。生活条件的不断改善，让中国人对饮食的要求早已从简单地满足胃的需求上升到对舌尖享受的追求。而现在人们的要求又再次向前迈了一大步，饮食不仅要美味更要健康。

日常生活中，渴望健康的人们还是会有意无意间走进一些不健康的饮食误区。有些可能是从长辈那里得来的经验之谈，传了一代又一代，似乎有理有据，如，老人家会说“孕妇吃桂圆可以保胎”，年轻的妈妈们便在桂圆的甜蜜中畅想着为人母的喜悦，可是，你知道吗？甜蜜的桂圆很可能会将这种喜悦毁掉。因为孕妇吃桂圆可能会导致流产。电视报纸等媒体大量的宣传也可能对人们的饮食健康产生误导，如，人们相信“维生素是人体的充电器”，可事实上，过多补充维生素可能导致维生素中毒，与人们当初的美好初衷背道而驰。另外，一些饮食误区源于一种追赶潮流的心态，女性朋友对

苗条身材的向往，使她们相信“脱脂食品，减肥良品”。可曾想，脱脂食品不仅不能带来曼妙的曲线，还可能危害健康。当然，对于某些不健康的饮食习惯人们已经有所察觉，但还没有对其危害性有更深入的了解。种种原因，让各种饮食误区在我们的日常生活中不断演绎着。

为了让人们对饮食误区及其危害性有更加清晰的认识，帮助人们早日跳出这些误区，形成健康的饮食习惯，我们编写了本书：《中国人最应该知道的饮食误区》。本书分为三个部分，分别从食、饮、保健三个方面出发，列举了日常生活中最常见的上百个误区。在食的误区中，我们仔细划分出家常菜、蔬菜、肉类、海鲜、蛋类、谷类6个方面，方便读者阅读及借鉴。书中每一个误区都由一个小故事引出，贴近生活，实用性强，自然导入下一个环节——李大夫坐堂，在这里李大夫会用专业的知识和简洁的语言分析讲解这些误区形成的原因和它们的危害，让读者豁然开朗；最后的一个环节是温馨小贴士，用最少的篇幅告诉您最实用的信息。相对于市场上同类型的书，本书与日常生活联系更加紧密，与现代生活息息相关，大大增加其可读性和可操作性。

限于编者的专业知识和时间，书中疏讹错漏之处在所难免，敬请广大读者不吝赐教。祝您健康！

编者

目录

食的误区	1
------------	---

家常菜	3
-----------	---

土豆烧牛肉，美味难消受？	3
--------------------	---

小葱拌豆腐，为什么会营养流失？	5
-----------------------	---

黄豆炖猪蹄，营养难吸收？	7
--------------------	---

茶叶煮鸡蛋是否健康？	9
------------------	---

麻辣四季豆，保健又营养？	11
--------------------	----

萝卜炖牛腩，怎么成了“营养杀手”？	13
-------------------------	----

红白萝卜木耳汤，色香味俱全？	15
----------------------	----

红豆冬瓜鲫鱼汤，营养怎么“混”没了？	17
--------------------------	----

菠菜烧豆腐，会使人缺钙或结石？	19
-----------------------	----

腊味，隐藏的癌症杀手？	21
-------------------	----

重庆火锅，怎么吃才健康？	23
--------------------	----

臭豆腐，好吃就多吃一点？	25
--------------------	----

红烧茄子，破坏营养？	27
------------------	----

猪肝炒菜花，美味又营养？	29
炒豆芽只要保鲜？	31
目 录	
蔬菜	32
老茄子也像嫩茄子一样吃？	32
美丽的西红柿都能吃？	34
人人都能吃辣椒？	36
翠绿黄瓜“嘎嘣脆”美容健康少不了？	38
夜夜虚汗，大葱照吃不误？	40
胡萝卜与酸醋是一对？	42
王大爷说黄豆芽能降血压？	44
蘑菇怎么就是“发物”？	46
夏季要“吃苦”？	48
韭菜对白酒：“吾与你誓不两立！”	50
铁锅煮藕——营养更充分？	52
吃土豆容易成“土豆妹”？	54
小米加碱煮着好吃？	56
蔬菜生吃——营养多多？	58
植物油比动物油——就是好？	61
多吃菠菜能补铁？	63
香菇——用开水泡？	65
旺火多油炒菜——更好吃？	67
路边烤红薯，香喷喷？	69

