

享受健康人生 吃得不当危害知多少

ENJOY YOUR HEALTHY LIFE

编著——蒋家骝



上海科学技术文献出版社

290077

R15

J511

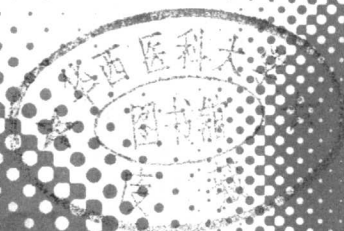
2004

C.1

享受健康人生 吃得不当危害知多少

ENJOY YOUR HEALTHY LIFE

编 著 —— 蒋家骅



00137560

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享受健康人生:吃得不当危害知多少/蒋家骥编著.
上海:上海科学技术文献出版社,2004.7
ISBN 7-5439-2374-2

I. 享... II. 蒋... III. 营养卫生-关系-健康-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064957 号

策划编辑:张科意
责任编辑:张科意
封面设计:王 俭
绘 画:杜建国

享受健康人生
——吃得不当危害知多少
蒋家骥 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)
全国新华书店经销
上海望新印刷厂印刷

*

开本 890 × 1240 1/32 印张 8.875 字数 254 000
2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
印数:1-5 100
ISBN 7-5439-2374-2/R · 653
定价:18.00 元

内容提要



人们每天都离不开饮食,这是因为食品为我们的生命和生活提供了能量和物质基础。然而吃得不当将有损健康,甚至会缩短人的寿命。本书以通俗的语言,通过130个实际例子为你解答了人类生长所需的物质是什么;什么食物会使我们身体更健康;各种不当饮食的危害,正确摄食与健康 and 延年益寿的关系,同时也提供了科学饮食的方法。

本书书后附有各种食品的营养成分表,便于广大读者参考、选择。本书是居家必备图书。

2008/15

前言



世界由物质组成。人,作为世界上的一个成员也不例外,除氧气从空气中吸入外,其他所有的物质都需由食物来提供。

人们离不开食物,因为食物为人们提供营养素和能量。营养素为儿童的生长发育提供“建筑材料”;为新陈代谢提供“纳新分子”;为机体抵御致病因素提供“枪支弹药”;为修补损伤组织提供“百搭胶水”。食品中的蛋白质、脂肪、碳水化合物经过代谢,产生热能,为人的体力和脑力活动提供能量,使人有充沛的精力参加劳动和各种活动。同时,食品的色、香、味对提高人们的生活质量和生活乐趣也是不可缺少的。

然而,在人们从食物中获益的同时不要忘记:所摄入的食品,对人体并不是都有好处,即使是各种必需的营养素,少了会产生营养缺乏症,多了同样有害。所以应摄入“平衡膳食”,做到“食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;常吃奶类、豆类或其制品;经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;清淡少盐;饮酒限量;吃清洁卫生、不变质的食物”。

生活条件改善后的今天,食品资源十分丰富,人们已完全掌握了挑选和摄入食品的主动权。对食品的要求已从过去的只求吃饱到如今的吃“好”、吃“新”、吃“奇”。

对于食品市场上出现的“好”、“新”、“奇”，虽然不乏有佼佼者，但是，因为它没有客观衡量的“国家标准”，不法厂商会利用“高科技”手段“生产食品”，如乱用食品添加剂，甚至掺入非国家允许使用的物质，蒙骗不明真相的百姓，结果是食品污染加剧，增加对消费者健康的潜在危害。所以在识别食品，摄入食品时还需多长个心眼，予以特别关注。

本书收集的130篇文章，大多数都是广大读者在饮食上经常碰到的，较典型的问题。有些还是在报纸、杂志上公开发表的科普文章，在这次出版前作了部分修改和调整。鉴于本书是按专题叙述，考虑到有的读者不一定对每篇文章都阅读，或把不同文章中的相关内容联系起来理解，所以本书在阐述不同题目时将有关内容重复介绍一下，故在不同文章中会出现一些相似的说法。对于这样的编排，想必读者能够理解，也是有必要的。

