

帮你正确 选择食物



李仁惠 秦惠基 梅旭辉 编著

B A N G N I
Z H E N G Q U E
X U A N Z E
S H I W U



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

帮你正确 选择食物

李仁惠 秦惠基 梅旭辉 编著



B A N G N I
Z H E N G Q U E
X U A N Z E
S H I W U

华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

帮你正确选择食物/李仁惠 秦惠基 梅旭辉 编著.
—武汉:华中科技大学出版社,2008年1月
ISBN 978-7-5609-4368-8

I. 帮… II. ①李… ②秦… ③梅… 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200977号

帮你正确选择食物 李仁惠 秦惠基 梅旭辉 编著

策划编辑:周铁波
责任编辑:祝宁
责任校对:张梁

封面设计:王梅
责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉龙文排版工作室
印 刷:武汉中远印务有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:5.25

字数:106 000

版次:2008年1月第1版

印次:2008年1月第1次印刷

定价:12.80元

ISBN 978-7-5609-4368-8/R·76

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内容提要

NEIRONGTIYAO

这是一本为食品安全与食物选择提供科学指导的图书。

饮食是人们日常生活最常接触的话题。在饮食中保健、在饮食中养生是我们的心愿。从牙牙学语的小儿，到步履蹒跚的老人，从挥汗如雨的工人，到工作繁忙的白领，每个人的饮食应有各自的特点。哪些食物可以食用？哪些食物不能食用？哪些食物对你和家人的生活健康有改善？哪些食物则是你的禁忌？翻开本书，将带你走入科学、健康的食物世界。

本书适合大众阅读，亦可作为厨师、饮食管理人员的培训教材，帮助大家正确选择食物——吃得放心，吃出健康。

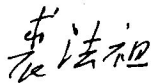
序

X U

药品和食品是人民大众日常不可缺少的商品。好药治病，坏药损命；好的食品给我们营养，坏的食品使我们生病甚至丧命。因此，正确认识药品和正确选择食品，十分重要。要让人民大众掌握这些知识，相关的政府部门有责，医药工作者有责，科学家特别是科普作家更有责！

湖北省科普作家李仁惠、华中科技大学同济医学院教授秦惠基与湖北省食品药品监督管理局安全监督处处长、湖北省执业药师协会理事长梅旭辉合作编撰的《帮你正确认识药物》和《帮你正确选择食物》两本书，内容丰富，信息新颖，而且满足了科普创作的三大要求：①内容要科学性；②文句要深入浅出；③文词要趣味性。这两本书是很值得一读的图书，作者用浅显易懂的文字，写出了许多药物和食物的科学道理、最新信息、最新认识，让人民大众走出误区，正确认识药物和正确选择食物，从而达到合理用药、合理饮食的目的。这无疑对保障大众健康起到了极其重要的作用。

记得我们 1948 年在上海创办《大众医学》时，紧紧抓住一个宗旨就是“让医学归于大众”！这两本书非常符合这个宗旨，因而我乐为作“序”，并推荐给广大读者。



中国科学院院士

2007 年 11 月

前言

Q I A N Y A N

笔者前不久写成了《帮你正确认识药物》(以下简称《药物》),出版后受到读者的普遍欢迎,赞誉此书教会他们用药的基础知识,使他们走出了用药的误区。在此书良好社会效益的鼓舞下,笔者深感有必要再写一本关于食品安全方面的书,作为《药物》一书的姊妹篇,于是就有了这本《帮你正确选择食物》。

这两本书都有一个共同的编写主旨,就是用通俗、生动的语言,把深奥的医药知识、食品知识介绍给大众,帮助大众走出认识误区,正确、合理、科学地用药和选择食物,以达到强身健体、防疫抗病、延年益寿、提高生活质量的目的。

在我国,药和食本来就是同源的,我们的祖先在长期开发和选择食品的实践中,发现食物不仅可以充饥解渴、扶正固本,还可以解毒治病。这些从实践中得来的感性认识,经过历代医学家的积累、研究和总结,逐渐建立了中医的食疗体系,所以,古代的药物与食物并没有严格的界限。

