

吃与健康

主编

杜新民 仇益文
刘宏振 董咏



人民卫生出版社

吃 与 健 康

主编 刘宏振 董 咏 杜新民 仇益文
副主编 刘绍龙 韩丽华 刘雨青 刘明娟
编者 赵运秀 王志霞 王庆兰 张云芝
杨庄振 杨风章 尹淑珍 张莉莎
史秋梅 程云会 耿文兰 马会鸣
王胜德 解玉启 宋禄法 杜 欣
程 淑 杜岩卿

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃与健康/刘宏振等主编. —北京: 人民卫生出版社,
1996

ISBN 7-117-02522-0

I. 吃… II. 刘… III. 合理营养-普及读物 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 19782 号

吃 与 健 康

刘宏振 董 咏 等主编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京育才印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 15 $\frac{3}{4}$ 印张 340 千字

1996 年 12 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 版第 4 次印刷

印数: 14 001—18 000

ISBN 7-117-02522-0/R·2523 定价: 17.50 元

前 言

食物是人类赖以生存的物质基础，如何把有限的物质基础科学地为人类健康服务是一门复杂的学问。

在一定意义上说，一个民族的兴衰命运决定于吃什么和怎样吃的问题，也就是膳食的结构与营养质量的好坏，不仅对人体的生长发育、体质强弱、工作效率以及延年益寿等产生重要影响，而且也与某些慢性疾病的发生、发展和转归有着密切的联系。

目前，由于食物选择搭配的不合理、不科学，使营养不良症和营养过剩的疾病均有出现，影响着人们的身心健康。因此，指导人们科学用餐、决不仅是柴米油盐的小问题，而是成为中华民族从温饱型向小康水平过渡时期中的一项重要任务。

吃什么和怎么吃、如何吃的科学文明的问题，一向为人们所关注，有关专家各抒己见，但至今尚无定论。在现实生活中，由于营养保健知识缺乏，致使体重超重者越来越多，特别是儿童体重超标者有逐年增多的趋势，由于饮食搭配不合理、高血脂症、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝等病发病率不断上升，由此可见，宣传普及营养知识十分必要。

《吃与健康》一书，就是为了适应这方面的需要而编写的。

编者多为营养方面的专家和医务工作者。书中广汇各专家意见，对有争议的问题不但择善而从，而且尽量反映各方面的意见，吸收最新的研究成果，使读者在各方面的不同看法中，悟出自己的观点，从不同意见中受到裨益。

本书在编写中，不少同志提供了资料。在此表示谢意。

本书虽经精心编选，但舛误之处仍恐难免，尚希专家、同行及广大读者指正。

编 者

1996年4月12日于石家庄

●食品的鉴别与选购·····	(1)
消费者在购买食品中的权利·····	(1)
正确对待食品的保质期·····	(2)
不买、不吃的食品 ·····	(3)
粮食霉变的识别·····	(4)
面粉色泽越白越好吗·····	(5)
食用植物油质量鉴别法·····	(6)
购买白条鸡要防止变质·····	(7)
购买活禽要鉴别病禽·····	(8)
购买鱼要识别变质鱼·····	(9)
鉴别鲜肉质量五字经·····	(9)
怎样选择灌肠 ·····	(11)
鸡蛋的选购与保鲜 ·····	(11)
怎样选购蜂蜜 ·····	(13)
如何识别掺假牛奶 ·····	(15)
选购饮料的方法 ·····	(15)
软饮料的选购与变质鉴别 ·····	(16)
怎样鉴别白酒 ·····	(17)
有沉淀的酒能否饮用 ·····	(19)

如何鉴别优质啤酒	(20)
海蜇的选购	(21)
哪种香菇好	(21)
酱油并不是色越深越好	(22)
●食物的贮存与保鲜	(23)
秋菜的加工与贮存	(23)
各种瓜果蔬菜在冰箱里存放的时间	(24)
水果的后熟与贮存	(25)
家庭简易贮存大青椒	(26)
存放蘑菇要隔离	(27)
日晒蘑菇营养高	(28)
大葱冬贮法	(28)
蔬菜垂直保鲜法	(29)
介绍几种蔬菜的简易保鲜法	(29)
蔬菜水栽保鲜法	(30)
鲜鱼储藏保鲜办法	(30)
河蟹保存办法	(31)
植物油的酸败与保管	(31)
酱油防霉措施点滴	(32)
柿子脱涩法	(33)
泡菜坛里的秘密	(33)
啤酒、果酒为什么会变酸	(35)
●营养基础知识	(36)
人体是由哪些物质构成的	(36)
生命的本质和蛋白质的作用	(37)
蛋白质的需要量和如何提高蛋白质的营养价值 ...	(39)
蛋白质的生物效价	(41)

