

- 喝乃人之本能
- 水中含有人体所需的多种营养

.....



喝

中国食品出版社

喝

高云升 编

中国食品出版社

喝

高云升 编

孟冀 责任编辑*

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

北京市仙台印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本787×1092毫米1/32 4.75印张100千字

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数: 1—25000册

ISBN 7-80044-127-X/TS · 128

定价: 1.30 元

致 读 者

吃喝乃是人生之大计，是人体生理的第一需要。人不可一日不吃，更不能一日不喝。喝的主要成分是水，水是人体六大营养素之一，是维持人体新陈代谢的基石。

喝是人的本能，人生下来就会吸吮乳汁，从而促使婴儿的生长发育。

随着生活水平的不断提高，人们不仅在吃上讲究营养，也开始在喝上讲究科学，以达到健康长寿之目的。为了使喝更具有科学性，作者在参阅了大量资料前提下，编写了本书，以供广大读者参阅。

本书包括水与矿泉水、冷饮、豆浆、牛奶、果汁与果子露、蜂蜜与蜂王浆、咖啡、茶、酒等八个部分，本书以问答形式编写，共174问。

本书力求深入浅出，通俗易懂，科学性强，但由于本人编写水平所限，恐有不妥之处，诚恳地希望广大读者批评指正。

编者

1987年3月23日

目 录

一、水与矿泉水

水在人体内有什么生理作用·····	1
饮用水水质的卫生要求是什么·····	2
什么是水的硬度·····	3
人体内需要多少水·····	3
喝水的学问·····	5
口渴时为什么不宜暴饮·····	6
晨饮凉开水有何益处·····	6
用餐时为什么宜喝汤而不宜喝水·····	7
吃水泡饭好吗·····	8
含有铁锈的水能喝吗·····	8
天然冰能吃吗·····	9
用明矾净化饮用水好吗·····	9
“饿不死人渴死人”这话对吗·····	10
饮水与健美有关吗·····	10
开水能治病吗·····	11
水的硬度与心血管病有关吗·····	12
饮水能缓解肾绞痛吗·····	13
蒸锅水为什么不能喝·····	13
矿泉水有什么保健作用·····	14

麦饭石水有什么作用.....	15
----------------	----

二、冷饮

什么是冷饮食品.....	17
冷饮食品的历史.....	17
什么是硬饮料、软饮料.....	18
过食冷饮食品会引起哪些疾病.....	19
哪些病人不宜吃冷饮食品.....	20
喝汽水有什么作用.....	21
吃冷饮食品为什么不解渴.....	22
摘除扁桃体后吃什么冷饮好.....	23
汽水为什么有“杀口”力.....	23
家庭中怎样制做冰棍.....	24
家庭中怎样制做冰淇淋.....	25
家庭怎样制做汽水.....	26

三、豆浆与牛奶

常饮豆浆有什么好处.....	27
为什么未煮熟的豆浆不能喝.....	28
用豆浆代替牛奶喂婴儿可以吗.....	28
豆浆与豆腐哪个营养价值高.....	29
豆浆与豆乳有什么区别.....	29
用豆浆冲鸡蛋好吗.....	30
为什么说牛奶是营养丰富的食品.....	31
牛奶里应放多少白糖.....	32
牛奶中加入红糖后会出现沉淀吗.....	32

喂婴儿的牛奶为什么要稀释.....	33
凝块后的牛奶是否变质了.....	34
人、牛、羊、马奶营养成分有何不同.....	34
有些人喝牛奶为什么会引起腹泻.....	35
怎样喝牛奶对人体更有益.....	35
市售瓶装牛奶经过消毒了吗.....	36
牛奶加热时维生素有损失吗.....	37
热牛奶能存放在保温瓶内吗.....	37
夏季怎样存放鲜奶.....	38
婴儿饮牛奶过敏是怎么回事.....	38
常饮牛奶可以降低癌症的发病率.....	39
常饮牛奶可预防心血管病吗.....	40
哪些人不适宜喝牛奶.....	41
全脂奶粉与鲜牛奶有何不同.....	42
能用麦乳精喂养婴儿吗.....	42
常饮酸奶有益健康.....	43
饮酸牛奶为何能降低胆固醇.....	45
怎样脱除鲜羊奶中的膻味.....	45
酸牛奶中的酸甜味从何而来.....	46
牛奶有什么医疗作用.....	46
家庭中怎样制做酸牛奶.....	47

