



《为您服务·健康新主张》

荟萃全国健康领域专家学者最新研究成果，打造百姓日常吃喝科学理念。

健康



数十位专家全力倡导健康新理念

中央电视台《为您服务》栏目组/编

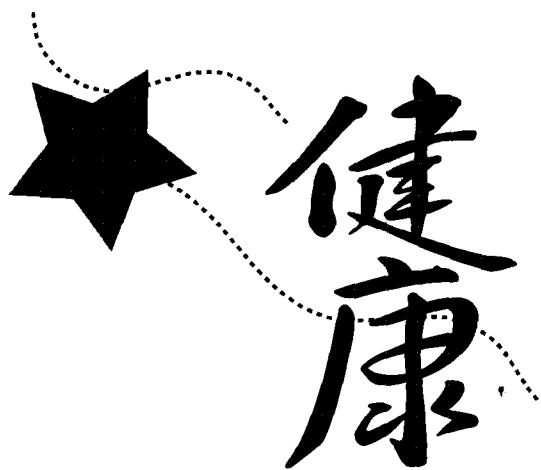
日常生活中，很多人往往是把牛奶煮开后才喝，以为这样才能彻底消毒，才喝得放心。其实，专家告诉我们，这样做不仅会破坏牛奶中的维生素，而且会造成蛋白凝聚和钙质沉淀，白白浪费很多营养。正确的喝法是……



100%科学理念，100%健康生活

新主张

北京出版社



数十位专家全力倡导健康新理念

中央电视台《为您服务》栏目组/编

新主张

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新主张/中央电视台《为您服务》栏目组编.

北京:北京出版社,2004

ISBN 7-200-05836-X

I. 健… II. 中… III. 合理营养—基本知识
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136102 号

健康新主张

JIANKANG XIN ZHUZHANG

中央电视台《为您服务》栏目组 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 6.5 印张 100 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-200-05836-X

TS·52 定价:15.00 元

序

哈 聪

有一天，一位编导来报选题，说要给糖尿病人做一个能吃水果的节目。听后，我心中一怔，对这位编导说，糖尿病人不让吃糖，而水果里面含有不少的糖份，他们又怎么能吃水果？然而这位编导却很执着，给我摆事实、讲道理，最后说得我哑口无言，于是选题也就通过了。几天后，节目做完来送审，标题很醒目——《让水果走近糖尿病人》。看后，我此前心存的疑团顿时烟消云散。节目做得很精彩，不仅有科学的依据、专家的论述，而且还一一列举了各种水果的血糖生成指数，通篇充满了人文关怀……节目播出以后，我在 CCTV 网站《为您服务》观众信箱中，看到一封糖尿病患者的来信：“……得病三年来这是我第一次吃水果，真解馋啊！你们的节目不但让我长了知识，而且还增强了我战胜病魔的信心，太谢谢你们了。”读后我庆幸之余又非常感动，庆幸是因为当初这个选题获得了通

过，感动是因为那位编导的执着和敬业，还有观众的那声“谢谢”。

“关注百姓生活，倡导健康理念”，一直就是《为您服务》制作节目秉承的宗旨。日复一日，年复一年，我们默默地在这片土地上耕耘着，“锄禾日当午，汗滴禾下土。”……当厚厚的一摞书稿放在面前的时候，我才忽然意识到我们已经做了那么多期节目，只是其中很少很少的一部分，竟然都可以编成一本书了。我翻看着一个个熟悉的标题、一页页熟悉的内容，眼前不断地浮现出一幕幕熟悉的往事……我又一次被感动了，这一次是为《为您服务》。

目 录

健康新主张

一 健康吃

- 料酒新说 \ 001
- 话说酱油 \ 004
- “盐”之有理 \ 011
- 味精知多少 \ 016
- 打击恐糖症 \ 020
- 老醋新说 \ 023
- 植物油知多少 \ 027
- 冰箱食品与健康 \ 032
- 正确使用消毒剂 \ 036
- 如何选购防蛀剂 \ 041
- 防腐剂与人体健康 \ 046
- 关于餐洗剂的知识 \ 050
- 正确认识食品添加剂 \ 054
- 保鲜膜能一盖了之吗? \ 056
- 什么是绿色饮食? \ 059
- 膳食搭配与平衡 \ 063
- 有机食品走过来 \ 067
- 早餐中的四要素 \ 070
- 晚餐与健康 \ 072
- 认识必需脂肪酸 \ 074
- 留住蔬菜里的营养 \ 076
- 清洗蔬菜讲究多 \ 078
- 科学吃西红柿 \ 082
- 豆腐新说 \ 085
- 翠花且慢上酸菜 \ 089
- 想吃点苦吗? \ 092
- 让水果走近糖尿病人 \ 095



