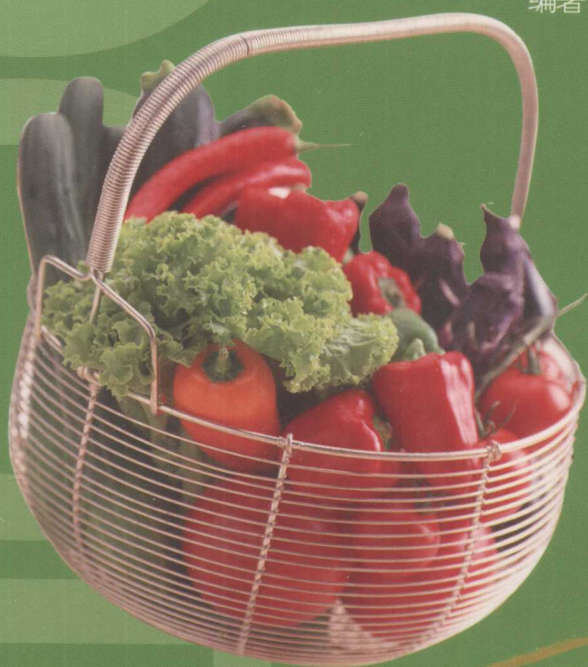


FATALFOOD

致命 的 食物

主编：东方慧子
编著：王龙泉 崔 革



警惕！藏在食物里的定时炸弹！

广西民族出版社

Food 致命的食物

F A T A L F O O D

主编：东方慧子

编著：王龙泉 崔 革



广西民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

致命的食物 / 东方慧子主编. — 南宁: 广西民族出版社,

2007.12

ISBN 978-7-5363-5357-2

I. 致… II. 东方… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 169775 号

致命的食物

ZHIMING DE SHIWU

主编 东方慧子

编著 王龙泉 崔 革

出版发行	广西民族出版社 (地址: 南宁市桂春路 3 号 邮政编码: 530028)
发行电话	(0771) 5523216 5523226 传真: (0771) 5523246
E-mail	CR@gxmzbook.cn
总策划	韦家武
责任编辑	徐 美
封面设计	司俊平
版式设计	东方之行图书策划中心
责任校对	黄春燕 黄一清
责任印制	余秀玲
印 刷	广西地质印刷厂
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	11.25
字 数	200 千
版 次	2007 年 12 月第 1 版
印 次	2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5363-5357-2/R · 210

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换

定价: 28.00 元

电话: (0771) 5523216

前言

俗话说“民以食为天”，吃什么，怎么吃，什么该吃，什么不该吃，这是个关乎我们健康和安全的大问题。

因为种种原因，为数不少的国人在科学饮食、健康饮食这个问题上，还存在着某些偏见和误区，还带有许多不正确、不科学的饮食习惯，这些坏习惯直接导致了各类疾患的发生，甚至有人因为吃丧失了性命，2003年肆虐全国的“非典”，就给我们整个民族的健康敲响了警钟。

所谓“致命的食物”并非耸人听闻，而是有实际科学道理的。自古以来，国人就非常重视食物的宜和忌，饮食宜忌关系到人们的健康与长寿，是我国饮食文化中非常重要的部分。食物是最好的医药，它可以是治病良药，也可以是慢性毒药，饮食适宜，强健身体，祛病防疾，悦神爽志，益寿延年；饮食失度，则容易损伤脏腑，招病致害，气滞血淤，导致早衰短命。

如何使食物的营养被充分吸收；如何避免食物相克带来的种种问题；如何根据食物特性和实际需要选择、搭配适宜的食物，因人、因时、因地合理



而恰当地安排一日三餐，拥有健康、强壮的体魄是值得我们每个人重视的问题。

“吃出健康”已成为大多数国民的追求，普及相关的饮食知识、增强国民自我保健意识、指导国民健康饮食，是当前营养学家、医疗工作者共同的责任。

本书是一部独创性的饮食著作，是作者对中国传统食医理论和千百年来饮食宜忌与当今新饮食科学理论的一次完美结合与创新，给千百万国民的合理饮食、科学饮食、健康饮食开了一张“绿色通道”。

