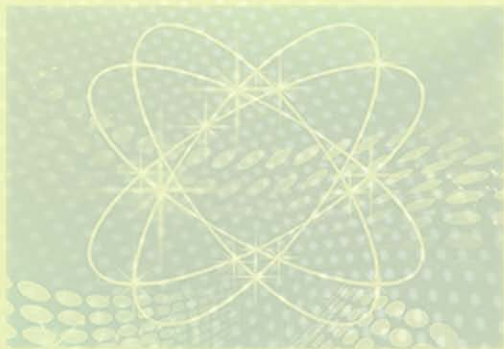


学生气象知识丛书

气象与饮食

舒雨湖 编



远方出版社

学生气象知识丛书

气象与饮食

舒雨湖 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

气象与饮食/舒雨湖编. —呼和浩特:远方出版社,2007.6

(学生气象知识丛书)

ISBN 978-7-80723-106-6

I. 气… II. 舒… III. 气象—关系—饮食卫生—青少年读物
IV. P49-49 R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 084090 号

学生气象知识丛书

气象与饮食

编 者	舒雨湖
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	90
字 数	900 千
版 次	2007 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 4 月第 2 次印刷
印 数	2000
标准书号	ISBN 978-7-80723-106-6
总 定 价	360.00 元(共 15 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已进入信息时代,各种科学技术的应用越来越广泛,更新也更加迅速。各个学科之间的交叉研究形成了一系列的边缘学科,它们使我们的社会文明进步,人类生活更加丰富多彩。其中以气象科学为中心的各学科交叉研究所取得的成就更是有目共睹,它们已经深入影响到了我们人类的生活和各种活动当中。为了使广大青少年了解并掌握这些科学知识,我们组织编辑人员编写了这套《学生气象知识丛书》。

《学生气象知识丛书》共分为 15 册,全套丛书运用通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了当前气象科学的发展现状与前景,内容涉及到气象科技的发展简史、人工影响天气以及气象与自然环境、动植物生长、人类的健康活动等各个方面的联系和影响。在本套书中,揭示了大量有关气象的科学奥秘,详细阐述了人与自然和谐共处的重要意义。我们力图用一种平易近人的方式拉近气象科技与当前青少年的

距离,将之打造成具有良好社会效益与经济效益的青少年科普读物。

由于编写时间仓促和我们自身能力有限,书中难免存在一些错误和纰漏之处,欢迎广大读者朋友给予指正。此外,我们在部分书中引用借鉴了一些作者的研究成果与著作,我们已经与之商讨了相关事宜。但由于种种原因我们无法与部分作者取得联系,在这里深表歉意。希望本人及知情读者及时告知我们,以便于我们寄发样书及稿酬。

编 者

目 录

气候与饮食的联系	/1
气候对饮食的影响	/1
气候与饮食的密切关系	/5
天气和饮食的关联	/8
饮食与气候结合的益处	/11
气象与食物	/13
食品的储运与气象	/13
气候差异与食物分布	/16
食品的美味与温度	/19
食品的温度与味觉关系	/21
四季的气候特点	/23
春季的气候特点	/23
夏季的气候特点	/29
秋季的气候特点	/32

冬季的气候特点	/35
春季饮食	/37
春天的衣食住行	/39
春天与预防呼吸道感染	/42
“春困”的饮食调理	/44
春季疾病的饮食防治	/46
春季宜多摄取带苦味的食物	/48
春天喝茶的学问	/50
春天祛湿排毒的饮食	/52
春季食补的问题	/54
春季饮食与养肝	/56
春令三补法	/58
春天要讲究饮食科学	/61
春天踏青与饮食卫生	/63
春季食物的忌与宜	/66
夏季饮食	/68
夏季宜食用的食物	/73
夏季吃姜的学问	/74
夏季进补应注意的问题	/77
夏季饮食的荤素问题	/79
热天的饮食营养	/80

夏季来临选择饮品有讲究	/83
夏日择食有道	/85
夏季高温作业者的饮食问题	/91
夏季的饮食原则	/94
夏天瓜类蔬菜的食用原则	/96
夏季营养饮食的守则	/99
夏季饮食诸要	/102
秋季饮食	/105
秋季宜吃的蔬菜	/106
秋冬饮食应当注重清淡	/109
秋季饮食养生知识	/111
秋季吃水果应注意的问题	/114
秋季食补的注意事项	/116
秋季饮食少辛增酸的益处	/118
秋季进补宜早不宜迟的原因	/120
秋季的水果话题	/122
秋季疾病的饮食防治	/125
冬季饮食	/128
冬季是最适宜进补的季节	/131
冬季饮食三原则	/133
冬季衣食住行的养生原则	/135