CONTENTS

目 录

健康新主张



- 小心激素水果 \ 097
- 吃水果有学问 \ 098
- 鸡蛋的学问 \ 101
- 葵花子与健康 \ 105
- 方便营养的速冻食品 \ 108
- 巧吃巧克力 \ 111
- 让口香糖嚼出健康 \ 113
- 了解食品保质期 \ 115
- 你了解保健品吗? \ 117
- 打包习惯好,吃错麻烦大 \ 122
- 慎防食物中毒 \ 125
- 慎防有害化学品污染 \ 128
- 慎服维生素 \ 131
- 慎食蜜饯 \ 135
- 慎食食用蜂蜜 \ 137
- 糖尿病与饮食 \ 140

二 健康喝

- 喝水 \ 144
- 喝奶 \ 148
- 喝啤酒 \ 156
- 喝茶 \ 160
- 喝果汁 \ 173
- 喝咖啡 \ 178
- 喝豆浆 \ 181
- 喝葡萄酒 \ 186
- 喝碳酸饮料 \ 195
- 喝汤 \ 198

一 健康吃

料酒新说

料酒可以增加食物的香味，去腥解腻，同时，它还富含多种人体必需的营养成分，甚至还可以保持叶绿素，这些您知道吗？现在，让我们一起来对料酒做一个全面的了解。

说起料酒，也许对北方人稍微陌生一些，人们只是把它当作调味品使用。现如今，人们对料酒又多了些了解。比如，在您做菜加热时放些料酒，它会产生一些对人体有益的营养成分，是原来不被您所注意的。

料酒是以黄酒为原料的，所以料酒含有黄酒必备的8种氨基酸，这8种必需的氨基酸都是人体不能自行合成的，需要从饮食里面来提供。

正如专家所说，料酒富含人体需要的8种氨基酸，如亮氨酸、异亮氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏





氨酸，它们在被加热时，可以产生多种果香花香和烤面包的味道。其中，赖氨酸、色氨酸可以产生大脑神经传递物质，改善睡眠，有助于人体脂肪酸的合成，对儿童的身体发育也有好处。其实，料酒的营养成分是来源于黄酒，再加入花椒、大料、桂皮、丁香、砂仁、姜等多种香料酿制而成。

料酒还能够去腥解腻，像我们经常吃的鱼、虾、肉都有腥膻味，造成腥膻味的是一种胺类物质，而胺类物质能溶解于料酒中的酒精，在加热时一起随酒精发酵，达到去腥的目的。这样一来，当然不会吃到腥膻味了。

其实料酒不仅仅能去腥除腻，它还可以增加食物的香味。为什么呢？首先是因为料酒中的氨基酸在烹调时能与食盐结合，生成氨基酸钠盐，使鱼或肉更加鲜美。另外，它还能和糖相结合形成一种诱人的香气。所以说，用了料酒，您做的菜就更香了。再比如，用料酒腌渍鸡、鱼，它能够迅速渗透到鸡、鱼的内部，可以延长保鲜时间，有利于咸、甜各种味道充分渗入菜肴中。最让人不可思议的是，做绿叶蔬菜时，加少量料酒，还能很好地保持叶绿素呢。

您也许注意到了，市场上有料酒，也有黄酒，



而好多人把黄酒叫做料酒，也把黄酒当料酒来使用，那么究竟黄酒和料酒是不是一回事呢？

料酒与黄酒的最大区别为，黄酒是一种饮料酒，而料酒是在黄酒的基础上发展起来的一种新品种，它是用 30% ~ 50% 的黄酒做原料，另外再加入一些香料和调味料做成的。与黄酒相比，炒菜时放料酒不仅味道好，而且价格还比较便宜。料酒只有在做菜的时候才可以用。有的人在做菜时料酒用完了，就用白酒代替料酒，认为料酒、白酒都是酒，同样能烹制出可口的佳肴，这样的说法是不对的。让我们来看看，白酒的酒精浓度最低要 20 度左右，最高要 60 度左右，酒类中的主要成分乙醇有很强的渗透性和挥发性。如果烹调菜肴的时候，用乙醇含量过高的白酒就会破坏菜肴的原味，滋味当然就不好。