同父辈们相比,我们的生活的确好了千百倍,今天的年轻人很难理解和想象那个物质匮乏的年代。如今,我们可以不用为一个月几斤几两的限额供应而焦头烂额,不用为“巧妇难为无米之炊”而担心犯愁,我们可以站在琳琅满目的商品前,随心所欲地挑选自己中意的食品。

然而,问题并没有那么简单。2007年3月,国家食品药品监督管理局发布了《2006年31个城市食品放心工程满意度调

查报告》，有 60%~70%的消费者对中国食品安全投了否决票，给食品安全敲响了警钟，这是社情民意给中国食品安全监管下达的“最后通牒”。在国家质检总局不久前公布的 2006 年制假售假十大典型案件中，从“吊白块”米线、有毒咸鱼干、苏丹红辣椒面、硼砂凉皮，到加入蛋白糖、味精和氢氧化钠的假冒名牌啤酒，以及使用废旧皮革生产的食用明胶、过氧化值超标的食用油……还有“色素加盐”酱油，染色小米、瓜子，硫酸茛菪、荔枝，福尔马林鱿鱼，硫磺熏制的黄花菜，等等，各种造假制劣行为令人瞠目结舌，弄得老百姓不知道吃什么好。人们谈“食”色变，以至发出感慨：“今天我们还能吃什么！还敢吃什么！”

民以食为天，食以安为先。食品安全红灯频闪，安全网的构筑任重道远。目前，全国上下已经打响一场保“胃”战，食品安全已使老百姓倍加关注。因此怎样识别伪劣食品就显得十分迫切，如何正确选择安全食物已经成为与广大人民群众切身利益密切相关的问题。

本书就是专为回答上述这些问题而写的。本书所涉及的内容具有时代性、导向性和实用性。该书几位作者分别是多年从事药品和食品研究的专家、科普作家；书中资料翔实，内容丰富，通俗易懂，简便实用，适合广大人民群众阅读。该书亦可作为厨师、饮食管理人员的培训教材。

愿本书成为大众家庭生活的必备工具书，帮你正确选择安全食品，吃出营养，吃出健康，吃出时尚，吃出快乐！

编者

2007.11

目录

M U L U

● 食物的基本知识 1

(一) 民以食为天 1

(二) 药补不如食补 14

(三) 病从口入 23

● 什么食物不能吃 32

(一) 变质食物不能吃 32

(二) 生肉类、生水产品等不能吃 41

(三) 加工不当的食物不能吃 45

(四) 不安全的食物不能吃 50

(五) 被污染的食物不能吃 60

(六) 野生保护动物不能吃 67

● 怎样正确选择食物	73
(一) 选择食物的原则	73
(二) 不同年龄段的人群如何选择食物	78
(三) 不同职业的人群如何选择食物	86
(四) 不同季节如何选择食物	98
(五) 不同疾病患者如何选择食物	104
(六) 不同精神状态的人如何选择食物	112
(七) 怎样选择强身健美滋补的食物	117
(八) 如何选择安全放心的食物	126

食物的基本知识

【一】民以食为天

“民以食为天”出自《汉书》：“王者以民为天，而民以食为天。”这个朴素的道理，尽人皆知。

诚如孔夫子所言，人生大事不过“饮食男女”。饮食是为了个体生存，男女之事则是为了种族繁衍。男女之事，说来不免吞吞吐吐；可论及饮食，则机峰典籍比比皆是。及至当代，关于美食的著作文章，更是洋洋大观，不一而足。古人云：“食者生民之天，活人之本也。”的确，在人类所面临的一切问题中，没有比食物更为重要、更令人关注的了。

1. 食物与生命

食物，是一切生命活动的基础和前提。

唐代医学家孙思邈认为：“安谷则昌，绝谷则亡”，“安民之本，必资于食”。只有足食，才能乐业。按照《现代汉语词典》的解释，食物是“可以充饥的东西”。人要生存，首先离不开果腹充饥的食物，然后才考虑着衣或其他方面的追求。