本书的巧妙之处还在于，作者在书中设置了“智慧链接”，对国民的日常饮食进行全程跟踪指导，从食物的食用方法，食物间的最佳搭配，食物间的相克与不宜，食物的加工、储存、烹调的学问，日常饮食习惯，常见病症的饮食治疗，不同人群的饮食宜忌等方面，详细而周全地进行了科学的阐述，使人们在轻松的阅读中掌握日常饮食起居与保健治病的科学知识，从而起到防治疾病、提高生活质量的作用。

本书内容科学，形式灵活生动，方便实用，是目前最具时代特点与科学含量的饮食读本，是一本居家必备的健康饮食指导用书。

编者





上篇 食物不宜这样吃

第一章 容易中毒的食物 /3

- 发黄的大米 /3
- 霉变的麦子 /4
- 长毛的馒头 /4
- 长黑斑的红薯 /5
- 霉变的黄花菜 /6
- 青色的番茄 /6
- 发芽的土豆 /7
- 烂白菜 /8
- 变质的银耳 /8
- 新摘的木耳 /9
- 野生仙人掌 /10
- 木瓜 /10
- 霉变的甘蔗 /11
- 桃仁 /11
- 烂枣 /12
- 腐败肉 /12
- 黄膘肉 /13
- 红膘肉 /14
- 羊悬筋 /14
- 兔臭腺 /15
- 老鸡头 /16
- 病鸡 /16
- 臭鸡蛋 /17
- 孵鸡蛋 /17
- 发霉蛋 /18
- 死鳝鱼 /19
- 过期的奶粉 /19
- 腐烂的生姜 /20
- 隔夜银耳汤 /20

第二章 易致癌的食物 /22

- 长芽的花生 /22
- 带皮的水果 /23
- 烧焦的肉类 /23
- 嚼食槟榔 /24
- 油渣 /24
- 增白食品 /25
- 过食桂皮 /25
- 复烧的开水 /26
- 嚼食茶叶 /26

第三章 常见饮食误区 /28

- 食用汤泡饭 /28
- 食用变红的元宵 /29
- 食用城里的野菜 /29
- 食用蓝紫色的紫菜 /30
- 食用隔夜熟白菜 /31
- 食用反季节水果 /31
- 食用久冻的西瓜 /32
- 食用苦味的柑橘 /32
- 食用带白点的猪肉 /33
- 食用发霉的火腿 /33
- 食用不干的曝肉 /34
- 食用破壳的鸡蛋 /35
- 食用半熟的鸭蛋 /35
- 食鸡屁股 /36
- 食青蛙肉 /36
- 食用鲜海蜇 /37
- 食用变浑醋 /37
- 喝久泡之茶 /38
- 饮用老化水 /38
- 喝变色牛奶 /39
- 喝高浓度的咖啡 /39
- 喝雄黄酒 /40

第四章 不宜生吃的食物 /41

- 糯米 /41
- 红薯 /41
- 鲜藕 /42
- 木薯 /42



Food 致命食物

FATAL FOOD

竹笋 /43
芋头 /43
花生 /44
四棱豆 /44
扁豆 /44
四季豆 /45
黄豆芽 /45
银杏 /46
苦杏仁 /46
生鸡蛋 /47
生虾 /47
生鱼肉 /48
贝类 /48
酱油 /49
生豆浆 /49
蛇胆 /50

第五章 不宜多吃的食物 /51

油条 /51
粉丝 /51
爆米花 /52
韭菜 /52
腰果 /53
洋葱 /53
苦瓜 /53
老茄子 /54
菠菜 /54
黄豆 /55
春笋 /55
茼蒿 /56
辣椒 /56
香椿 /56
臭豆腐 /57
脱水蔬菜 /57
月饼 /58
肥肉 /58
皮蛋 /59
香肠 /59
咸鱼 /60
鱼头、鱼子 /60