冬季的营养需要	/137
冬季饮食营养调理	/139
冬季与进补	/145
冬季进补注意事项	/146
冬季滋润良方	/150
冬季滋补粥品	/152
冬季月份饮食禁忌	/155
冬季营养食谱	/157
冬季食冷可降“火”	/159
冬季饮食与防冷	/161
冬食滋补润燥的食物	/163
冬季吃热食品有讲究	/165
冬季营养饮食的禁忌	/168
冬季晚餐四不过	/171
冬季适当“吃冷”有益保健	/174
冬季皮肤瘙痒症的饮食防治	/176
冬天适宜吃的水果	/178
冬季养生饮食的知识	/180

气候与饮食的联系

气候对饮食的影响

风霜雪雨、阴晴冷暖与人们的生活息息相关,人们的饮食习惯在很大程度上也与气候环境有着密切的关联。俗话说:“一方水土养一方人”也正是这个道理。在景色秀美的江南空气湿润,雨水丰沛,气温偏高,为水稻的栽培和生长提供了良好的环境;而在北方天气寒冷,空气干燥,日照充足,适宜小麦的生长发育,这样就形成了南方人爱吃米、北



方人喜食面的饮食习惯。再有,在我国四川、湖南、贵州等西南地区,一年四季特别是冬季阴冷潮湿,少见阳光,辣椒有祛风去湿、发汗驱寒之效,因此当地居民都喜欢吃辣椒,民间素有“湖南人不怕辣,贵州人辣不怕,四川人怕不辣”之说等等,这些都是人们长期以来适应当地气候环境的结果。

现代营养学研究认为,科学的营养应该是:高蛋白、低脂肪、低糖、低盐、丰富维生素、矿物质和纤维素等。然而,不同地区、气候各异、饮食习惯不可能千篇一律,就是同一地区,一年四季,寒来暑往,饮食结构也不尽相同。在炎热气候中,炎热天气会使人体消化液的生成和分泌减少,胃肠蠕动变弱,食物的消化,特别是蛋白质和脂肪成分的消化、吸收会受到影响,致使食欲不振。因此,不仅热带和赤道地区,即使在温带的人们,夏季也总是选择新鲜爽口、易于消化和比较清淡的食物。如在热带和赤道地区许多地方的居民,至今仍以香蕉、猴面包、芋头、木薯、木瓜等为主食。而位于暖温带和亚热带的我国,夏季也喜食清淡,人们除了吃素食外,还吃冷饮、西瓜等解暑食物,民间常煮绿豆粥,从药理上说可清凉、解暑、祛火。

在冬季低温条件下,人们散失的热量较多,就需补充更多的食物,而且清淡素食已不能满足身体需要,这时应多吃含脂肪和蛋白质较多的动物肉类。比如,几乎终年和冰雪打交道的爱斯基摩人,冬天主要以蛋白质和脂肪都十分丰富的驯鹿肉和海豹肉为食。夏天还吃些鱼。有时吃从冻原上采集的野草莓和野生芹菜,有趣的是,有个丹麦医学家对爱斯基摩人进行了为期 10 年的流行病学调查后发现,他们从不患心血管疾病。究其原因,除遗传因素外,正是因为食用鱼肉和海豹肉,才免于发生动脉硬化、脑血栓及心肌梗塞等人类这一大死亡疾病,这种独特的食物营养构成,学者们称之为“爱斯基摩餐”。

我国的云、贵、川等西南地区,人们特别喜欢吃辣椒,这也是用食物来适应气候的一种对策。因为人们从长期的生活实践中知道,吃辣可以避寒去潮,而这些地区中,冬季里气温并不高,许多地区气候还非常潮湿,冷湿气候很易使人得风湿性关节炎和腰肌痛等症,辣椒属热性,有祛风湿、发汗健脾胃之效。科学研究还指出,不仅冷暖寒暑与饮食有关,而且食品本身的温度也很有讲究。适宜的食温可有