蛋白质是不是吃得越多越好	(42)
人体必需氨基酸和非必需氨基酸	(43)
氨基酸的“补”性和“毒”性	(44)
蛋白质缺乏易致龋齿	(45)
高蛋白补剂——花生饼粉	(46)
说说植物蛋白	(46)
食物在体内的变化	(48)
食物的酸碱性	(49)
脂类及其生理功能	(51)
必需脂肪酸的功能	(52)
多食不饱和脂肪可能引起心脏病	(53)
吃油的科学	(54)
荤素油应平衡食用	(56)
胆固醇含量最高和最低的食物	(57)
胆固醇的功与过	(57)
糖类——生命活动的主要能源	(59)
糖与疾病	(61)
多吃糖易致癌	(62)
适量甜食有益健康	(64)
新型甜味剂——甜菊糖甙	(65)
要重视纤维素的作用	(66)
能使人快活的食物	(67)
维生素的由来及功能	(68)
维生素缺乏或过量的病症及其富含食物	(73)
维生素 B ₁ 与健康	(75)
充分利用食物中的维生素 C	(77)
在烹调中稳定维生素	(78)

●食物中的微量元素	(80)
生命的火花——微量元素	(80)
微量元素与健康	(81)
微量元素与癌	(82)
锌与人体健康	(85)
缺锌与补锌	(87)
锌、铜与心脏病	(88)
缺铜也是贫血的原因	(89)
人体缺铁引起的种种症状及防治	(90)
碘与地方性甲状腺肿	(92)
钙,生命活动的砥柱	(95)
水产品是钙的宝库	(98)
硼有助于改善骨代谢	(99)
●食物的搭配.....	(100)
营养食品的宣传及其他.....	(100)
谈谈食物结构.....	(102)
科学安排膳食 实现营养平衡.....	(103)
既保持饮食习惯又要提高营养质量.....	(104)
肉、蛋、鱼与豆制品的比较.....	(106)
愿君“吃”出健美的体魄.....	(107)
素食与人体健康.....	(109)
长期食素有损无益.....	(111)
人类饮食的五个趋势.....	(112)
科学家心目中的 21 世纪食品	(113)
●老年饮食.....	(115)
中老年人不正常的营养状态.....	(115)
老年人饮食误解种种.....	(116)

老年人为什么吃东西不香·····	(117)
老年人宜少食多餐·····	(118)
老年人吃醋蛋有益健康·····	(118)
老人不妨吃点肥肉·····	(119)
对食用高胆固醇食物的新见解·····	(120)
老弱病者不可贪食糯米食品·····	(121)
维生素 D 能预防老年软骨病 ·····	(121)
世界长寿老人的饮食秘诀·····	(122)
老年人应少吃的水果·····	(122)
● 妇女饮食·····	(124)
姑娘健美 贵在饮食·····	(124)
少女减肥不宜素食·····	(125)
膳食纤维与月经·····	(126)
新婚夫妇饮食调配·····	(127)
孕妇饮食的宜与忌·····	(128)
产妇不宜吃麦乳精·····	(130)
● 儿童、学生的饮食·····	(131)
母亲的营养与宝宝的牙·····	(131)
为婴儿合理选择代乳食品·····	(132)
夏季幼儿食谱·····	(133)
幼儿不宜多食鱼松·····	(134)
儿童不宜进食哪些食物·····	(135)
过食冷饮对儿童有害·····	(136)
为什么孩子不宜常吃爆米花·····	(136)
吹泡泡糖要防“病从口入”·····	(137)
儿童饮食一二三·····	(138)
为什么每天吃鸡蛋、牛奶还会贫血·····	(141)

