

(第一集)

叶鼎宏
汪 为
李 萌

编



中国食品出版社

日常饮食知识问答

(第一集)

叶鼎宏、汪为、李萌 编

中国食品出版社

内 容 提 要

本书是具有实用性的科普读物。它的内容涉及了人们日常饮食生活和各个方面,解答了大家在饮食的生理、营养、卫生以及食物的选择、制作、疗法上的种种疑难问题,旨在提高每个人对饮食保健的自觉性。

值得一提的是书中许多观点都代表了近年国内外科学界在这方面的新研究和新成果。

日常饮食知识问答 (第一集)

叶鼎宏、汪为、李萌 编

孟冀 责任编辑

中国食品出版社出版

北京市广安门内湾子

北京市 仙台印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 6.625印张149千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数: 1—11500

ISBN7-80044-138-5/TS·139

定价: 2.15元

代 序

从茹毛饮血，到吃熟食，到讲究美味佳肴，到注重饮食营养，这是人类饮食文明进步的表现。在科学高度发达的今天，人们已经认识到，合理的饮食对保持健康体魄延长寿命有着重要的作用，“吃”作为一门学问，理当被大家普遍地重视和掌握。

近十年来，我们的生活水平有了很大提高，人们对饮食有了新的要求。但许多人以为有了物质条件，只要餐餐精米白面，顿顿大鱼大肉，便是吃得好。其实这样做不仅不符合营养科学，而且对自身健康也十分不利。中国预防医学科学院曾联合有关的卫生防疫部门，在前不久对全国进行了营养状况调查，结果发现，一些与营养不足有关的疾病减少了，而因营养不平衡和过剩产生的病患，譬如恶性肿瘤、心血管病、糖尿病、肥胖症等，发病率都在上升。这种趋势应该引起我们的警惕。

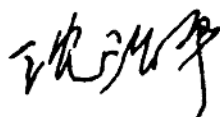
大量的临床实践证明，长期营养不足、过剩或不平衡，均会给人体带来危害，甚至影响人的智力发育。这就要求每个人懂得一些饮食营养方面的知识，并运用这些知识去指导自己的日常饮食，改变那种在传统基础上形成的不合理的膳食结构和不良的饮食习惯，从而逐步提高身体素质和工作能力。推而广之，一个国家，一个民族也应该运用这方面的科学去指导农业生产、食品加工和膳食构成，以使国家强盛，

民族兴旺。

出于以上这些想法，我向广大读者推荐《日常饮食知识问答》这套书。书中所涉及的内容均和人们的日常饮食生活息息相关，其中提到的许多问题和意见，都是当前大家应该注意到并加以解决的。我相信，在您浏览了这套书之后，一定会发现自己的一日三餐中，有着许多不合理的地方，如果能对照书中所讲的去加以纠正，我想您会觉得很有收益的。

这正是我寄于这套书和它读者的希望。

中国营养学会理事长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '沈洪平' (Shen Hongping), the President of the Chinese Nutrition Society.

一九八八年元月

目 录

人为什么要一日三餐.....	(1)
饭后为什么会有疲倦感.....	(1)
每人每天饮多少水为宜.....	(2)
为什么食物会影响人的行为.....	(3)
日常怎样配膳才符合营养要求.....	(3)
味觉与食物温度有何关系.....	(4)
嗜烟酒对味觉有何影响.....	(5)
哪些食物可增强记忆力.....	(5)
孕妇为何好嗜酸味食品.....	(6)
宝宝出牙晚是缺钙吗.....	(6)
小儿鼻孔干燥与饮食有关.....	(7)
厨师为什么易发胖.....	(8)
春夏季节喝牛奶“上火”吗.....	(9)
老年人吃东西为什么不香.....	(9)
怎样知道自身维生素缺乏.....	(10)
如何从食物中获得更多维生素C	(12)
各种烹调方式的利与弊.....	(13)
做菜时如何保护维生素.....	(13)
蔬菜为什么要先洗后切.....	(15)
隔夜的熟白菜不能吃.....	(15)