海产品 /61
砂锅菜 /61
腌制食物 /61
油炸食物 /62
烧烤食物 /62
果脯和蜜饯 /63
酸菜 /63
食盐 /64
糖精 /64
香菜 /65
味精 /65
腐乳 /66
啤酒 /66

第六章 不宜空腹吃的食物 /67

番茄 /67
辛辣食物 /67
香蕉 /68
荔枝 /68
橙子 /68
橘子 /69
柿子 /69
巧克力 /70
浓茶 /70
豆浆 /71
牛奶 /71
糖 /72
白酒 /72





中篇 食物不宜这样搭配

第一章 蔬菜类 /75

竹笋 /75
韭菜 /75
菠菜 /76
黄瓜 /77
萝卜 /77
胡萝卜 /78
芹菜 /78
番茄 /79
南瓜 /79
土豆 /80
毛豆 /80
木耳 /81

第二章 果品类 /82

苹果 /82
香蕉 /82
梨 /83
栗子 /84
杏仁 /84
李子 /85
柿子 /85
核桃 /86
大枣 /86
杨梅 /87
石榴 /87
香瓜 /88
菠萝 /88
柑橘 /89
柠檬 /89
枇杷 /90
山楂 /91
猕猴桃 /92
樱桃 /92

第三章 水产品 /94

鲤鱼 /94
鲫鱼 /95

鳊鱼 /96
鳗鱼 /96
螃蟹 /97
田螺 /98
牡蛎 /98
海参 /99
虾 /100

第四章 肉食类 /101

猪肉 /101
猪肝 /102
牛肉 /103
牛肝 /103
羊肉 /104
羊肝 /105
鸡肉 /106
鸭肉 /107
雀肉 /107
兔肉 /108
驴肉 /109
马肉 /109
鹿肉 /110

第五章 其他 /112

辣椒 /112
葱 /113
姜 /113
蒜 /114
醋 /115
茶 /115
酒 /116
蜂蜜 /117
糖 /118

第六章 疾病与食物 /119

感冒 /119
痢疾 /120
糖尿病 /120
高血压 /121
肺结核 /122



Food 致命的食物

FATAL FOOD

冠心病 /123
胆囊炎 /125
麻疹 /126
水痘 /127
百日咳 /127
心肌炎 /128
肝炎 /129
胃病 /131
肾病 /132
痛风 /132
肥胖症 /133
贫血 /134
痤疮 /135
皮肤瘙痒 /136
牛皮癣 /136
眼病 /137
神经衰弱 /138
癫痫 /139
痔疮 /139
骨折 /140
关节炎 /141
痛经 /142
月经不调 /143
阳痿 /143

下篇 不适合这些群体的食物

第一章 婴幼儿与食物 /147

婴儿过量食山楂 /147
婴儿过量食香蕉 /147
婴儿过量食鸡蛋 /148
婴儿食用味精 /149
婴儿常喝酸奶 /149
婴儿食用蜂蜜 /150
婴儿过量食用动物油 /151
婴儿过量食用奶糖 /151
儿童常吃果冻 /152
儿童常食鱼肝油 /153
儿童常吃酸性食物 /153
儿童常吃竹笋 /154

儿童过量食桑椹 /154
儿童过量食荔枝 /155
儿童吃烤肉串 /155
儿童过量食皮蛋 /156
儿童食人参补品 /156
儿童常吃巧克力 /157
儿童过量食维生素 /158
儿童吃彩色食品 /158
儿童过量食鱼松 /159

第二章 孕产妇与食物 /160

孕妇常食素食 /160
孕妇多食油条 /161
孕妇过量食菠菜 /161
孕妇食用海带 /162
孕妇食用山楂 /162
孕妇过量食西瓜 /162
孕妇过量食桂圆 /163
孕妇过量食梨 /163
孕妇过量食柿子 /164
孕妇过量食鸡蛋 /164
孕妇过量食动物肝脏 /165
孕妇过量食酸性食物 /165
产妇过量食小米 /166
产妇吃辛辣温燥食物 /167