食物是人类得以生存、繁衍、发展、昌盛的物质条件。良好的饮食能够供给人体种类齐全、数量适宜、比例恰当的各种营养素，维持人体的生长、发育以及正常生理功能



和满足劳动的需要。食物中所含的营养素被人体吸收后，不外乎发挥三种作用：一是为机体提供能量；二是促进机体生长发育以及组织的更新和修补；三是调节机体内各种代谢活动。

(1) 果腹充饥。俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”填饱肚子是人最基本、也是最迫切的需要。有时为了充饥，野果、野菜，树叶、树皮，草根，甚至皮带都成了食物。人体对饥饿的耐受力因人、因环境而异：在有水的情况下，有人只坚持了 19 天，但有人却坚持了 30 天；也有人在安静的状态下饿了 50 昼夜，体重减轻了 30%，却仍存活下来；但在既无食物又缺水的环境中，人只能生存 5~7 天。

(2) 提供能量。人类机体的生命活动，如体温、心跳和呼吸，细胞的生长、繁殖与自我更新，营养物质的运输和代谢以及废物的排出等都离不开能量；人类从事劳动、学习等，也需要能量。为此，我们需要每天从膳食中获取热量。食物中产生热能的主要成分是脂肪和碳水化合物，另外，蛋白质也能提供热能。所以，我们把这三种营养素叫做“产热的营养素”。其他的营养素，如无机盐和维生素等，在人体内是不会产生热量的。每克脂肪产生 42 千焦（10 千卡）的热能，它在人体内环境中所产生的热能要比蛋白质（每克产生 16.8 千焦（4 千卡））和碳水化合物（每克产生 16.8 千焦（4 千卡））高 1 倍多。因此人们会有这样的体会：当食物中脂肪含量多时，饭量就会减少；当食物中脂肪含量少时，饭量就会增加，而且易饥饿。

(3) 提供营养素。营养是指肌体摄取、消化、吸收和利



用食物中的养料以维持生命活动的整个过程。在日常生活 中，有时也把“营养”一词作为食物营养素含量多少和质量 好坏的衡量标准来使用。例如，说某种食物“富于营养”和 “营养丰富”，就是指某种食物“营养素含量丰富”和“富含 营养素”。营养学家把存在于食物之中的、对人体健康不可 缺少的一些物质称为营养素。人体从食物中获得的与身体健 康密切相关的营养素，概括起来有六大类，即蛋白质，碳水 化合物，脂类，水和无机盐，维生素，以及膳食纤维。这些 营养素缺一不可，与人的健康密切相关。

(4) 感官享受。人体的饮食感官体系包括七种饮食感 官，即舌、目、鼻、耳、胃、触觉（牙齿、皮肤）及大脑。 食品要素也有七个方面，除了色、香、味外还有情趣、声音 （铁板烧之类的菜肴）、轻重（吃半斤瓜子和半斤年糕，胃部 的感受完全不同）和软硬。因此，色为目视之，香为鼻嗅 之，味为舌尝之，声为耳闻之，轻重为胃感之，软硬为触觉 得之，情趣为大脑享之。

中国传统饮食文化不仅注重美食、美味、美肴，更讲美 器的配合。传统饮食文化认为，菜肴与器皿的色彩和纹饰要 和谐：冷菜和夏令菜宜用蓝、绿、青等冷色食器，热菜、冬 令菜和喜庆菜宜用红、橙、黄等暖色食器；同时，菜肴和食 器在形态和空间上都要和谐统一，平底适合放爆炒菜，深斗 适合放置鸡鸭，汤盘宜放熘汁菜肴，椭圆盘最适合摆一条 鱼。菜肴的盛放也大有讲究，无论汤或菜肴，都不宜过满或 过少。难怪许多人在一桌琳琅满目、错落有致的菜肴面前不 忍下箸。人类的饮食从饱腹上升到了享受，实在是饮食境界 的一种升华。



2. 食物与营养

俗语道：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，实则都是围绕一个“食”字。食是生命活动的表现，是健康长寿的保证。食物中的营养是生命的基础，是健康的前提。

