

全民科学素质教育丛书

百 姓 科 普 大 家 谈 之

The central title is flanked by two blue rectangular panels. The left panel features a white teapot and a cup of tea. The right panel displays stylized blue floral motifs. A red ribbon-like graphic weaves through the central title and the side panels.

饮食与健康

BAIXING KEPU DAJIATAN
ZHI YINSHI YU
JIANKANG

张荣科 主编

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

百姓科普大家谈之饮食与健康 / 张荣科主编. — 石家庄 :

河北科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5375-4090-2

I. ①百… II. ①张… III. ①营养卫生 - 关系 - 健康 - 普及读物

IV. ①R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147815 号

百姓科普大家谈之饮食与健康

张荣科 主编

出版发行 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 石家庄宝丽彩色印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 9.5

版 次 2010 年 9 第 1 版

2010 年 9 第 1 次印刷

定 价 19.80 元

编 委 会

主 编：张荣科

副主编：崔 薇 赵子厚

编 委：（以姓氏笔画为序）

于俊民 王丽莉 王俊菊 齐 明

宋国庆 张荣科 张 鹏 赵子厚

封松茂 崔 薇 韩 冰



粮油禽蛋

录

吃油炸食品应多嚼	3
胃病患者不宜吃稀饭	3
这样和面效果好	4
如何挑选面筋	4
粗细粮搭配吃更有益健康	5
挑选大米有窍门	6
老人小孩宜吃荞麦面	6
喝粥要有选择	7
吃面食一定要喝汤	7
吃完玉米喝点玉米水	8
五谷杂粮的最佳吃法	9
玉米须可治水肿	9
糖尿病患者应喝粗粮豆粥	10
吃淀粉类食物不易得结肠癌	11
粗粮的利与弊	11
五谷养五脏	12
少女少吃粗粮	13
如何识别小米	13
常食玉米好处多	14
素食者应多吃发酵豆类食品	14
花生尽量少油炸	15
黄精豆浆益老人	16

黄豆泡三天再做豆浆	16
冻豆腐涮火锅最佳搭配	16
扁豆腐帮你明目	17
对症吃米有讲究	18
豆制品选购有窍门	18
素食者别总吃“石膏豆腐”	19
服药期间能否吃绿豆	19
绿豆汤变红 清火作用降低	20
赤豆热敷缓解颈椎病痛	21
乳腺癌患者不必拒绝豆制品	21
血脂异常怎样吃鸡蛋	22
皮蛋豆腐败火	22
吃鸭能防苦夏	23
“洋”鸡蛋、“土”鸡蛋你选哪种	23
咸鸭蛋营养也丰富	24
鸽肉治病重在配方	25
午餐吃鸡蛋不犯困	25
老人可适当吃些鸡蛋	26
怎样鉴别植物油	26
塑料桶不宜长期存放食用油	27
食用油也会凝固	27
调和油都调了什么	28
五种情况吃甜食有益	28

蔬菜水果

吃金橘防动脉硬化	31
酸菜腌制一周毒性最大	31
祛困解乏吃“八香”	32



怎样的蔬菜才新鲜	33
洗草莓别去蒂	34
盛夏小心“水果病”	34
根据吃法选土豆	35
蔬菜保存有学问	35
菜市巧买瓜	36
吃水果三个时段最佳	37
食用菇营养不同效果也不同	37
美味冻菜消暑热	38
夏日良药西瓜皮	38
妙吃西瓜皮	39
西瓜好吃有禁忌	39
三种西瓜餐帮老人开胃	40
酸涩果药乌梅	41
吃打蔫绿叶菜易致病	41
三春芥菜饶有味	41
热带水果的挑选与食用	42
蔬菜有“秉性”选择应有方	43
茭白的多种吃法	44
三种方法让茄子更可口	45
大枣品种知多少	45
生熟苦瓜性不同	46
初夏吃苦瓜	46
佳肴良药苦瓜	47
食鲜果巧选购	48
水果保鲜法	48
新型蔬菜营养又保健	49
芦笋怎样吃更健康	50