莲藕生吃，脆甜？	71
莴笋吃茎不吃叶？	73
蔬菜就图个新鲜？	75
吃素身体好？	77
水果	79
水果时时吃——有益无害？	79
削去果皮就可以解决农药问题？	82
苹果，大众情人？	83
饿了，吃香蕉？	85
水果能当饭吃吗？	87
菠萝，夏天的宠儿？	89
秋后的西瓜依然很甜？	91
买水果，挑好看的？	93
新鲜桔皮泡水喝——健康？	95
饭后吃水果——健康又长寿？	97
多吃水果可以代替吃蔬菜？	99
孕妇吃桂圆能保胎？	101
吃美味猕猴桃，多多益善？	103
日啖荔枝三百颗——美？	105
买切好的水果——方便？	107
美味柿子，多吃无妨？	109
水果只坏了一小块，不能浪费？	111

樱桃好吃，随便吃？	113
高温作业，西瓜解渴防暑？	115
桃子养人，杏伤人？	117
.....	
肉类	119
吃牛肉有利于骨骼？	119
青蛙肉——好吃？	121
冻肉解冻用热水——方便？	123
红肉比白肉好？	125
牛肉与栗子能同食吗？	127
吃鸡肉也发胖？	129
孩子每天都要吃肉？	131
鲤鱼与咸菜同食？	133
狗肉与大蒜同食？	135
猪肝还需要解毒？	137
不吃肥肉，有益健康？	139
甲鱼营养——人人适合？	141
.....	
海鲜	143
海鲜味美，人人可食？	143
吃完海鲜，再尝水果？	145
生吃海鲜——鲜？	147
虾类可与维生素 C 同食？	149

中老年人不能多吃虾?	151
吃海鲜喝啤酒——爽?	153
多吃鱼补脑——更聪明?	155
蛋类	157
产妇吃鸡蛋——越多越好?	157
煎煮鸡蛋——越老越好?	159
“功能鸡蛋”比普通鸡蛋好?	161
老年人忌吃鸡蛋?	163
高血压患者能吃咸鸭蛋、皮蛋?	165
炒鸡蛋能放味精吗?	167
土鸡蛋更好?	169
毛蛋营养高?	171
谷类	173
粗粮——现代健康的福音?	173
煮饭用生水?	175
老人、孩子——远离糯米?	177
爆米花——老少咸宜?	179
汤泡饭更宜消化?	181
黑芝麻——白发的克星?	183
豆类	185
吃黄豆——多多宜善?	185

内酯豆腐——补钙？	187
多吃豆腐——好处多多？	189
绿豆汤，老少咸宜？	191

饮的误区 193

蜂蜜兑开水——更易吸收？	195
喝冰饮——最解渴？	197
开水反复烧也无所谓？	199
牛奶营养，多多益善？	201
豆浆——高钙食品？	203
鲜榨果汁——益处多多？	205
茶——提神养气有益无害？	207
酒后饮茶，醒酒养身？	209
天然矿泉水——你我共同的选择？	211
碳酸饮——喝起来真爽？	213
纯净水——又干净又健康？	215
喝酒——坏处多多？	217
喝汤——不吃“渣”？	219
药酒强身健体治百病？	221
老火靚汤营养又保健？	223
咖啡——好喝无益？	226
情深意浓——咖啡伴侣？	228

人人都爱苦丁茶?	230
酸奶怎么喝都营养?	232
果汁饮料, 天天喝?	234
喝啤酒, 烧烤做下酒菜?	236
珍珠奶茶, 香滑润口?	238
晨起喝水无顾忌?	240
袋装牛奶直接加热?	242
胖大海当茶喝?	244
功能性饮料当水喝?	246
喝酒易上脸, 酒量好?	248
醋——多喝有益?	250

