

走出饮食误区

步入营养天地

走出饮食误区

刘海彦·编著

您知道吗？

- 洋快餐不可常吃
- 炖骨头是加醋
- 儿童是饮可乐型饮料
- 孕妇忌喝咖啡
- 眼病患者忌吃大蒜

中国商业出版社

目 录

第一章 日常生活饮食误区

第一节 日常饮食误区

1. 青少年忌只吃素食 (1)
2. 中年人忌长期精食及过食肥甘厚味 (1)
3. 中老年人忌多吃高蛋白食物 (2)
4. 中年妇女忌多吃甜食 (2)
5. 早餐忌全吃干食或只吃鸡蛋 (3)
6. 午饭忌吃得太饱 (3)
7. 晚餐忌太油腻、过多饮酒及饮食过饱 (4)
8. 饭前忌服维生素类药物 (4)
9. 饭前饭后忌饮水及吃冷饮 (5)
10. 吃饭时有“五忌” (5)
11. 饭后有“五忌” (7)
12. 临睡前忌进食及夜间忌食含糖食物 (8)
13. 脑力劳动者忌偏食酸性食物 (8)
14. 忌经常用巧克力和奶糖充饥 (9)
15. 口渴时忌痛饮 (9)

16. 长时间用嗓后忌马上喝冷饮	(9)
17. 乘车、走时路时忌吃东西	(10)
18. 旅游乘车前忌吃得过饱	(10)
19. 上飞机前的饮食“三忌”	(10)
20. 减肥者“三忌”	(11)
21. 忌不吃脂,只吃油	(11)
22. 忌食用老鸡鸡头	(12)
23. 忌吃鸡臀尖	(12)
24. 饮食忌不干净	(13)
25. 骨折后忌多喝骨头汤	(13)
26. 忌只喝鸡汤不吃鸡肉	(14)
27. 忌盲目食用“强化”食品	(15)

第二节 生吃食物的误区

1. 忌吃活鲤鱼	(16)
2. 忌吃半熟的鸭蛋	(16)
3. 忌用生豆油拌饺子馅	(17)
4. 忌喝生鸡蛋	(17)
5. 忌生吃花生	(17)
6. 忌生吃胡萝卜	(18)
7. 忌食用生蜂蜜	(18)
8. 忌生吃贝类	(19)
9. 忌吃生棉籽油	(19)
10. 忌吃生鱼粥、生鱼片	(20)
11. 忌吃未煮熟的黄豆、四季豆	(20)

12. 忌生吃荸荠 (21)
13. 忌生吃银杏 (21)
14. 忌吃未煮熟的狗肉 (21)

第三节 日常食物贮存误区

1. 忌用塑料桶存放食油 (22)
2. 忌用金属器皿存放蜂蜜 (22)
3. 忌用透明玻璃瓶贮存食油 (22)
4. 忌用铝制品存放面粉 (22)
5. 忌用铜、锌容器贮存酸性饮料 (23)
6. 速冻、冷冻食品存放禁忌 (23)
7. 银耳汤忌久存 (24)

第四节 日常饮用水、茶、 牛奶、酒类的误区

1. 日常饮用水“七忌” (24)
2. 饮用汽水有“十忌” (26)
3. 日常饮茶的误区 (27)
4. 日常饮牛奶的误区 (29)
5. 日常喝豆浆有“五忌” (32)
6. 日常饮酒的误区 (33)
7. 饮酒后有“三忌” (37)
8. 哪些酒应忌喝 (37)
9. 贮存酒要注意什么 (38)

第五节 现代饮食流行与保健误区

1. 现代人饮食习惯的三个误区 (39)
2. 对健康构成危害的十种饮食习惯 (41)
3. 食品卫生的忧虑 (42)
4. 零食,挡不住的诱惑 (42)
5. 当心色素对儿童食品的危害 (43)
6. 嗜补求寿,适得其反 (43)
7. 要长寿忌过食 (44)
8. 洋快餐不可常吃 (45)
9. 吸烟——人类健康的大敌 (45)
10. 烧烤食品应少吃 (46)
11. 吃肉不如喝汤吗 (47)
12. 多吃糖有什么危害 (47)
13. 食盐过多危害健康 (48)
14. 注意十种最好和最差的食物 (49)

第六节 饮食营养与安全的误区

1. 孔子“八不食”保健养生法 (50)
2. 怎样识别市面上的有害食品 (50)
3. 慎食容易引起中毒的果蔬 (52)
4. 吃蔬菜要防止农药中毒 (54)
5. 未腐败的食物不一定绝对安全 (55)
6. 饮啤酒勿忘安全 (56)