四、果汁与果子露

什么是原果汁.....	49
果汁中含有哪些营养成分.....	50
常饮果汁有什么益处.....	50

小儿喝桔汁为什么有时会引起腹泻·····	51
婴儿饮用桔子汁为什么要加水·····	51
鲜桔汁出现白色乳状物是否变质·····	52
怎样配制解渴饮料·····	53
怎样挑选汽水·····	53
柑桔汁发苦是怎么回事·····	54
果汁与果子露一样吗·····	54
用暖水瓶盛装果汁好吗·····	55
柑桔汁出现沉淀还能喝吗·····	56
果汁在贮藏时会发生哪些变化·····	56

五、蜂蜜与蜂王浆

常饮蜂蜜有何好处·····	58
蜂蜜中含有哪些成分·····	59
哪种蜂蜜质量好·····	60
蜂蜜为什么会起“泡沫”·····	61
蜂蜜有生熟之分吗·····	62
蜂蜜结晶是怎么回事·····	63
蜂蜜为什么不能用沸水冲饮·····	64
不同品种的蜂蜜甜度一样吗·····	64
婴幼儿吃蜂蜜比吃白糖好·····	65
婴儿食用蜂蜜会引起中毒吗·····	66
怎样鉴别蜂蜜的质量·····	66
家庭中怎样保管蜂蜜·····	68
蜂蜜有哪些医疗作用·····	69
蜂蜜有什么食疗作用·····	71

蜂王浆中含有哪些成分·····	72
怎样鉴别蜂王浆的质量·····	72
蜂王浆有什么医疗作用·····	73
怎样包装储存蜂王浆·····	75

六、咖啡

饮用咖啡有什么利和弊·····	76
咖啡中含有哪些营养成分·····	77
怎样煮咖啡·····	77
什么时间喝咖啡好·····	78
咖啡的颜色为什么有深浅之分·····	79
有焦苦味的咖啡还能喝吗·····	79
喝咖啡为什么会使人兴奋·····	80
大量饮用咖啡会引起经前综合症吗·····	80
饮咖啡对心脏有影响吗·····	81
饮用咖啡与癌症·····	82
咖啡能否治疗儿童多动症·····	82

七、茶

饮茶有什么好处·····	84
茶叶中含有哪些有益成分·····	86
我国的茶叶分为几类·····	86
茉莉花茶有哪些品种·····	88
茶叶中含有哪些维生素·····	89
乌龙茶有什么特点·····	90
用浓茶漱口好吗·····	90

绿茶汤色为什么呈绿黄色·····	91
红茶的汤色为何红艳明亮·····	92
花茶芯和花三角有何不同·····	93
茉莉花茶中干花越多质量越好吗·····	94
怎样鉴别花茶质量·····	95
饮茶有讲究·····	96
一杯茶冲泡几遍为宜·····	96
吃药为什么不宜用茶水送服·····	97
喝进茶梗会影响身体健康吗·····	97
为什么常看电视要喝茶·····	98
为什么少女不宜喝浓茶·····	99
喝茶可以预防癌吗·····	99
哪些人不适宜饮浓茶·····	100
盛夏饮热茶好吗·····	101
为什么不宜用保温杯泡茶·····	102
为什么溃疡病人不宜饮茶·····	102
用浓茶漱口能治疗口腔溃疡吗·····	103
喝茶会影响牙齿洁白吗·····	104
饮茶能防龋齿吗·····	104
饮茶为什么可治疗痢疾和腹泻·····	105
喝茶能减肥吗·····	106
浓茶为什么有苦涩味·····	106
饮烫茶好吗·····	107
茶汤出现“冷后浑”是怎么回事·····	107
茶叶的芳香气味从何而来·····	108
未被加工的鲜茶为什么有青草味·····	109

怎样识别茶叶的真假·····	109
新茶与陈茶有什么区别·····	110
用紫砂壶沏茶有什么好处·····	111
怎样除净茶杯里的茶锈·····	112
茶有哪些食疗方剂·····	112
怎样配制保健茶·····	113
家庭中怎样存放茶叶·····	113