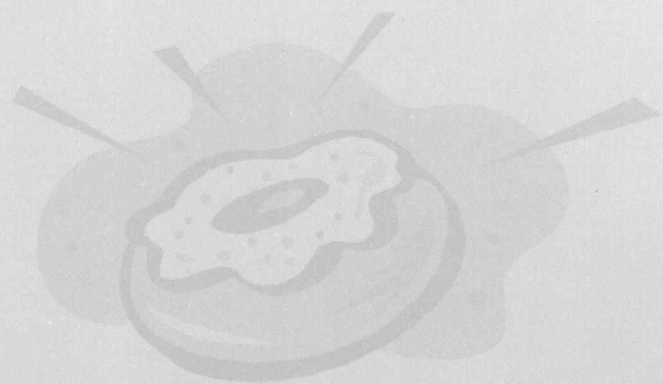
保健误区 253

维生素——身体的充电器?	255
孩子多吃补品——为健康做加法?	258
食胎盘——滋补更健康?	260
蔬菜买回家——马上洗干净?	262
脱脂食品——减肥良药?	264
边做饭边擦厨房, 清洁又卫生?	266
隔夜菜, 再吃也无妨?	269
有虫眼的蔬菜就是“绿色”蔬菜?	271
夏天晨练——越早越好?	273

劳累后大鱼大肉补一补?	275
餐餐都要吃得饱?	277
这些东西,是不是被您丢了?	279
人人都应该多补锌?	281
夏天饮食,越清淡越好?	283
围边菜,不光好看而且好吃?	285
从冰箱取出食物可以直接吃?	287
炸薯片好吃?	289
饭后立即散步,有助消化?	291
油炸食品,好吃?	293
晚饭光吃菜不吃饭可以减肥?	295
睡前食物,你注意了吗?	297
多放味精,鲜?	299
偶尔饿肚子,可以减肥?	301
卫生纸=餐巾纸?	303
胆固醇,越低越好?	305
早餐:鸡蛋加牛奶有营养?	307
强化食物,强化营养,多多益善?	309
酸味食物=酸性食物?	311
奶片代替牛奶,一样有营养?	313
长期食用蜂胶,有益?	315
芦荟美容,多吃有益?	317
洋快餐时尚好吃?	319

吃柚子有讲究?	321
不锈钢罐子装酱油?	323
产后食用老母鸡进补?	325
附录	327
附录一	329
饮食禁忌大全	329
蔬菜类禁忌	329
肉食类禁忌	332
水产类禁忌	334
水果类禁忌	336
调料饮品类禁忌	337
32 种重要的搭配禁忌	339
饮品	340
附录二	344
常见饮食营养成分表	344
后记	350

食的误区





家常菜

土豆烧牛肉，美味难消受？

说到学校各个食堂师傅的拿手好菜，就不得不提一下食堂的土豆烧牛肉了。除了早餐，食堂那块小黑板的菜单上，“土豆烧牛肉”五个大字一定不会少。俗话说，火车不是推的，牛皮不是吹的。我们说：“食堂土豆烧牛肉的味道也不是吹的。”一到吃饭时间，那土豆烧牛肉前面早已被层层人头围住，等人头散去，那盘也空了，只留下一点可怜的菜汤。让后到的人只能望汤兴叹，直怪老师下课太晚，又悔自己跑得太慢。土豆烧牛肉如此走俏，我的同学彭泽对此却无动于衷，她的理由是：“土豆烧牛肉不健康，我妈说的。”这是为什么呢？



李大夫坐堂：

彭泽的这种说法是十分正确的。土豆烧牛肉是一道家常菜，我们对土豆和牛肉的搭配早已耳熟能详，而且这样的搭配烹饪出来也非常美味。可是，这道熟悉而又美味的家常菜是不是一定健康呢？

土豆烧牛肉其实是一个错误的搭配。众所周知，我们每次所吃的食物，首先要在胃中走一遭，通过胃酸进行消化，然后才能吸收其中的营养成分。而不同的食物需要的吸收时间不尽相同，吸收时间不仅取决于个人的肠胃消化吸收功能，也受到所摄入食物某些属性的影响。土豆和牛肉是一个错误的搭配，就是因为土豆和牛肉消化时所需要的胃酸浓度是不一样的，这样一