冷冻鱼如何解冻能保证质量·····	(16)
咸菜烧鱼的吃法好吗·····	(17)
蒸鱼比煎鱼好·····	(17)
吃带鱼时要刮鳞吗·····	(18)
肉类烹调的最佳时间·····	(18)
喝豆浆应注意什么·····	(19)
茶水做饭好处多·····	(20)
炖骨汤时为什么要加点儿醋·····	(21)
吃土豆为什么要先削皮·····	(21)
怎样保持火腿的营养及风味·····	(22)
高压锅烧饭能保持营养素·····	(23)
菱角生食好还是熟食好·····	(24)
做豆腐菜肴为何应少放葱·····	(24)
煮元宵泛红是怎么回事·····	(25)
为什么虾壳煮熟后会变红·····	(26)
菜籽油有怪味怎么办·····	(26)
年糕不宜煨烤·····	(27)
包粽子不要放硼砂·····	(27)
未经腌渍加工的海蜇不能食·····	(28)
“啤酒”与“鲜啤酒”有何区别·····	(29)
啤酒商标上的数字代表什么·····	(29)
怎样饮用和保存啤酒·····	(30)
香槟酒和小香槟酒有何区别·····	(31)
哪种味精好·····	(31)
醋与醋精有何区别·····	(32)

纯冰乙酸能代替醋调味吗.....	(33)
家庭中买什么酱油最经济.....	(34)
盐有几种, 哪种能食用.....	(34)
吃粗盐不如吃精制盐好.....	(35)
怎样选择人参补酒.....	(36)
服用蜂王浆应注意什么.....	(37)
如何选购鲜蜂王浆.....	(37)
怎样鉴别蜂蜜的优劣.....	(39)
怎样鉴别烧鸡质量优劣.....	(40)
如何鉴别方便面的优劣.....	(40)
怎样鉴别食用油的优劣.....	(41)
夏季如何选食滋补食品.....	(42)
为婴儿选购哪种奶粉好.....	(43)
贮存过久的苹果为何发绵.....	(43)
煮的鸡蛋为何易消化.....	(45)
为何吃肉能促进铁吸收.....	(45)
鱼肉蛋白效价比其它肉类高.....	(46)
蛋白质会妨碍脂肪的吸收吗.....	(46)
吃猪腰子补肾的说法对吗.....	(47)
食鱼卵不会使大脑迟钝.....	(48)
大米对人体有什么营养作用.....	(49)
哪些食物中富含维生素.....	(49)
为什么说芹菜叶比茎营养价值高.....	(50)
猕猴桃有何营养价值.....	(50)
浆果对人体健康有哪些益处.....	(51)

哪种柑桔营养价值高·····	(52)
水果在加工贮藏中营养有损失吗·····	(53)
维生素C不宜与猪肝同食·····	(53)
为什么吃蜂蜜比吃糖好·····	(54)
食醋不能帮助消化·····	(55)
葡萄糖对人体的作用是什么·····	(55)
尼克酸对小儿有何营养作用·····	(56)
滋补饮料忌用开水冲饮·····	(58)
不锈钢饮具有害人体吗·····	(58)
远红外线食品烤箱对人体无害·····	(59)
午餐肉不宜长期食用·····	(60)
常吃腌菜会致癌吗·····	(60)
饮用啤酒要注意哪些问题·····	(61)
适量喝啤酒不会铅中毒·····	(62)
漂白粉消毒的自来水会致癌吗·····	(62)
怎样防止使用彩瓷餐具中毒·····	(63)
为何不能用洗衣粉洗餐具·····	(64)
浑浊的啤酒能喝吗·····	(64)
如何辨别掺假味精·····	(65)
如何减少腌制食品中的有害物质·····	(66)
长有肿瘤的鸡还能吃吗·····	(66)
吃生鸡蛋为什么不好·····	(67)
“米鸡肉”到底能不能吃·····	(67)
母猪肉一定要经检验后才能食用·····	(68)
猪身上哪三样不能吃·····	(69)