希望通过本书，为您了解不当吃法存在的危害有一些认识，进而，提供一些安全卫生的饮食知识，为您的健康保驾护航。

科学不断地发展，也限于作者的水平，在回答问题中出现的疏漏不当之处尚属难免，望请读者建议、指正。



蒋家骝

目录



前言

第一部分 健康需要“吃”的科学知识

合理膳食与健康	2
健康长寿需要清除自由基吗	10
提高人体免疫力需要均衡营养	11
为什么吃得太多等于慢性自杀	13
什么食品是催人早衰的食品	15
健康人过节怎么吃	17
盛夏话饮食	19
早餐对健康的影响知多少	21
晚饭八分饱,你做到了吗	22
常吃“非必需营养素”的营养物也有益于健康	24
学生盒饭没有营养吗	26
微生物制剂与人体健康是什么关系	27
酸味食品就等于酸性食品吗	31
给“老板肚”者进一言	32
水对人体正常生理功能的作用有多大	33
喝纯水还是天然水	35
牛奶喝法有讲究吗	36
人人都得吃碘盐吗	38

给“富贵病”者带来福音的功能性甜味剂	40
为什么要把茶叶当“良”友	41
教你如何吃好吃肉与肉制品	43
喝汤有学问吗	46
癌症与饮食习惯有关吗	48
长长的暑假,勿把孩子养成胖子	50
为啥老人特别需要重视补钙	51

第二部分 认识“吃”与营养

几个大家关心的营养问题	56
黄豆与黄豆芽,吃哪个好	59
你能识别消毒奶和灭菌奶吗	61
钙与人体健康 11 问	63
牛奶的芳香味与营养素多少有关系吗	68
如何选用“花色盐”	69
你知道不甜的糖吗	71
食用白蛋白与医用白蛋白有区别吗	72
认识西色火腿的庐山真面目	74
昆虫食品正在走近你	77
如何正确认识味精	78
鱼油与鱼肝油是同类营养品吗	80
你了解矿泉水吗	81
怎样看待果汁饮料	83
果奶就等于水果 + 纯牛奶吗	85
乳酸菌饮料与乳酸饮料属同一类食品吗	86
认识色彩斑斓的蔬菜和水果	89
你对鸡蛋的认识有多少	90

栗香季节话栗子	94
吃月饼须知你知晓吗	96
补充维生素 D 的首选是什么	99
营养强化饼干“强”在哪里	101

第三部分 不要走进吃的误区

为什么有些食品不宜吃得太新鲜	106
在吃有的蔬菜、水果前给你提个醒	107
吃蔬菜也有误区吗	110
如何认识土豆的“好”与“恶”	112
口香糖的利弊知多少	114
柿子营养好,吃来有讲究	115
夏天出游勿忘食用安全	117
为什么旅游地的山泉水不要随便喝	118
常吃方便面的潜在危害是什么	119
春天吃甘蔗需多个心眼	121
补钙不要吃进铅	122
为什么勿买,勿吃散装蜂蜜	123
为什么人造奶油不宜多吃	124
从“毒米”想到矿物油	126
婴幼儿应喝什么奶	127
按规定剂量服用维生素 A 很重要吗	128
马路边的肉串、鸡串为什么吃不得	130
吃“香辣蟹”为何会生病	132
吃小龙虾影响健康吗	133
为何赤潮海域的贝类吃不得	136
吃火锅食品,当心得华枝睾吸虫病	137

为何大多数野生动物吃不得	138
吃海鲜有什么禁忌	140
不要吃进太多的铝	142
什么是动物的“三腺”,可吃吗	145
生猛海鲜,隐患知多少	146
不认识的蘑菇可以吃吗	149
酸奶代酒也要适可而止吗	150
保健食品能治病吗	152

第四部分 选购食品的窍门

你知道哪些蔬菜受农药污染少	156
外观好看的食物不一定是好食品吗	158
你掌握了超市选购食品的诀窍吗	159
好的鲜蘑菇是怎样的	162
如何认识酱油、食醋和黄酒	163
如何识别花样百出的“问题米”、“问题面”	166
怎样选用保健食品	167
现做现售,是喜是忧	169
为啥选购糖果不“好色”	170
食品添加剂不全是猛虎	172
为香港禁售甜叶菊糖苷食品释疑	174
众多的奶制品你认识多少	176
“冷链”在保证牛奶质量中的作用是什么	180
你对众多的食品认证知道多少	181
为啥要给食品保质期做减法	184
为什么有的肉不香、鱼不鲜	185
白胖的虾仁不一定是好虾仁吗	186