助于味觉,有助于食欲,增进健康,延年益寿。

科学家根据味觉与食品温度的关系,将食品归纳为喜凉食品和喜热食品。通过大量试验,得出了喜凉食品和最适宜温度为:冰激凌为 -6°C ,水为 $8-13^{\circ}\text{C}$,果汁为 10°C ,汽水为 5°C ,冷咖啡为 6°C ,啤酒为 $9-10^{\circ}\text{C}$;喜热的食品温度在 $60-65^{\circ}\text{C}$,对人体最为适宜。

气候与饮食的密切关系

人类虽然食物众多,但各地天然食物的分布受气候限制甚大。在北极的爱斯基摩人,在冰天雪地之中主要摄入动物型食物;而赤道热带地区植物型食物来源丰富,有些地区土著居民的主要生产劳动就是采集。

在我国,气候对人们主食影响最典型的可算是“南稻北麦”了。因为大体在秦岭—淮河以南,春雨、梅雨雨量丰富,非常适合种植需水多的水稻,因而南方历史上一直以大米及其制品为主食,例如米饭、米糕、米团等。而秦岭—淮河以北的北方地区春天雨水稀少,素有“十年九春旱”之说,因此历史上一直种植耐旱的小麦,人们也主要以面粉制品如面条、馒头、饺子、大饼等为主食。国人这种食性常一辈子也难改。在降水更少的内蒙古、西北地区和夏季很冷的青藏高原上,或因干旱,或因寒冷,那里已不能生长庄稼、树



木,只能长草,当地人们主要以放牧牛羊为业,因而便以牛羊肉、奶为主食。

我国古代政治、经济和文化中心都在北方,当时北方广泛种植的耐旱、耐寒又富有营养的小米,是广大老百姓的主食。古代以“社稷”代表国家,“社”是土神,“稷”就是小米。可见小米十分适应当时北方的气候。因为正如《诗经》上所说,庄稼乃“生之者地也,养之者天也”,其中的“天”就是指气象条件。

水果的地域分布比粮食还要严格。在我国,热带、亚热带水果椰子、芒果、菠萝、桂圆、荔枝、柚子、香蕉等最怕 0°C 低温,因而只分布在华南地区。柑桔、枇杷等亚热带水果能耐轻寒,但在零下 9°C 左右甚至以下低温时仍会造成严重冻害,一般只分布在秦岭—淮河以南地区。秦岭—淮河以北的温带地区则盛产苹果、梨、柿子、葡萄等温带水果。我国长城以北和新疆北部地区,因为冬季过于严寒,苹果等温带水果也难以生长。近年来,利用嫁接、杂交等方法,苹果已开始向更北地区扩展。

南北方蔬菜品种也有很大不同。以冬季当家菜为例,

北方过去因为连温室蔬菜也没有，一冬都吃大白菜。但这种大白菜在南方却长不好。喜凉的北方土豆运到南方种植后会很快退化，如果无法做到及时调进新土豆种，那么就只能在高寒山区种植它们。南北方经济作物也大不相同。以制糖原料为例，南方有喜温暖的甘蔗，北方有喜温凉的甜菜。糖用甜菜现在主要分布在北纬 40° 以北地区。我国古代没有甜菜，北方居民习惯吃咸，故历史上素有“南甜北咸”之说。

但即使南北方都能生长的作物，其品质和产量也有不同。例如北方小麦的蛋白质含量高于南方，磨出的面粉口感好。新疆等干旱地区阳光强、气温日较差大，生长期内热量丰富，因而瓜果特别甜美。鄯善的哈密瓜、吐鲁番的葡萄、库尔勒的香梨驰名中外。年雨量只有 37 毫米的甘肃敦煌，古代亦因瓜著名，因而得名瓜州。



天气和饮食的关联

传统中药十分重视天气、气候与人体健康的关系。《黄帝内经》告诉我们：凡是干燥的天气，容易伤肾脏；偏热偏寒的天气容易伤心肺；多风大风天气容易伤肝脏；寒湿或湿热天气则易伤脾胃。一年四季，天气、气候不同，饮食也有所差异。《饮膳正要》曰：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气爽，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”

干燥偏寒天气（空气湿度低于40%，气温在5—20℃之间）。依据我国季风气候的规律，我国北方的秋季和南方的冬季，大都具有这样的天气特征。在干燥偏寒的天气下，“燥邪”易犯肺伤津，引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等燥状，宜少食辣椒、大葱、酒等燥烈食品，而应多吃一些湿润并具有温热性质的食品，如芝麻、糯米、萝卜、番茄、豆腐、菱角、银