有些朋友喜欢用啤酒代替料酒，觉得味道更好些，其实这也不对。为什么呢？因为啤酒的酒精浓度在 3.5 度左右，而且其中有很大一部分是二氧化氮气体。这种二氧化氮气体，它的挥发性是很大的，尤其是受热以后。所以说，如果烹调的时候向菜里加入啤酒的话，酒精在溶解腥膻味之前就已经挥发掉了，当然也就达不到去腥除腻的效果了。





这样看来，不同的酒类与料酒相比，所烹饪出来的菜肴风味相距甚远。料酒具有 10% ~ 15% 度的酒精浓度，乙醇含量是比较合适的。所以说，专物还得专用。

话说酱油

新标准新酱油

酱油是咱们老百姓最熟悉不过的调味品了，但是酱油的种类是怎么划分的，我们怎样选到品质优良的酱油呢？

现在老百姓嘴边常挂着生活质量这个词。生活质量提高了，说白了，就是大家对衣食住行越来越讲究了。可是，这一讲究起来，却发现很多跟生活密切相关的事情自己并没有弄清楚，比如说关于酱油的问题还真不少，而且基本上都是围绕着一个主题，那就是新颁布的酱油制作的标准，那么这个新的标准到底和咱们老百姓的关系大不大呢？以前，有两座大城市的技术监督局曾分别对本地市场的酱油进行抽查，发现存在着严重的不合格现象。更为可怕的是，一些不法分子，利用咸水、酱色、化学



原料，勾兑成假酱油混入市场。假酱油中含有砷、黄曲霉素等多种有害物质，如果长期食用会引起砷中毒等多种疾病。看来，酱油作为咱们一日三餐都离不开的调味品问题还真不少。那么，面对质量参差不齐的酱油市场，是否需要一个标准来规范它呢？

调味品的市场上，确实也存在一些不合格的产品，特别是酱油这类作为人民群众天天要大量消费的产品，也有很多不合格的。为了规范我们的调味品市场，我们从2000年12月20日起，发布了酿造酱油的国家标准，还有配置酱油的行业标准，就是从标准上，对酱油产品进行规范。

在酱油的新标准中，除了对酱油的色泽、香气、滋味、体态等感官指标做出了具体的要求外，还对酱油生产的各项理化指标、卫生指标，进行了明确的规定。

新标准的实施，对于酱油的生产厂家，能起到有效的监督作用，而且它对于咱们普通老百姓来说，关系也是非常的密切，因为只有生产出好的酱油来，咱们才能吃得放心。那么，酱油到底是怎样生产出来的，什么样的酱油才算是好酱油呢？我国酱油生产加工的历史非常悠久，距今已有2000多





年了，传统的方法是用蒸煮后的大豆，混合一些小麦、盐进行天然发酵，等酱成熟了以后，分离出来的酱汁就是酱油。目前，尽管自然条件和生产流程不尽相同，制作出来的酱油风味各异，但是酿造优质的酱油，还是遵循着传统的生产工艺。

我们国家现在的酱油基本上分成这么两大类：一大类就是酿造的，叫做酿造酱油；一大类是配制的，我们管它叫配制酱油。酿造就是延续我们的古代工艺，以粮食为原料，经过微生物的发酵酿制而成的。在微生物的发酵作用下，酿制酱油会产生好多好多的有机酸、氨基酸。经过技术人员的分析，它产生的芳香性的物质就有 300 多种。配制酱油实际上就是以酿造酱油为主体，然后添加了酸水解的物质——蛋白调味液配制而成的。配制酱油只有一种单纯的鲜味，它不可能产生复杂的香气成分。

虽然酿造酱油在口感和营养上都明显优于配制酱油，但配制酱油还是以低成本和高产量，成为了目前酱油市场的主力。

现在市场上酱油品种十分丰富，有什么老抽、生抽，还有专门调馅用的酱油，品种这么多，该如何选择呢？首先，您要确定是想买酿造酱油还是配制酱油。现在有的厂家已经在产品标签上标注了酿