如何理解鲜奶蛋糕可能不含奶	187
---------------------	-----

第五部分 食品受污染,危害知多少

她们为什么在吃了鸡翅后放弃比赛	190
当心,食物中毒发生在你身边	191
不要忽视食品中的砷	192
食品中的铅来自何方	194
谈谈食品中的亚硝酸盐	196
为什么亚硝胺不是好东西	198
酒中的有毒成分知多少	201
假酒就相当于毒液吗	203
从二噁因污染食品说起	205
进口桂圆含的二氧化硫为什么会超标	207
为什么不法分子要用吊白块或硫磺处理食品	209
发生洪涝之后要谨防食源性疾病	211
口蹄疫是一种人畜共患病吗	212
0-157 会不会登陆中国	215
花草植物中的促癌物给了我们什么启示	216
葡萄酒—牛血粉—克—雅氏病	218
细菌性痢疾与阿米巴痢疾是两类不同的“病从口入”疾病	220
毛蚶携带甲肝病毒,劝君莫品尝	222
鸭子身上的沥青哪里来	223

第六部分 食品安全卫生常识

你会巧用微波炉加热食品吗	228
怎样使冰箱成为“保鲜箱”	229
致病性嗜冷菌为啥冻不死	233

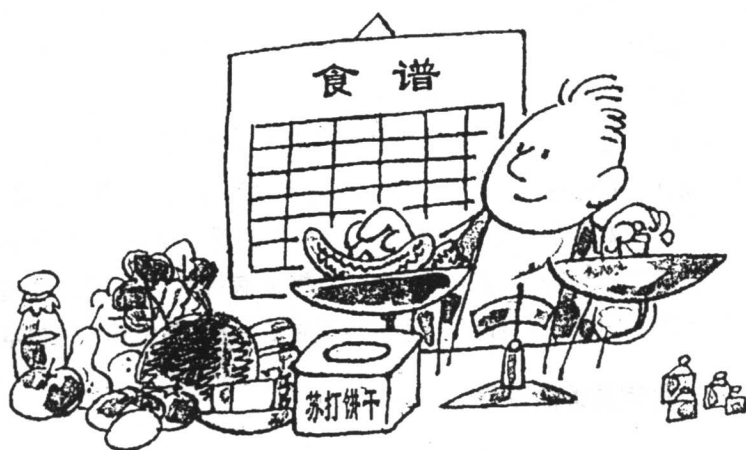
暂时不吃的食品怎么处理	235
冷冻食品为什么要“急速冻结,缓慢融化”	237
家庭用的砧板和刀具为什么要“生熟分开”	239
揩布(抹布)上的细菌知多少	240
洗手方法有讲究	242
家庭自制冷拌菜应注意什么	243
螺蛳味鲜美,加工有讲究	245
何为细嚼慢咽的十大好处	246
什么叫乳糖不耐症	248
谁该为牛奶瓶里的蝇蛆负责	249
喝咖啡也要控制饮量吗	251
嗜酒等于嗜毒药	252
喷香的咸鱼多吃也不妥吗	254
怎样应对水产品的腥味	256
怎样看待食品中的细菌指标	258
发生食物中毒“私了”还是“公了”	259

附 录

附录 1 100 克谷类、薯类主要营养成分	262
附录 2 100 克蔬菜主要营养成分	263
附录 3 100 克畜禽类主要营养成分	264
附录 4 100 克蛋类主要营养成分	265
附录 5 100 克豆与豆制品主要营养成分	266
附录 6 100 克水产品主要营养成分	267
附录 7 100 克乳类主要营养成分	268
附录 8 100 克水果主要营养成分	269