八、酒

我国古代有哪些关于酒的论述·····	115
饮酒有哪些利与弊·····	117
全国八大名酒有什么特点·····	118
我国白酒有哪些香型·····	120
“二锅头”是什么意思·····	121
低度白酒是否加了水·····	121
白酒为什么宜烫热了喝·····	122
借酒御寒有道理吗·····	123
饮酒后饭量为什么会减少·····	123
饮酒与脱发有关吗·····	124
饮酒会影响性欲吗·····	125
酒后为什么不能吃西药·····	125
为什么饮用工业酒精兑制的酒会中毒·····	126
我国优质啤酒有哪些·····	127
啤酒中含有哪些维生素·····	128
冬饮啤酒对身体有益吗·····	129
啤酒的泡沫有什么作用·····	130

啤酒的苦味从何而来·····	131
鲜啤酒与熟啤酒有什么不同·····	131
普通啤酒与无醇啤酒有何不同·····	132
啤酒出现浑浊和沉淀还能喝吗·····	132
喝啤酒会使人发胖吗·····	133
啤酒在烹饪中有什么作用·····	134
啤酒瓶为什么带颜色·····	135
果酒、露酒为什么会出现浑浊沉淀·····	135
干葡萄酒是怎么回事·····	136
饮枸杞酒有什么好处·····	136
蜂蜜酒有什么特点·····	137
怎样挑选果酒·····	138
料酒是什么酒·····	138
我国从国外引进酒的品种有哪些·····	139
怎样解酒醉·····	140

一、水与矿泉水

水在人体内有什么生理作用

水是人体内六大营养素(水、蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素)之一，是体液的主要成分，在体内起着极为重要的生理作用。

1、维持体液的正常渗透压。体液的渗透压主要由其中所含的无机盐(主要是氯化钠)来维持。细胞之所以能维持紧张状态及物质的正常出入，都与细胞内外液体的渗透压有着密切关系。而体液的主要成分则是水，水中溶解了多种电解质，从而使体液达到酸碱平衡。若一个人因腹泻或呕吐失水较多时，就会出现体内水与电解质紊乱，以致因脱水而造成酸中毒。

2、促进食物的消化吸收。水是体内各种营养物质的载体，各种营养成分的运输都是通过水来实现的。因为水的溶解力很强，各种无机物和有机物都易溶于水，即使不溶于水的脂肪和某些蛋白质也能在适当条件下分散于水中，呈乳浊液或胶体溶液，这样有利于营养物质的消化吸收。大家知道，食物消化离不开酶，酶在人体内起着“催化剂”的作用，它存在于各种消化液中。人体内所分泌消化液离不开水，否则消化腺则无法分泌消化液，食物的消化吸收也就不能实现。

3、**调节体温。**水能吸收较多的热量，以保持体温不致于发生明显波动。人体通过体液交换和血液循环，将体内代谢过程中所产生的热量运到体表散发。水从液态变成气态需要大量的热，因而少量的汗液便可带走大量热量，有效地维持正常体温。

4、**水是体内摩擦的润滑剂。**水的粘度小，可使摩擦面滑润，减少损害。体内的各关节、韧带、肌肉、呼吸道、体腔、器官都能分泌各种润滑液，如泪液、唾液、关节囊液，浆膜腔液等都是水溶液。即便是食物的吞咽，如果没有水的参与，也是不能完成的。

饮用水水质的卫生要求是什么

饮用水的水质好坏是关系到人体健康的大事，故应引起重视。饮用水水质的卫生要求有以下四点。

第一，饮用水不得含有病原体，以防止以水为媒介传播疾病及传染病。

第二，水中含有的化学物质对机体无害，要求饮用水中所含的物质对人体健康不产生急、慢性中毒，又要求不能造成遗传性的病害，以确保子孙后代健康成长。

第三，水的感官性状良好，即要求其无色、无嗅、无异味、透明的液体。优质饮用水还有清凉甜润的感觉。如果水中含铜、锌、铁、酚过高时，就会使水质恶化，并产生不良的气味。如含铜量过高，水有异味；含锌量过高，水有金属涩味；含铁量过高，氧化后使水混浊并带有铁锈味。所以，生活用水水质标准中对金属离子都有明确的规定。