第三章 中老年人与食物 /168

中老年人多食用肥肉 /168
中老年人多食用冷食 /168
中老年人过量食用高蛋白食物 /169
中老年人常饮鸡汤 /169
中老年人过量饮牛奶 /170
老年女性多喝咖啡 /170
中老年人过量食用植物油 /171
中老年人过量食用糖 /171



Food 致命的食物
FATAL FOOD



上篇 食物不宜这样吃

SHIWU BUYI ZHEYANG CHI



第一章 容易中毒的食物

发黄的大米

大米有其正常的颜色，一旦发生霉变，大米就会呈现出淡黄色。大米本身含有较高的水分，不正确的储藏方法会使大米产生热量，致使发生霉变现象。

霉变的大米中含有霉菌，霉菌中包含真菌产生的黄曲霉素，而黄曲霉素是岛青素、黄绿青霉等有毒代谢物的统称。

误食霉变的发黄大米会出现中毒现象，主要症状表现为发烧、腹痛、呕吐、食欲减退等，而且，食用发黄的大米也是诱发肝癌的主要因素之一。

肝癌的发生有一个过程，首先是出现肝部病变，2~3个月后肝脏会出现肿大，肝区也开始疼痛，同时还会出现黄疸、脾大、腹水、下肢浮肿及肝功能异常等现象。肝癌晚期患者多数会出现直肠、肝、胃大出血现象。



选购大米时，请认准QS安全标志，无此标志的大米难以保证质量，不要购买。另外，霉变的大米会有一些异常的早期现象，如会闻到一种异味，这是发热霉变的先兆，色泽鲜明，硬度下降；由于大米胚部组织较松，含蛋白质、脂肪较多，霉菌先从此侵蚀，使胚部变色，俗称“起眼”；因米粒潮湿，易沾附糠粉或米粒上未碾尽的糠皮，显得毛糙、不光洁；米粒侧面与背面的沟纹呈白色，继而成灰白色，米的色泽发暗。



霉变的麦子

霉变的麦子含有赤霉素。赤霉素是一种属于双萜类化合物的植物激素,而禾谷镰刀菌的真菌是引起赤霉病的主要病菌。如果误食霉变的麦子做成的食物,就会出现中毒症状。

一般而言,误食霉变的麦子做成的食物,会使人在半小时到1小时内出现中毒症状,如果严重的话,10分钟左右就会出现中毒症状,其主要表现有恶心、呕吐、腹泻、头痛、流涎、嗜睡、乏力等,少数人则有发热、畏寒等症状。所以,严重霉变的麦子应禁止加工食用,这样才能防止因误食而产生的急性中毒。



对于已经受潮,还没有发霉变质的麦子,应该及时晾(晒)干或用机械方法烘干。

对已经发霉或开始变质的麦子,则应根据情况分别进行处理。

当麦子已经开始发霉,但霉粒检出率尚符合可食要求时,则可采用及时加工食用的办法;如果麦子表面稍有霉变,而其色泽及气味接近于正常时,可用清水反复冲洗麦粒表面的霉变物质后及时加工食用;如果麦子已经霉烂变质,如发黑或呈灰色、组织松散、发黏、气味不正常,应作为非食用原料处理。



智慧链接

长毛的馒头

馒头放在潮湿且不通风的地方,几天后便会长出白的、黑的或五颜六色的短毛,这就是常说的发霉馒头。而那些在馒头上看到的带颜色的毛是霉菌身体的一部分,叫做菌丝。食用后会产生中毒症状,其潜伏期短,一般在2~6小时内,主要表现为恶心、呕吐、胃部不适或疼痛,继而腹泻等。

有些人为了不浪费,会把长毛的馒头用水冲洗





后继续食用。然而，水洗过的馒头虽然可去掉表皮上的大部分霉菌，但是无法洗去深藏于内部的霉菌，甚至一般性加热也不能将霉菌全部杀死。所以，食用水洗过的长毛的馒头一样会造成中毒。