五月巧吃鲜菠萝	50
海带泡水喝可降血压	51
红蓝果蔬可防癌	52
可药可食话佛手	52
感冒时多吃醋溜菜	53
草莓有助减肥抗癌	53
香蕉熟透才润肠	54
柿子通身皆是宝	54
秋天护肝吃葡萄	55
饭后喝菜汤防病益健康	56
每天应吃多少水果	56
有些果蔬可排毒	57
抗癌长寿多吃杏子	57
吃了有些菜别晒太阳	58
少买切好的水果	58
感冒吃香菜因人而异	59
蜂蜜蔬菜汁食疗方	59
芦笋能化解肾结石	60
黄花梨降血压没根据	60
石榴养生亦祛病	61
吃水果去病痛	61
向“组合蔬菜”要营养	62
夏季食用水果分寒热	63
食山楂治肠炎	64
糖尿病患者享受水果四要素	64
大白菜是铝的克星	65
剥皮水果应洗后吃	65



口干症别吃猕猴桃

66

坐月子适当吃些野菜

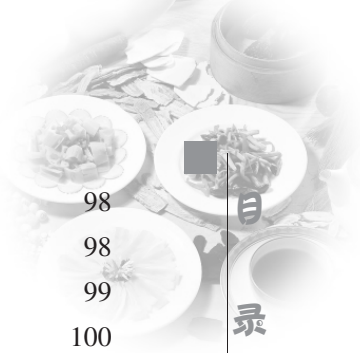
66

肉 奶 糖

嚼口香糖的利与弊	69
分辨牛排成数	69
牛奶妙用	70
奶油和黄油有区别	70
奶粉变潮不能吃	71
奶酪应该怎么吃	72
甜蜜的调味剂:糖	72
牛肉有益,鸭肉无“毒”	73
这样吃胆固醇不会高	73
吃素者少喝牛奶会缺钙吗	74
吃奶茶里的“珍珠”等于吃塑料	75
“吃肝补肝”不可取	75
猪甲状腺吃不得	76
咽喉轻度烫伤可喝牛奶豆浆	76
红糖姜汤治痛经	76
吃猪肝不治近视	77
吃蛙肉可能感染寄生虫病	77
酱肉中的红色是否致癌	78
常吃动物肾脏男性易不育	78
天天吃红肉易得肠癌	79
微波炉加热牛奶不会致癌	79
肝炎患者不宜多吃糖	80
肾病患者需每天一袋奶	80

酒 饮料 茶 水

买西湖龙井须辨颜色	83
运动中喝矿泉水会更渴	83
正确选购果汁饮料	84
红酒泡洋葱辅助降压	84
“软瓶”的矿泉水不能买	85
饮料每天最多只能喝一瓶	85
买啤酒要“三看一闻”	86
龙井不能用沸水泡	87
咖啡宜在十分钟内喝完	87
“解酒秘籍”不怕醉酒	88
贮茶用什么罐好	89
初夏饮杯清爽果汁	89
生啤比熟啤更营养	90
选饮料看营养标签	90
防流感首选大蒜红茶	91
喝咖啡注意八大事项	92
白开水中的钙能被直接吸收	92
喝水少更易尿失禁	93
维生素 C 饮料不能代替水果蔬菜	93
饮料最好倒在杯里喝	94
化疗期间多喝水	94
威士忌兑绿茶伤胃	95
热天不宜喝哪些饮料	95
生病 80%与饮水不当有关	96
如何饮药酒	97



茶水煮饭可防病	98
喝花草茶去火	98
哮喘刚发作白水也是药	99
每天饮茶别超 30 克	100
自来水有助健康	100
痛风患者每天该喝多少水	101
慎饮“阴阳水”“老化水”	101
儿童饮料首选白开水	102
白开水也能除秋燥	103
科学饮用茶饮料	103
快速饮水小心脑出血	104
一次喝太多水血压会高	105
醉酒一次等于得一次肝炎	105
绿茶防中风	106