断奶后食品的配制与选择·····	(143)
怎样培养孩子良好的饮食习惯·····	(144)
要重视学生的早饭·····	(145)
大、中学生易患维生素缺乏症 ·····	(146)
胖墩儿如何减肥·····	(147)
儿童为什么把墙泥当“美餐”·····	(149)
喜食砖头、蛋壳,奇? 不奇·····	(150)
●食物与职业·····	(152)
职业保健食品的选择·····	(152)
夜班工人的饮食·····	(153)
哪些食物能抗疲劳·····	(154)
高温环境的营养需求·····	(155)
歌唱演员的饮食宜忌·····	(156)
可防铅中毒的饮食·····	(159)
苹果的保健作用·····	(160)
●食物与癌症·····	(161)
在饮食上怎样预防癌症·····	(161)
具有抗癌作用的食物·····	(163)
治癌高级蔬菜——芦笋·····	(166)
鸡蛋中含有抗癌物质·····	(168)
抗癌保健食品——猪血·····	(169)
抗癌食品——百合·····	(170)
饮茶防癌抗癌·····	(171)
煎炸鱼中含强致癌物·····	(172)
乳制品和卵巢癌·····	(173)
如何去除黄曲霉毒素·····	(173)
癌症病人的饮食调养·····	(175)

过度煮烧的肉食会致癌·····	(178)
●食物与疾病·····	(179)
食疗——祖国传统医学的瑰宝·····	(179)
“药食同源”并非“药食无别”·····	(181)
食物的性与味·····	(184)
肉类的性味与疗效·····	(185)
食物引起的地方性氟中毒·····	(186)
香菇新传·····	(188)
食疗珍品——茭白·····	(189)
吃水果也有弊端·····	(190)
面部皱纹与饮食·····	(191)
蚕豆与蚕豆病·····	(194)
白发、脱发的食疗·····	(195)
白癜风病人的饮食·····	(196)
防治糖尿病的关键在饮食·····	(196)
谈谈糖尿病病人的饮食·····	(197)
南瓜可治糖尿病·····	(198)
补充铬元素治疗糖尿病·····	(199)
失眠新解——矿物质摄入不平衡·····	(200)
利于睡眠的食物·····	(200)
预防流行性感冒要少吃盐·····	(202)
感冒头痛,请多吃新鲜蔬菜水果·····	(203)
头痛与饮食·····	(203)
催疹透发的食物·····	(204)
蚂蚁虽小 食药之宝·····	(205)
维生素 B ₆ 与脑血栓·····	(207)
痛风病人怎样安排膳食·····	(208)

白血病的食疗·····	(209)
有眼疾者不要多吃莴苣·····	(210)
青光眼病人要注意饮食调配·····	(211)
高血压病人慎用食母生·····	(212)
低血压病人吃什么·····	(213)
食含钙丰富的食品可降低高血压·····	(214)
预防脑卒中应从饮食抓起·····	(215)
肾炎恢复期不宜继续忌盐·····	(217)
肾结石病人的饮食要“五少一多”·····	(217)
胃、十二指肠溃疡病病人的饮食宜与禁·····	(218)
说说结肠炎病人的饮食·····	(219)
急性黄疸型肝炎病人的食疗·····	(219)
肝炎病人的饮食原则·····	(220)
哪些人不宜吃花生·····	(220)
并不是人人都适宜喝牛奶·····	(221)
喝汤与健身·····	(223)
哪些人宜常吃动物肝、肾·····	(223)
● 胖、瘦与长寿 ·····	(225)
饮食与长寿·····	(225)
瘦比胖好吗·····	(226)
也来说说减肥·····	(228)
节食与长寿·····	(230)
贫富病与营养干预·····	(232)
是否营养越好越长寿·····	(234)
防胖减肥的饮食疗法·····	(234)
“食无求饱”的长寿之道·····	(237)
不能盲目减肥·····	(239)