一般而言，没有密封的馒头保质期常常是3天，且必须放置在干燥通风的地方。刚买回来的馒头常会用塑料袋装着，如果馒头一直放在塑料袋中，1天左右就会发生霉变。所以，应该马上将馒头从塑料袋中拿出来。

此外，装馒头的塑料袋有些可能含有有毒物质，如果把温度较高的馒头放进塑料袋中，很可能会使馒头表层粘上有毒物质，人体食用后会产生中毒症状。所以，馒头最好不要久置于塑料袋中。

长黑斑的红薯

生吃或熟吃有黑斑或生黑斑病的红薯，均会出现红薯性中毒症状。中毒症状大多在吃红薯后数小时至数日内发生，其主要症状是胃部不适、恶心、呕吐、腹泻、腹痛，严重的可发生高热、头痛、呕血、神志不清、抽搐昏迷，甚至死亡。



红薯储存时间太久，或储存在过于潮湿的地方，其表皮就会出现褐色、黑色斑点或干瘪多凹等现象。如果红薯心变硬发苦，就说明红薯已经受到黑斑菌的侵袭。而黑斑菌是由子囊菌引起的，子囊菌排出的毒素对人体的肝脏有毒害作用，即使用水烹蒸或火烤，也不能破坏这种毒素。所以，黑斑红薯一定不能食用，应马上处理掉。

常食街头烤红薯为什么容易中毒？



1. 旧铁桶摇身变烤桶。烤桶大部分是废铁桶，有的曾装汽油、柴油等，桶内可能有残留物，其中不少还可能含有危害人体健康的成分。

2. 煤炭烘烤会产生毒素。煤在燃烧时会产生大量的二氧化碳和二氧化硫，还能产生多种有害物质，有些煤还含有放射性物质。如果常吃用煤炭烤熟的红薯，很容易导致慢性砷中毒，严重时还会损害消化、呼吸系统等。



霉变的黄花菜

黄花菜又名金针菜,营养丰富,富含蛋白质、脂肪、磷、铁及多种维生素。不过,新鲜的黄花菜极易霉变,食用霉变的黄花菜很容易产生中毒症状。此外,由于新鲜黄花菜中含有秋水仙碱,而它进入人体后会被氧化成二秋水仙碱,这是一种毒性很大的物质,能强烈刺激肠胃和呼吸系统。成年人如果一次食0.1~0.2毫克的秋水仙碱(相当于鲜黄花菜50~100克)即可引起中毒。所以,吃黄花菜一定要用水清洗干净。



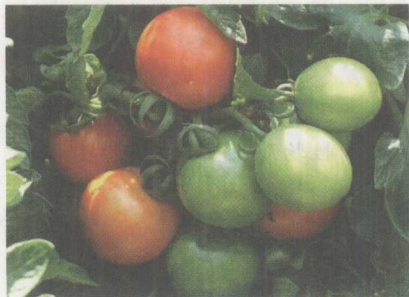
误食霉变或没有清洗的黄花菜,一般1小时内患者就会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕、喉干、口渴等中毒症状,严重时还会出现便血、血尿等现象。所以,黄花菜在保管中应防止发热和变潮。如果发现黄花菜变得热黏,应立即摊开、晒干后再食用。但是经过晒干后,菜色呈现出红或黑的色泽,水发后发软腐烂,就说明已经失去食用价值,不宜食用。



食用干黄花菜不会有中毒现象出现。因为干黄花菜经过蒸透晒干,菜中的秋水仙碱已经被破坏。为预防食用鲜黄花菜中毒,需要将买回的黄花菜,先用清水浸泡2小时,然后再食用,而且每次以少吃为好。

此外,对于食鲜黄花菜中毒者,可用浓茶水洗肠胃,严重者需要及时送到医院抢救治疗。

青色的番茄



青色的番茄没有成熟,含有毒性物质龙葵素。龙葵素是一种黑色苦味物质,有溶血作用,即破坏红细胞,对黏膜有强烈的刺激性。食用青色的番茄时,口腔有苦涩感,食用后会出现恶心、呕吐、头晕、流涎等中毒症状。