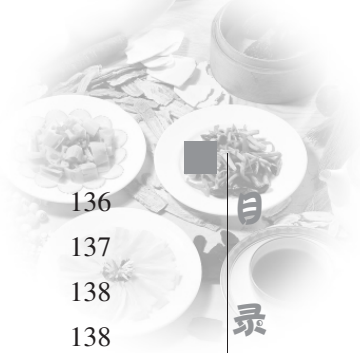
水产品 调味品

肾不好少吃鱼	109
自制家用调料	109
烹调用盐有学问	110
买鱼咋挑选	111
吃蒜后如何快速除臭味	111
熏醋缓解偏头疼	112
如何分清相似的鱼	112
假鱼翅不耐火	113
科学选购小龙虾	113
看清酱油调好味	114
怎样正确食用海鲜	115
紫菜营养和海苔差不多	116

购买活鱼多留一个心眼	116
用盐四诀窍	117
每天吃盐量又要减一克	117
大蒜能够抗癌防癌	118
多吃味精损健康	118
油盐酱醋亦影响药效	119
嗜盐易患呼吸道感染	121
葱白生姜汤治感冒	121
早上吃姜胜过参汤	122
服头孢菌素别食海产品	122
调料也治病	123
缺碘和高碘都不好	124
怎样喝醋才健康	125
盐水漱口扁桃体少发炎	125
大蒜能治哪些病	126
醋的医药妙用	126
辣椒精有害吗	127
牙龈上火含漱食醋	127
每天喝醋减脂降压	128
服感冒冲剂加些葱	128

营养与进补

药材进补最好加肉炖	133
吃人参后忌服哪些药	133
迎考,学生营养怎样增加	134
迎考巧用“益智汤”	135
低温环境科学进补	135
夏季补虚吃什么	136



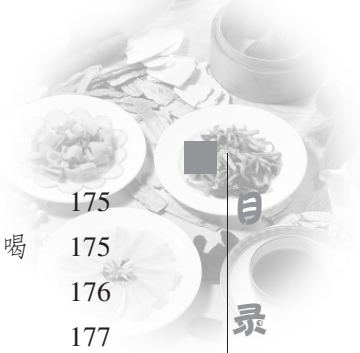
目 录

秋令也需滋补	136
大补维生素补出病来	137
营养品宜温水冲服	138
“吃啥补啥”科学吗	138
三九补一冬来年无病痛	139
保健品和药品搭错了会中毒	139
冬季进补五大原则	140
怎样补钙更合理	141
进补不当伤脾胃	142
一天中何时补钙最好	143
老人宜临睡前吃钙片	143
常喝黄芪汤防病保健康	144
“恶补”维生素不可取	144
秋季是“清补”还是“凉补”	145
黄精是老人补养佳品	146
入秋微燥,不宜立即进补	146
白蛋白当作营养品是误区	147
营养补剂不是健身神丹	148
补钙同时要补镁	148
钙锌不宜同补	149
高血压患者如何进补	149
老人宜吃六种补药	150
补钙嚼枚山楂	151
五种人不宜服鹿茸	151
深海鱼油买与吃的讲究	152
冬季膏方巧进补	153
哑嗓者如何进补	154
补钙莫选液体钙	154

保健品不可随意吃	155
补钙不能治儿童生长痛	156
优质蛋白质可防高血压	157
维生素 B ₆ 使用“五不宜”	157
冬季进补区别对待	158
秋季补栗祛病延年	159

饮食与疾病

胃病患者服蜂蜜有讲究	163
结石性质不同饮食不同	163
梅子、大蒜防甲流并发症	164
食疗改善神经衰弱	164
高蛋白减肥法有碍健康	165
饮食合理让你远离乳腺疾病	165
缺微量元素影响视力	166
饮食可防乳腺癌	166
灾后慎防再喂养综合征	167
嗑瓜子容易嗑出胃病	168
肠易激综合征饮食有禁忌	169
腹泻患者如何饮食	169
不同胃肠病症饮食有差异	170
马齿苋降压又降糖	171
防肠癌要管住人体“进出口”	172
胃溃疡饮食四误区	172
排毒清肝首选绿豆甘草	173
皮肤病患者禁吃“发物”	173
气虚吃得多不胖	174