(1) 蛋白质是生命的基础。人体全身的器官和组织，包括皮肤、肌肉、内脏、骨髓、血液、头发和指甲等，都是由蛋白质构成的。人体必须摄入适量的蛋白质，全身的细胞才能维持正常的机能和健康；如果缺乏蛋白质，人体就容易衰老，发生疾病，或缩短寿命。蛋白质的食物来源主要包括两个方面：一是动物性蛋白，来自瘦猪肉、牛肉、牛奶、鸡、鸭、鱼、虾、禽蛋、海产品类；二是植物性蛋白，来自米、面粉、黄豆、豆制品、干果（花生、核桃）等。

特别提示

氨基酸是蛋白质的分解产物，是组成蛋白质的基本单位，主要包括赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、组氨酸、苏氨酸等 20 种。这些氨基酸有些是必需氨基酸，它们在人体内不能自行组合或生成，必须由食物中摄取。

(2) 碳水化合物是能量的主要来源。人体就像一台机器，运转需要动力，食物就是人体运转的动力。在日常生活中，能源最主要是靠碳水化合物来供给。碳水化合物亦称糖类，是由碳、氢、氧三种元素组成的另一类有机物。根据其



构成可分为单糖（葡萄糖、果糖、半乳糖）、双糖（蔗糖、麦芽糖、乳糖）、多糖（淀粉、糖元、纤维素、果胶等）。碳水化合物来源主要是糖类和淀粉类食物，如谷类、面粉、玉米、薯类、豆类等。

(3) 脂类是人体最好的燃料。脂类是脂肪（中性脂）和类脂（磷脂、糖脂、固醇类）的总称。食用油脂因其所含脂肪酸化学结构的不同而分为三类：一类是含大量饱和脂肪酸的油脂，如动物油、奶油等；一类是含大量单不饱和双链脂肪酸的油脂，如菜子油、茶油等；还有一类是含大量多不饱和脂肪酸的油脂，如豆油、芝麻油、花生油、玉米油、米糠油等。其中亚油酸、亚麻酸等被称为必需脂肪酸，这些脂肪酸是人体必须而自身又不能合成，只能靠食物供给。

脂肪为人体另一类高能营养素，也是人体最好的燃料，在日常食物中占有重要的位置。脂肪也可作为能量在体内储存，在机体出现饥饿、应激、耐力运动等情况下使用。储存的脂肪组织对维持人体的体温、保护脏器、固定器官、保护关节及神经免受外力的摩擦和撞击有着重要作用。

特 别 提 示

人体一般每天至少应摄取 50 克脂肪才能维持健康。脂肪摄取过多会引起肥胖、冠心病和高血压；过少会引起某些维生素缺乏症和皮肤病等。

(4) 无机盐和水是人体不可缺少的重要营养素。无机盐



是构成人体组织的主要成分，是调节体内代谢活动，维持神经、肌肉的正常兴奋，维持体内酸、碱平衡和组织细胞渗透压不可缺少的物质。其含量虽少，作用却很大。如钙，是构成骨骼和牙齿的主要材料；钾能保护心肌，维持心跳节律，还可以帮助活化某些酶类；镁是一种有机催化剂，参与人体新陈代谢的合成和分解过程；碘能预防甲状腺肿；氟可避免蛀牙；铁能防治缺铁性贫血；锌能防治儿童食欲不振、生长迟缓、体格矮小。只有保持体内无机盐的平衡，才能维持身体的正常功能。

水也是维持生命不可缺少的物质。人体每天必须摄入足量的水，才能保证身体健康。事实证明，人体因缺水引起的死亡，比因缺食而引起的死亡要快得多。一般健康人在缺食不缺水的条件下可以生存 40 天左右，而在既缺食又缺水的条件下，只能生存几天。因此，在缺食缺水的绝境中，首先要解决的是水，然后才是食物。