第四，饮用水的 pH 值(酸碱度)为 6.5~8.5。如果 pH 值发生较大变化，有可能被工业废水所污染，故不可饮用。

什么是水的硬度

水的硬度取决于水中钙、镁离子等的含量。水中钙、镁盐类(重碳酸盐、碳酸盐、硫酸盐、硝酸盐及氯化物等)的总含量为总硬度。当水煮沸时，因生成钙镁盐类沉淀而除去的部分称为暂时硬度。煮沸后仍存在于水中的钙镁离子含量称为永久硬度。

水的硬度以“度”表示。我国规定 1 升水中含有相当于 10 毫克氧化钙的钙、镁离子量称为硬度 1 度。水的硬度低于 8° 时称为软水；8°~16° 称之为中等硬水；16°~30° 称为硬水；30° 以上称为极硬水。

水的硬度对日常生活有一定的影响。用硬水烹调蔬菜、鱼肉，不但不易煮熟，而且使营养价值下降；硬水泡茶，使茶水混浊变味；硬水洗涤衣服费肥皂；硬水洗头(用肥皂)头发发涩，好象没洗干净。由此可见使用硬水给日常生活带来很多不便。

一般的说，雨水和雪水是软水，井水多数是硬水。城市使用的自来水多属于硬水，大都经过处理，以符合饮水的卫生质量标准。

人体内需要多少水

水在人体中有着极其重要的生理作用，因此人离不开

水。人体各部分都含有水，年龄越小体内含水越多。两个月的胎儿体内含水量高达97%，新生儿可达80%，成年人体内含水量约为58~67%。普通男子含水60%，肥胖男子含水则少，仅为43%。因为水价廉易得，故往往不被人们重视。因某种原因造成体内缺水10%时，生理功能则将发生紊乱。当失水20%时，则可能造成死亡。故有“不可一日无水”之说。那么每人每天需要多少水呢？

一个体重60公斤的成年人，每天需要2.5公斤的水，相当于每公斤体重40克水，婴儿则需要更多些，为成年人的3~4倍，即每公斤每日需水为120~160克。

体内水分有三方面的来源。第一是液体食物，如饮水、饮料，汤汁等；第二是固体食物，如饭、菜、某些水果等；第三是有机物在体内氧化产生的水。每100克碳水化合物氧化时产生水量为60毫克，蛋白质41毫克，脂肪为107毫克。成年人体内每日氧化有机物所产生的水大约300克。体内水分的排出也有四个途径，即尿液、汗液、呼吸和粪便。体内每日水分平衡见下表

成年人体内每日水平衡

来 源	毫升(克)	%	排 泌	毫升(克)	%
液体食物	1,200	48	尿	1400	56
固体食物	1,000	40	呼气	500	20
生物氧化	300	12	汗	500	20
			粪便	100	4
合计	2,500	100	合计	2,500	100

喝水的学问

饮水，是生理需要。那么喝水有哪些学问呢？

1、**饭前空腹饮水。**人体每天所消耗的水分约2,500毫升，除了体内物质代谢氧化生成300毫升水外，每天至少要补充2,200毫升水。这些补充的水分安排在三餐前半小时至1小时饮进为宜。因为食物消化过程离不开消化液，即唾液、胃液、胆汁、胰腺液、肠液，而这些消化液中主要成分是水。饭前空腹饮水，水在胃肠停留时间很短，便被小肠吸收进入血液，1小时左右便可以补充到各组织细胞之中。从而满足了消化腺体分泌消化液时所需的水分，有利于食物的消化吸收。三餐前饮水分配量并不完全一样。一般来说早餐进水量要多些，中、晚餐时要少些。这是因为清晨人体经过一夜的睡眠，体内散失水分较多之故。空腹饮水时以温开水为宜，不宜饮浓茶和盐水。因为茶水有利尿作用，从而影响人体的水平衡；盐水能进入血液和组织中，却不能进入细胞。

2、**不要等口渴了再喝水。**人们生活习惯都是以口渴与否来决定喝水，实际上这是不大科学的。因为口渴表示人体水分已失去平衡，细胞已开始脱水，当达到一定程度时才通过神经系统传递到大脑，这时中枢神经才“下达”饮水令，此时饮水实际已晚。