肝炎患者食欲差怎么办	175
糖尿病患者控制饮食不等于少吃少喝	175
孩子咳嗽与饮食	176
糖尿病患者驱燥服麦冬	177
老人当防食物性肠梗阻	177
饮食不当易伤胆	178
素食者更要防胆结石	178
糖尿病患者无糖月饼也要少吃	179
注意老人饭后低血压	179
多食纤维素防“富贵病”	180
乳腺癌药食康复法	180
再障患者药膳二款	181
缺肉少菜易得“怪病”	182
孩子冬天吃冷饮,当心阑尾炎	182
合理饮食能防感冒	183
夏季疲劳补点钾	184
大吃大喝警惕胆囊结石	184
管住嘴巴远离胰腺炎	185
中老年癌症患者喝什么	186
预防胃癌管好嘴	186
吃吃喝喝“修”颈椎	187
缺钙可引起过敏	188
芦荟可能导致流产	188
“吃”掉耳鸣	189
巧选食物远离乳腺癌	190
胆结石也可从“口入”	190
患者饮食有讲究	191
这些疾病需补钙	192

饱餐易引发心脏病	193
治慢性胃炎要会吃	193
肝炎患者:饭后先养肝	194
树叶做茶巧治病	195
哮喘患者的饮食	196
黑巧克力能降血压	196
肝癌主要诱因:霉变食物	197
药酒不能降脂保肝	198
肝病者旅途饮食须注意	198
高脂引发大肠癌	199
偏头痛患者别喝红葡萄酒	199
当心喝酒喝出肝病	200
高血压患者宜“三补”	202
吃八分饱防晕机	202
感冒吃些啥要看发病期	203
四多四少治高血压	204
含钠高食物诱发肾脏病	204
阻击代谢综合征	205
清除自由基刻不容缓	206
常吃夜宵当心胃癌	207
乳腺增生要忌口	207
佳肴降血糖	208
喝点麦芽茶	208

饮食卫生与安全

什么是食物过敏	211
警惕四种保健品骗术	211



远离黑心食物	212
高温天慎买散装休闲食品	213
涮火锅的几个误区	214
炒菜的四种方法	214
最应倡导的前卫饮食生活	215
看懂食品标签营养密码	216
烧烤火锅有讲究	217
饮食烹饪的五个误区	218
节日健康饮食四建议	218
检查身体前该如何饮食	219
吃饭不宜配可乐	220
警惕“有抗食品”的危害	221
夏季吃“苦”因人而异	221
中药材不宜当蔬菜	221
让美味与“享瘦”兼得	222
春节少油佳肴三款	222
超市购物离“特价”食品远点	223
解读食品标签	224
赴宴忌吃菜不吃饭	225
酸甜苦辣咸代表啥营养	225
夏天多吃防晒食物	227
学生晚上应如何加餐	227
早餐应吃热食	228
“视觉”对食欲有直接影响	228
开水烫碗不杀菌	229
微波烹调营养损失大吗	230
吃东西：当季当地为好	230
你每日的饮食合理吗	231

梅雨期怎样储藏食品	232
家庭食物“环保”提示	233
夏季饮食要点	233
科学吃辣不伤身	234
鱼油和鱼肝油不一样	235
早喝盐水晚喝蜜	235
甜味素过量有害健康	236
日进几餐因人而异	236
女性的防病食物	237
选择含片有讲究	238
适人适量才利健康	239
“节食”只排营养不排毒	240
吃酸食有讲究	240
老年痴呆者吃饭防噎	241
添加剂,慢性病患者的“隐形杀手”	242
发热后,食疗助康复	243
过年谨防小儿食积	243
营养学家帮你找回营养	244
街头小吃飘香,嘴馋别忘安全	245
过度吃辣有害健康	246
药品和食品勿混食	246
夏日保健“五色餐”	247
“老掉牙”后的饮食对策	248
哪些食物膳食纤维多	249
营养中的错误认识	249
节后需要清清肠	250
大吃一顿后最好“素”三天	251
增强免疫力“菜单”	251