7. 做凉拌菜要注意什么 (57)
8. 进餐时不能服用哪类药 (57)
9. 警惕“厨房病” (58)
10. 电冰箱内食品要防变质 (59)

第二章 常见食物饮食误区

第一节 主食类

1. 玉米 (61)
2. 大米 (62)
3. 糯米 (62)
4. 粟米 (63)
5. 高粱 (63)
6. 小麦 (63)
7. 大麦 (64)
8. 荞麦 (64)
9. 番薯 (64)
10. 甘薯 (65)
11. 大豆 (65)
12. 扁豆 (65)
13. 绿豆 (65)
14. 红小豆 (66)
15. 马铃薯 (66)

16. 花生	(67)
17. 芝麻	(67)

第二节 蔬菜类

1. 萝卜	(68)
2. 胡萝卜	(68)
3. 马齿苋	(69)
4. 菠菜	(69)
5. 黄瓜	(70)
6. 冬瓜	(70)
7. 苦瓜	(70)
8. 木瓜	(71)
9. 南瓜	(71)
10. 大葱	(71)
11. 大蒜	(72)
12. 大白菜	(72)
13. 韭菜	(73)
14. 金针菜	(73)
15. 甜菜	(74)
16. 菜花	(74)
17. 芹菜	(74)
18. 洋白菜	(75)
19. 芥菜	(75)
20. 番茄	(75)
21. 茄子	(76)

22. 竹笋	(76)
23. 辣椒	(76)
24. 豆芽	(77)
25. 香椿头	(77)
26. 芋头	(77)
27. 藕	(77)
28. 丝瓜	(78)
29. 菜瓜	(78)
30. 紫菜	(78)
31. 香菇(冬菇)	(78)
32. 蘑菇	(79)
33. 金针菇	(79)
34. 草菇	(79)

第三节 肉蛋类

1. 猪肉	(79)
2. 猪肝	(80)
3. 猪胆	(80)
4. 猪血	(81)
5. 猪大肠	(81)
6. 羊肉	(81)
7. 羊肝	(82)
8. 牛肉	(82)
9. 狗肉	(83)
10. 鸡肉	(83)

11. 鸡蛋	(83)
12. 鸭肉	(84)
13. 鸭蛋	(84)
14. 鹌鹑	(85)
15. 鹅肉	(85)
16. 马肉	(85)
17. 驴肉	(85)
18. 兔肉	(86)
19. 雉肉	(86)
20. 麻雀肉	(86)
21. 乌骨鸡	(86)
22. 野猪肉	(87)
23. 獭肉	(87)
24. 獐肉	(87)
25. 哈蚧	(87)
26. 蚕蛹	(88)

第四节 果品类

1. 梨	(88)
2. 桃	(88)
3. 苹果	(89)
4. 李子	(89)
5. 柿子	(89)
6. 大枣	(90)
7. 荔枝	(90)

8. 香蕉	(90)
9. 菠萝	(91)
10. 石榴	(91)
11. 桑椹	(91)
12. 葡萄	(92)
13. 山楂	(92)
14. 杏仁	(93)
15. 甜瓜	(93)
16. 苦瓜	(93)
17. 西瓜	(94)
18. 白果	(94)
19. 橘子	(94)
20. 杏子	(95)
21. 柚子	(95)
22. 柑	(96)
23. 柠檬	(96)
24. 杨梅	(96)
25. 樱桃	(97)
26. 龙眼肉	(97)
27. 橙子	(97)
28. 猕猴桃	(98)
29. 芒果	(98)
30. 甘蔗	(98)
31. 木瓜	(99)
32. 栗子	(99)
33. 胡桃	(99)

34. 荸荠	(100)
35. 莲子	(100)
36. 百合	(100)
37. 槟榔	(100)
38. 罗汉果	(101)

第五节 水产类

1. 鳖	(101)
2. 龟	(102)
3. 海马	(102)
4. 海龙	(102)
5. 蟹	(102)
6. 虾	(103)
7. 鲫鱼	(103)
8. 鲤鱼	(104)
9. 鳊鱼	(104)
10. 带鱼	(104)
11. 田螺	(105)
12. 鲢鱼	(105)
13. 鲈子	(105)
14. 螺蛳	(106)
15. 蚌肉	(106)
16. 蚬肉	(106)
17. 牡蛎肉	(106)
18. 黄花鱼	(107)

19. 鲈鱼	(107)
20. 鲍鱼	(107)
21. 章鱼	(107)
22. 白鱼	(108)
23. 鳊鱼	(108)
24. 桂鱼	(108)