(5) 维生素是维持生命的基本要素。维生素的生理作用是作为多种代谢酶的辅酶参与体内各种代谢活动，维持人体的正常生理功能和健康。一般体内不能自行合成维生素，必须由食物提供。虽然人体对其需要量极少，但对于维持人体的正常生长及调节生理机能非常重要。比如缺乏维生素 A 易患干眼病或夜盲症；缺乏维生素 D 易患软骨病；缺乏维生素 E 易引起早衰，或患关节炎、黏液囊炎等；缺乏维生素 K 在创伤流血时不易止住；缺乏维生素 C 易患坏血病；缺乏维生素 B₁ 时会得脚气病；缺乏维生素 B₂ 时，不仅影响视力，还易患口角炎、舌炎和脂溢性皮炎；缺乏维生素 B₆ 时，不仅影响个体生长，还易患湿疹、癫痫和肾结石等；缺乏维生素



B₁₂ 时会引起恶性贫血……这些维生素都大量存在于各种食物中，因此偏食容易引起维生素缺乏症。

(6) 膳食纤维是另一类重要的营养素。膳食纤维是植物的可食部分或类似的碳水化合物，在人类的小肠中难以消化吸收，在大肠中会全部发酵分解。膳食纤维包括多糖、低聚糖及相关的植物物质，具有促进通便、降低血中胆固醇、降低血糖、保护口腔、医治息肉、防治结石、预防肠癌和乳腺癌等生理作用。科学家还不断发现膳食纤维所特有的理化特性和生理功能。如膳食纤维有很高的持水持油能力，对阳离子有结合和交换能力，对有机化合物有吸附作用，具有类似填充剂的充盈作用，可改变肠道系统中的微生物群组成等。正是由于膳食纤维的这些理化特征使它具有独特生理功能和营养保健作用。

营养不仅是生命的基础，而且是健康的重要保证。

营养与疾病有着密切的关系。如肝炎病人的膳食中蛋白质供给量不足时，就易患贫血、肝坏死、肝硬化；碳水化合物过低，脂肪过高，会引起酸中毒；反之，摄取的营养素过多，则易引起肥胖病，血液胆固醇增高，易患糖尿病及冠心病，而暴食暴饮易诱发胰腺炎和溃疡病。

小 知 识 库

营养对寿命的影响也至关重要。1949年前，我国人民多数营养不足，平均寿命仅为35岁；1949年后，随着人民生活水平的不断提高，平均寿命也逐渐延长。20世纪50年代平均寿命为53岁，现在平均寿命达到70多岁。



2 食物与烹调

食物通过烹调制熟食用，不仅口感好，易于消化，而且加热烹调是杀灭微生物的最好消毒方法，使人类减少了从食物中感染疾病的机会。烹调方法对食物的营养成分有重要影响。某些营养成分经过烹调处理，提高了营养效用。比如淀粉加热糊化以及蛋白质加热变性，均可增加其消化率；玉米经碳酸氢钠烹调处理后，使结合型尼克酸转变成游离尼克酸，能为人体利用，可有效地预防以玉米为主食的新疆南部的糙皮病；大豆经过加热处理，可破坏其所含胰蛋白酶抑制物等抗营养因子，增进其蛋白质利用率。然而，食物经过各种烹调加工，许多热敏性和水溶性营养素遭受不同程度的破坏和流失，降低了食物的营养素含量，也是其不利的一面。因此，烹调加工方法对食物中营养成分的影响越来越受到人们的重视。

实验表明，食物经过烹调，其所含蛋白质、脂肪、无机盐等除在去掉汤的情况下有所损失外，一般并无影响，但对于维生素来说，都将遭到不同程度的损失。大米经过淘洗，其维生素 B₁ 损失率达 31%~45%，所以，淘米时应根据米的清洁程度进行适当的淘洗，且不能用热水浸泡。面粉在发酵后加入适量的碱可以除去酸味，但在加碱过程中会使维生素 B₂ 损失率达 11%~31%，故发面时最好用鲜酵母，避免用碱。油炸食物时由于食物直接与高温接触的面积较大，同时在制作时所加碱量较多，使维生素的损失最大，硫胺素（维生素 B₁）完全被破坏，核黄素（维生素 B₂）及尼克酸仅保留一半。动物类食物在红烧和清炖加热时间较长时，维生素的损失也较多。熟菜保温时间愈长，维生素 C 的损失愈多。实