造酱油，您还可以从它的配料表中看出，它含有水、脱脂大豆、小麦和食盐，同时我们还能在这个标签上看到一个专用的名词，叫做氨基酸态氮的含量。那是什么呢？

酿造酱油在生产过程中产生的氨基酸不是一种，而是将近 20 种，所以，我们不可能在检测酱油质量的时候，把每一种氨基酸的含量都做一下分析，我们只能测它的综合氨基酸含量。那么，这个综合氨基酸含量，我们在理化上表示的方法就是用氨基酸态氮的含量来表示。所以，大家可以认为，氨基酸态氮含量高，那么氨基酸的含量也高。最普通的酱油的氨基酸态氮的含量，再低也不能低于每 100 毫升 0.4 克；低于 0.4 克的产品，不符合国家的标准规定，不允许叫酱油。

选购酱油时应注意，一是尽量选择标有酿造酱油字样的产品，二是特别留意酿造酱油标签上氨基酸态氮的指标，指标越高，酱油质量越好。

细说铁酱油

大家都知道碘盐补碘，AD 钙奶补钙，如今市场上出现的一种铁酱油，那是不是就补铁呢？什么是含铁酱油？它对您有哪些好处呢？





我们来了解一下为什么我们要往酱油里面加铁，而且，如果我们缺铁的话，对于身体又有哪些危害？

缺铁容易引起贫血。目前我国缺铁性贫血发生率高达 15% ~ 20%，也就是说，我国大约有两亿人口存在缺铁性贫血和铁营养不良问题。

铁是人体血液中运输与交换氧所必需的物质，如果人体缺铁的话，会使记忆能力、免疫调节能力、温度适应能力等多方面的生理功能下降。据专家介绍，长期缺铁的儿童和正常儿童相比智商要低 5 ~ 7 分，而孕妇缺铁更容易导致贫血，这也直接影响胎儿发育和新生儿健康。成年人缺铁就会四肢无力，降低工作效率。既然缺铁有这么多危害，我们就需要了解一下缺铁的原因。

缺铁情况跟中国人的膳食结构是有关系的。咱们的膳食一般是以米、面、蔬菜为主，这种植物性的膳食本身含的铁就比较少，而这不多的铁还主要是植酸铁、草酸铁，它们不容易被人体吸收，一般只能被吸收 2% ~ 3%，所以我们的身体就容易缺铁。

如果您日常吃肉比较少，以铁为主的微量元素和矿物质就会相对供应不足，因此吸收进身体的铁



是绝对不够的。在这里一定要提醒大家，有厌食、挑食毛病也会造成严重缺铁的可能。

既然缺铁会给我们大家的身体健康带来这么大的影响，那么在日常饮食中我们就要做相应的补充。酱油作为一种调味品，一日三餐是必不可少的。每天每人都能吃掉 12.6 克酱油，这样看起来通过吃酱油来补铁真的是一个比较持久和稳定的方式。

络合铁简称铁钠，这种东西是淡黄色的粉末。它的水溶性很好，而且没有其他的异味，添加在酱油里不影响酱油的风味和使用，而且不分烹调前烹调中烹调后，什么时间都可以向菜肴里添加，同时，这种铁钠和您菜肴里的其他的一些营养物质不发生冲突。

除此之外，铁酱油价格并不很贵，它与普通酱油相比，一天只需多花费几厘钱，这一年也就是几元钱而已，因此，在酱油中加铁有利于防治人体缺铁性贫血，补充铁营养元素。

但是，假如身体不缺铁的话，经常吃这种含铁酱油是否还有必要？或者会不会对人的身体产生什么副作用？

人的肌体对铁的摄入量能自我调节，并不受铁





补充量的控制。当您缺铁的时候，吸收率自然就会增加，可达到10%~15%。可如果铁的营养状况良好，则吸收率会很快降低，仅为1%~2%。另外，对于不贫血的人额外补充的铁会转为储存铁。人体储存铁的能力非常强。再说，酱油中铁的含量不会过多，每100毫升中也就只有175毫克~210毫克左右。

除了食用铁酱油来补铁以外，我们还可以通过日常饮食补充铁元素，比如，多吃一些蛋类、动物的肝脏、瘦肉等等，一般几周的时间血色素就能上来，而缺铁给您带来的一些不适的症状也会慢慢地消失。