黄膘猪肉能食用吗.....	(70)
驴肉为什么不准鲜销.....	(71)
怎样吃狗肉才能避免患病.....	(71)
鱼在冰箱中能长时间放置吗.....	(72)
鱼肉为什么更易变质.....	(73)
生吃鱼虾易患肝吸虫病.....	(73)
吃青鲑鱼要防止过敏症.....	(74)
吃粽子应注意哪些问题.....	(75)
吃甜杏仁不会中毒吗.....	(76)
吃柿子时应忌食哪些食物.....	(76)
为什么生吃果核仁容易中毒.....	(77)
菠萝过敏与荔枝中毒是怎么回事.....	(78)
婴儿过食冷饮易发急性肠套叠.....	(79)
怎样辨别麦乳精是否变质.....	(79)
为什么食品易受微生物污染.....	(80)
食物有了“哈喇”味还能吃吗.....	(81)
吃红肠不要吃肠衣.....	(82)
为什么提倡使用消毒洗涤剂.....	(82)
烟盒上为什么要标“焦油含量”.....	(83)
营养性体重不足者吃什么好.....	(85)
怎样根据身体状况选食蔬菜.....	(86)
哪些食物能使皮肤健美.....	(87)
为何常吃肉皮能美容.....	(87)
哪些食品有护发作用.....	(88)
吃什么食物可祛疲劳.....	(89)

为什么提倡吃低钠盐·····	(90)
给小儿吃酱油好吗·····	(91)
小儿秋季腹泻必须禁食吗·····	(91)
为什么说预防心血管病要从童年开始·····	(92)
多动症儿童忌哪些食物·····	(93)
哪些疾病影响儿童食欲·····	(93)
小儿服鱼肝油应注意什么·····	(95)
老年人吃鸡蛋是否相宜·····	(96)
癌症患者要“忌口”吗·····	(97)
冠心病患者不必忌牛奶·····	(97)
患哪些病忌辛辣食物·····	(98)
胃病患者不宜吃竹笋·····	(99)
哪些病人不宜吃鸡蛋·····	(99)
神经衰弱者应多吃含锌铜食物·····	(100)
哪些病患者不宜饮茶·····	(100)
饮茶对糖尿病人有益吗·····	(101)
哪些人不宜吃花生·····	(101)
高血压患者能吃猪血吗·····	(102)
吃西瓜不宜过量·····	(103)
糖尿病人为何不能多吃西瓜·····	(103)
肾炎患者不宜吃香蕉·····	(104)
肝炎病人为何不宜多吃糖·····	(104)
肝炎病人不宜吃蛋黄·····	(105)
服中药时不宜食萝卜·····	(105)
服西药时怎样调配饮食·····	(106)
服驱虫药前后饮食上应注意什么·····	(107)

服哪些药物需采取低盐饮食·····	(107)
冬令产妇为什么宜食羊肉汤·····	(108)
产妇为什么宜吃红糖·····	(109)
“坐月子”吃咸还是吃甜·····	(109)
哪些妇女应多摄入维生素B ₆ ·····	(111)
女性为何要多吃含铁食物·····	(111)
早餐只吃鸡蛋好吗·····	(112)
长期吃精米精面好吗·····	(113)
过量节食最终能减肥吗·····	(114)
吃生鱼粥、生鱼片好吗·····	(115)
蹲着吃饭不好·····	(115)
旅途中应该吃哪些食物·····	(116)
性生活前后应怎样调整饮食·····	(117)
剧烈运动后大量喝水好不好·····	(118)
夏季进补应注意些什么·····	(118)
为什么夏季宜食些苦味食品·····	(119)
冬季吃冷饮是否有益·····	(120)
吃甲鱼可抗癌的说法对吗·····	(120)
为什么说“热酒伤肝，冷酒伤肺”·····	(121)
空腹饮酒有什么危害·····	(122)
饮酒不宜同食凉粉·····	(122)
臭豆腐吃多了不好·····	(123)
吸过滤嘴烟同样容易患癌症·····	(123)
吃油渣对健康有影响吗·····	(124)
吃带鱼会不会增加胆固醇·····	(124)
喝隔夜茶会致癌吗·····	(125)