“少饱则止,不必尽器”	(240)
晚餐过饱有害	(241)
过胖可能是由于缺乏营养素	(242)
慢食——减肥的良方	(242)
吃哪些蔬菜有利于减肥	(243)
●顺时颐养话进补	(244)
顺时颐养话进补	(244)
春光明媚谈进补	(245)
夏季宜多吃瓜类蔬菜	(249)
秋高气爽话饮食	(250)
临冬话补品	(251)
献血后应吃些什么	(252)
蔬菜——养生的佳品	(253)
谈“人参杀人无过”	(255)
肉食佳品——狗肉	(256)
喝鸡汤与吃鸡肉	(257)
劝君常食核桃	(258)
吃狗肉后不要立即喝茶	(259)
吃涮羊肉时应注意些什么	(259)
●饮水、饮料与茶、酒	(261)
喝水也有学问	(261)
白开水的药用价值	(264)
天造地设矿泉水	(266)
去暑生津话柠檬	(267)
饮茶利弊知多少	(268)
美容减肥话茶叶	(270)
饮茶与氟中毒	(272)

酒,令人陶醉令人愁	(275)
液体蛋糕——黄酒	(277)
啤酒与健康	(278)
服药期间不宜饮用咖啡	(280)
● 食物的安全	(282)
食品污染——世界性关注的问题	(282)
怎样预防食物中毒	(283)
注意预防冰箱里的食品中毒	(284)
谨防无腐败气味的食物中毒	(285)
警惕苦从甜来——谈霉变甘蔗中毒	(286)
不要随便采食野果	(287)
谨防婴儿吃蜂蜜中毒	(288)
吃罐头的学问	(289)
有煤油味的鱼虾不能吃	(291)
吃汤圆、银耳提防臭米面中毒	(292)
铝与早老性痴呆	(292)
“健康食品”也存在着隐患	(293)
吃蘑菇要预防中毒	(294)
被冻鱼刺伤后	(297)
● 食品中的天然色素	(299)
蔬菜的营养与颜色	(299)
叶绿素的奇妙功效	(300)
前途广阔天然色素	(301)
● 供您参考	(303)
探视病人应带哪些食品	(303)
饭后稍卧比走路好	(306)
米面食品宜热吃	(307)

吃方便面也要注意·····	(307)
茶水煮饭有助消化·····	(308)
吃饭的学问·····	(308)
滋肾佳品——黑豆·····	(312)
归来吧！玉米食品·····	(313)
介绍几种挂面·····	(314)
营养面包种种·····	(316)
畅胃生津一碗粥·····	(317)
甘薯赛过鸡鸭鱼·····	(319)
说说吃蔬菜·····	(321)
吃芹菜的学问·····	(322)
绿豆和绿豆芽·····	(323)
爱吃菠菜·····	(325)
白菜——百菜之王·····	(326)
茄子·落苏·昆仑瓜·····	(328)
菜中皇后——洋葱·····	(329)
大葱——百菜之中和事草·····	(330)
消食下气食萝卜·····	(331)
园畦剪韭胜肉美·····	(333)
生菜·莴笋·千金菜·····	(334)
空心菜有较高的药用价值·····	(336)
吃番茄谈保健·····	(336)
脆嫩鲜美的“棒笋”·····	(337)
神奇的食物——魔芋·····	(338)
健脑食品——黄花菜·····	(339)
果蔬药兼备的荸荠·····	(340)
食药两用的木本佳蔬——香椿·····	(342)

亦蔬亦药的佳蔬——苦瓜·····	(343)
佳蔬良药话大蒜·····	(344)
大蒜在化妆品中的妙用·····	(347)
既是调料又是良药的姜·····	(347)
吃辣椒,痛苦的享受·····	(349)
清明时节荠菜美·····	(351)
野蔬充膳营养多·····	(353)
山菜之王——蕨菜·····	(355)
发菜——“吉利菜”·····	(356)
美味真菌——鲜平菇·····	(357)
食用菌——鸡枞·····	(358)
著名山珍猴头菌·····	(359)
增智食用菌——金针菇·····	(361)
滋补佳品——黑木耳·····	(362)
浅谈食酸菜·····	(363)
吃鸡蛋的学问·····	(364)
煮熟鸡蛋不可用冷水浸泡·····	(366)
仙人掌的奇妙效用·····	(367)
喝牛奶的学问·····	(368)
牛奶的妙用·····	(369)
砂糖的妙用·····	(370)
豆腐渣又有新用途·····	(370)
也谈吃豆腐·····	(371)
当你喝豆浆时·····	(373)
昆虫入饌,鲜美可餐·····	(374)
蜂蜜的滋补健身作用·····	(376)
多效多能的巧克力·····	(379)