第六节 其他类

1. 生姜	(108)
2. 胡椒	(109)
3. 花椒	(109)
4. 小茴香	(109)
5. 醋	(110)
6. 酱	(110)
7. 咖啡	(110)
8. 食用油	(111)
9. 盐	(111)
10. 蜂蜜	(111)
11. 蜂王浆	(112)
12. 白糖	(112)
13. 红糖	(112)
14. 豆浆	(112)
15. 人参	(113)
16. 西洋参	(113)
17. 当归	(113)

18. 甘草	(114)
19. 何首乌	(114)
20. 紫河车	(114)
21. 黄芪	(114)
22. 熊掌	(115)
23. 猴头	(115)
24. 燕窝	(115)
25. 白术	(115)
26. 棉花根	(116)
27. 熟地黄	(116)
28. 白芍	(116)
29. 枸杞子	(117)
30. 天门冬	(117)
31. 麦门冬	(117)
32. 玉竹	(118)
33. 阜莲草	(118)
34. 百合	(118)
35. 黄精	(118)
36. 龟板	(119)
37. 鳖甲	(119)
38. 海狗肾	(119)
39. 蛤蚧	(120)
40. 蛤什蟆油	(120)

第三章 日常饮食搭配误区

第一节 肉类

1. 猪肉 (121)

搭配禁忌

①牛肉 ②羊肝 ③大豆 ④茺荑 ⑤虾 ⑥驴马肉

2. 猪肝 (123)

搭配禁忌

①花菜 ②富含维生素C食物 ③山鸡 ④鲫鱼 ⑤鹌鹑肉

3. 牛肉 (124)

搭配禁忌

①猪肉、白酒、韭菜、薤、生姜 ②栗子 ③碱

4. 羊肉 (125)

搭配禁忌

①生鱼片、乳酪 ②豆酱、醋 ③荞麦面

5. 狗肉 (126)

搭配禁忌

①鲤鱼 ②大蒜 ③茶

6. 马肉 (126)

搭配禁忌

①猪肉 ②姜 ③仓米

7. 兔肉 (127)

搭配禁忌

①鸡肉 ②姜、芥末 ③桔子

8. 鸡肉 (128)

搭配禁忌

①兔肉 ②鲤鱼 ③大蒜

9. 鸭肉 (128)

搭配禁忌**鳖肉**

10. 野鸡肉 (129)

搭配禁忌

①猪肝 ②鲇鱼、鲫鱼 ③木耳 ④荞麦面 ⑤胡桃

11. 鹌鹑肉 (130)

搭配禁忌

①猪肝 ②蘑菇

12. 麻雀肉 (130)

搭配禁忌

①猪、羊、牛、马诸肝 ②李子

第二节 水产类

1. 鲤鱼 (131)

搭配禁忌

①狗肉 ②赤小豆 ③咸菜

2. 鲫鱼 (131)

搭配禁忌

①猪肉 ②野鸡

3. 鳗鱼 (132)

搭配禁忌

牛肝

4. 鳊鱼 (132)

搭配禁忌

狗肉、狗血

5. 蟹 (133)

搭配禁忌

①苋菜 ②鸭蛋 ③猪肉、兔肉、鸭肉

6. 虾 (133)

搭配禁忌

①猪肉 ②富含维生素 C 食物

7. 蟹 (134)

搭配禁忌

①柿子 ②梨 ③花生仁 ④泥鳅 ⑤香瓜 ⑥冰饮

8. 田螺 (135)

搭配禁忌

①猪肉 ②木耳 ③蛤 ④香瓜、冰饮

第三节 蔬菜、瓜果类

1. 葱 (136)

搭配禁忌

①狗肉、公鸡肉 ②蜂蜜 ③豆腐

2. 韭菜 (137)

搭配禁忌

①白酒 ②蜂蜜

3. 黄瓜 (137)

搭配禁忌

①辣椒 ②芹菜 ③花菜 ④菠菜、小白菜 ⑤西红柿
⑥柑桔

4. 南瓜 (138)

搭配禁忌

①菠菜、油菜、西红柿、辣椒、小白菜、花菜 ②羊肉

5. 萝卜 (139)

搭配禁忌

①胡萝卜 ②桔子、梨、苹果、葡萄

6. 山楂 (139)

搭配禁忌

①猪肝 ②黄瓜、南瓜、胡萝卜、笋瓜 ③海味

7. 柿子 (140)

搭配禁忌

①蟹 ②章鱼 ③酒 ④红薯

8. 大蒜 (141)

搭配禁忌

①蜂蜜 ②狗肉 ③鸡肉

9. 芥菜 (141)

搭配禁忌

①鲫鱼 ②兔肉

10. 芹菜 (142)

搭配禁忌

①黄瓜 ②蚬、蛤、毛蚶、蟹