第一部分

健康需要“吃”的科学知识



影响人体健康的因素很多,除了遗传基因、体育活动、精神状态、环境条件等外,每天都起作用且可以由自己控制的因素是合理膳食。

虽然你已有几十年“吃”的经验,但不一定都是正确的,看了以下内容你就会知道什么才是科学的。



合理膳食与健康

人体是由物质组成的,为了生存、健康、繁衍、劳动,从环境中摄取食品既是需要,也是本能。刚出身的婴儿,不需教育只要嘴唇接触乳头就会吮吸即为实例。

人的健康,有先天遗传因素,更多的是受生活条件、环境因素、饮食状况、精神状态、体育锻炼等的影响,而起经常性作用的是每天的膳食营养。

随着社会的进步,人们对吃的要求已不再只是停留在吃饱肚子上,逐步对合理营养有了进一步需要。然而,由于对营养、食补的认识偏差,出现了既有营养素摄入不足而导致某些营养素缺乏性疾病,也有营养摄入过多而引起包括肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病等“文明病”。这些都是营养不良的不同表现。因此,合理营养是提高体质、健康长寿的根本。

一、营养需求的发展

1. 饥饿生活时期:这是个漫长时期,该时期的群体只求能吃饱,很难讲究营养,由此产生很多营养缺乏性疾病,如:蛋白质缺乏引起浮肿、肝肿大、小儿干瘦、免疫力下降;维生素 A 缺乏引起皮肤干燥粗糙、眼睛多泪、视物模糊、夜盲症、干眼症、脱发;维生素 B₁ 缺乏引起浮肿、脚气病、厌食;维生素 C 缺乏引起出血、易感冒、伤口难愈合;维生素 D 缺乏导致软骨病、佝偻病、多汗;钙缺乏出现关节痛、四肢麻木、抽筋、佝偻病、骨质疏松;缺铁引起贫血、皮肤瘙痒、指甲易断;缺锌引起嗅觉障碍、味觉障碍、脱发等。

2. 盲目饱食时期:社会发展、生活改善、食品丰富,但吃得不科学,使

营养失衡,出现“超营养状态”,导致老人、成年人、儿童都肥胖。肥胖是一种不健康状态,它使心脑血管、肿瘤患者骤增,过多的脂肪易在血管壁上沉积致使血管硬化。长期过饱使胃肠负担过重,消化液分泌供不应求导致消化不良;胃里终日饱胀,使



血液集中,而脑、心相对缺血,久之会诱发冠心病、胆囊炎、胆石症、糖尿病、脑动脉硬化、大脑早衰,从而使人反应迟钝、体弱多病,并可致短寿。据报道,45岁中年人体重超标准12千克,寿命可能比平均值下降25%。

3. 科学营养时期:最早是在20世纪80年代提出科学营养的概念。是既考虑人体热量的消耗、生理活动的需要,又考虑工作紧张、社会和精神压力、特殊人群的营养需要。我国一部分地区已进入科学营养时期,国家推广居民平衡膳食即希望大家都能科学进食,以提高全民体质。

二、科学营养需要平衡膳食

平衡膳食是一种热能和各种营养素含量充足,各种营养素之间配比适宜的膳食。这种膳食需易于被人体消化、吸收、利用,且多样化的食物结构和有良好的感官性状,对人体无害,从而保证人体良好的健康状况和工作精力。由于各种营养素在食品中的分布不均,而每种食品所含营养素的种类、数量也不相同,为了达到平衡膳食要求,必须合理调配膳食结构。

《中国居民膳食指南》提出:“食物要多样,多吃蔬菜、水果和薯类,常吃奶类、豆类或其制品,食量与体力活动要平衡,保持适当体重,吃清洁卫生、不变质食物”这个指南是针对我国居民的营养需要和膳食中存在的主要缺陷提出的,因此,具有普遍指导意义。具体有以下几个方面内容:

1. 食物要多样,摄入量要适当:由于每种食品所含的营养成分不完全相同,任何一种天然食物都不可能为人体提供所有的营养素,因此,好



的膳食结构应由多种食物组成,并根据人体对各种营养素的需要量,合理安排适宜的食品、品种和数量。现将五大类食品的情况介绍如下:

(1) 谷类和薯类食品:包括米、面、马铃薯、木薯、山芋等。这类食品主要提供碳水化合物、蛋白质、B 族维生素和膳食纤维。一般成人每天食用 300~500 克(6 两~1 斤)。

中国人传统的膳食主体是谷类食品,但不少城市和比较富裕地区的家庭食谱中,动物性食品急剧增加,甚至超过谷类消费量,这种与“西方接轨”的结果,使人摄入的脂肪和热能过高,膳食纤维过少,从而导致高血压、心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、脂肪肝发生率急剧增加。因此,为了健康仍应提倡食用适量的粮食,同时不要专吃精白米、面,注意粗粮、细粮的搭配,因为在糠麸中含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质。

(2) 蔬菜、水果类食品:包括叶菜、根茎、鲜豆、食用蕈类等。这类食品主要提供膳食纤维、维生素 C、胡萝卜素和矿物质。一般成人每天食用 400~500 克(8 两~1 斤)蔬菜,100~200 克(2~4 两)水果。

不同品种的蔬菜、水果所含营养素会有很大的不同,一般而言,红、黄、绿色的深色蔬菜维生素含量超过浅色蔬菜。蔬菜是胡萝卜素、维生素 C、叶酸、维生素 B2 和钙、磷、钾、镁、铁等矿物质及膳食纤维的重要来源。大多数水果含维生素和矿物质,且纤维素低于蔬菜,而鲜枣、柿子、柑橘、杏,以及“新开发”的猕猴桃、刺梨等维生素 C 和胡萝卜素含量较高。每天食用适量蔬菜、水果,对增强人体免疫力、保持心血管健康、预防癌症起着十分重要的作用。

(3) 动物性食品:包括肉、禽、鱼、蛋等。这类食品主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、B 族维生素和膳食纤维。一般成人每天食用 100~150 克(2~3 两),最好是几种动物性食品都吃一点,或者在几天里轮流食用。

鱼、蛋、禽和瘦肉等动物性食品是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的重要来源。动物蛋白质的氨基酸组成非常适合人体的需要。鱼类,

特别是海鱼中所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含丰富的维生素A、叶酸和维生素B₁₂，但畜、禽的脑、肾含胆固醇较高，为预防心脑血管疾病应少吃。



(4) 奶类与奶制品、豆类与豆制品食品：包括牛奶、奶酪、黄豆、豆腐干、百页等。这类食品主要提供优质蛋白质、矿物质和维生素。每天食用200~500毫升牛奶，50克豆类或豆制品。

奶类除了含有丰富的蛋白质、维生素外，含钙量为各种食物之首，且利用率也高，对于普遍缺钙的我国居民（约占50%）来说，喝牛奶是最好的补钙方法，对于提高儿童、青少年的骨密度，防止孕妇妊娠高血压综合征，延缓人群骨质疏松年龄，牛奶是最佳食品。

豆类食品含有优质的蛋白质、脂肪酸、钙和丰富的B族维生素，对于不喜欢食肉和相对贫困地区的人群应该提倡多吃豆类及其制品。

(5) 油脂类食品：包括豆油、花生油、猪油等。这类食品主要提供脂肪和脂溶性的维生素（维生素A、D、E、K）和热量。一般成人每天摄入量为25克。对于以素食为主的居民可略多，而动物性食品摄入较多的人，每天控制在25克（0.5两）内。

2. 正确的饮食习惯

(1) 合理安排一日三餐：人体需要均衡的饮食和能量供应，在热能分配上，目前最大的问题是对早餐的认识不够，吃得太少，而晚餐吃得太多。众所周知通过一夜休息后的上午，是工作、学习最紧张的时候，理应需要充足的热能。良好的一日三餐热能分配是早、中、晚餐分别占30%、40%、30%。目前不少家庭成员因白天工作很忙，只有晚餐能聚在一起，故吃得好，吃得多，再加上饮酒，致使晚餐热能摄入过量，使人更易发胖。其实青少年和中年发胖都不是好事，这是糖尿病发病年龄提前的重要原