此外,青色番茄更不要空腹吃,因为番茄中含有



大量的胶质、果质、柿胶粉、可溶性收敛剂等成分，这些物质容易和胃酸起化学反应，结成不易溶解的块状物，会堵塞胃出口引起腹痛。因此，青色番茄不宜做菜食用，生食危险性更大。



孕妇食用番茄需更加小心

1. 番茄要选择好的食用，如个大、圆润、丰满、外观漂亮的。不要吃长有赘生物的番茄，因为这个赘生物是植物肿瘤。
2. 不吃未成熟的番茄，如果孕妇误食就可能会出现恶心、呕吐、全身乏力等中毒症状，且对胎儿的发育有害。

发芽的土豆

发芽的土豆含有有毒物质，食用后会产生中毒症状。其主要表现为咽喉和口内瘙痒、上腹部疼痛、恶心、呕吐、腹泻等。正常情况下，土豆内含有微量有毒性的龙葵素，而发芽后的土豆龙葵毒素含量明显增加，并且其毒性集中在发芽处四周的黑绿色部分。



一般而言，误食发芽的土豆后，较轻的中毒症状可在停食后1~2小时内自愈，而当中毒症状较重时则会出现反复呕吐的症状，甚至还会造成脱水、发高烧、呼吸困难、瞳孔放大、昏迷、抽搐，严重时还会中毒死亡。



防止发芽土豆中毒的主要方法是抑制土豆发芽。低温贮存是预防土豆发芽的主要办法，此外，辐照处理对抑制土豆发芽也有很好的效果。

对已发芽但发芽程度不太严重的土豆，食用时要去皮、去芽并挖去芽四周的黑绿色部分，然后充分加热使龙葵素被破坏后方可食用。

此外，由于龙葵毒素须充分加热，因而在烹调方法上最好采用烧、煮法，而不宜采用炒。因为炒往往会使土豆受热不均匀，龙葵素不能全部被破坏，食后就容易发生中毒。



烂白菜

有“菜中之王”美称的大白菜，具有较高的营养价值，含有丰富的维生素C、维生素E，有“百菜不如白菜”的说法。

白菜容易腐烂，一旦腐烂就不可食用。因为新鲜白菜中含有的硝酸盐是无毒的，但腐烂后，由于化学反应，硝酸盐就变成了亚硝酸盐。人食用了腐烂的白菜后，亚硝酸盐能将血液里的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使血液丧失了携氧能力，导致人体严重缺氧，引起呕吐、头痛、头晕、心跳加快等症状，严重时甚至有生命危险。



平时挑选大白菜时不要将菜帮去净，因为菜帮是最有营养的部分，它的维生素C、胡萝卜素、蛋白质和钙质的含量比菜心高，而且菜帮能保护菜心，利于储存。

大白菜最适宜的储存温度为 $2\sim-2^{\circ}\text{C}$ ，储存方法有多种。

方法一：购买新鲜白菜后，立即用保鲜袋包装，放入冷藏室，可存放3~5天。

方法二：把白菜放入编织袋内，放在不生炉火的室内，既保鲜又防冻。

方法三：把白菜放到楼道或没有暖气的屋内，每隔10天左右翻倒一次，及时剔除烂叶和病株。



变质的银耳

银耳又称白木耳，是一种味甘性平的清补滋养食品，老弱妇幼皆宜。它有润肺止咳、生津养阴、益气补肾、健脑、嫩肤、消除肌肉疲劳的功效。不过，人食用变质银耳后会出现中毒症状，一般轻者会发生头痛、腹胀、呕吐、抽搐等现象，重者则会因中毒性休克而死亡，且病死率高达15%左右。



所以，食用银耳时一定要吃新鲜的。银耳富含蛋白质，久贮后不仅颜色变黄，而且如果保管不当，银耳极易受潮发霉而变质。