饮用“硬水”对人体有害吗·····	(125)
服避孕药妇女的饮食调理·····	(127)
婴儿吃牛奶起湿疹怎么办·····	(128)
小儿久咳有何食疗方·····	(129)
什么酒适于老年人饮用·····	(129)
老年糖尿病患者在饮食上应注意什么·····	(130)
“苦夏”者怎样调理饮食·····	(131)
牙痛病患者怎样调理饮食·····	(132)
胃下垂、浮肿患者有无食疗方·····	(132)
患浅表性胃炎者怎样调理饮食·····	(133)
萎缩性胃炎有无食物疗法·····	(133)
气管炎患者在秋季如何调理饮食·····	(134)
治“酒糟鼻”有何食疗方·····	(135)
脂肪肝患者饮食应注意什么·····	(136)
痛风病患者应怎样安排饮食·····	(137)
肝炎患者食甲鱼有害无益·····	(138)
献血后需如何补养身体·····	(138)
用什么食疗方法可以治打嗝·····	(139)
纤维胃镜检查后的饮食宜忌·····	(140)
病人吃水果要注意些什么·····	(141)
肺癌病人吃什么好·····	(142)
探望病人带什么食物好·····	(143)
防治粉刺吃什么好·····	(144)
哪些食物有利保护眼睛·····	(144)
糠皮病患者饮食上应注意什么·····	(146)

血小板缺少者应吃什么·····	(147)
腮腺炎患者饮食上应注意哪些·····	(148)
吃鸡进补须对症·····	(149)
乌龟肉能够治疗癌症吗·····	(149)
怎样用葡萄酒治十二指肠溃疡·····	(150)
进补枸杞子方法有几种·····	(151)
吃胡萝卜能否减轻化疗反应·····	(151)
蜂蜜可治伤口感染·····	(152)
吃猪胰脏能治肝炎吗·····	(153)
猪心能治心脏疾患吗·····	(153)
孵蛋不能治病·····	(154)
不同的花粉有不同疗效·····	(154)
粳米在中药方剂中有何作用·····	(155)
芦笋并非抗癌的万应灵药·····	(156)
热姜茶水退烧也需对症吗·····	(156)
为什么鸡蛋竖放不易坏·····	(158)
洗过的鸡蛋为何不宜久存·····	(158)
不宜用暖水瓶盛装果汁·····	(159)
塑料桶不宜存放食油·····	(160)
勿用透明玻璃瓶贮存食油·····	(160)
勿用搪瓷盆盛放酸菜·····	(161)
哪种塑料袋可盛装食品·····	(161)
怎样贮存和使用碘盐·····	(162)
如何掌握泡茶的技巧·····	(163)
怎样使茶长期保持芳香·····	(164)

怎样清洗切过肉的砧板·····	(165)
如何选择不同的铝制品食具·····	(165)
怎样正确使用铁制炊具·····	(166)
如何选用塑料食具·····	(167)
怎样防止黄酒变酸·····	(168)
如何防止猪油酸败·····	(169)
怎样及时发现大米霉变·····	(169)
水果消毒有哪几种方法·····	(170)
月饼能保存多少天·····	(171)
吃火锅时应注意什么·····	(172)
浓茶可以解酒吗·····	(173)
吃菠菜能补血吗·····	(173)
怎样降低电冰箱耗电量·····	(174)
怎样为婴儿调制奶粉·····	(176)
牛奶中不宜加红糖·····	(176)
味精的鲜味是怎样来的·····	(177)
老鼠洞中挖出的花生能吃吗·····	(177)
冰藏熟食可直接食用吗·····	(178)
“起霜”的巧克力糖能吃吗·····	(179)
发酵制成的食品对人体无害·····	(179)
长期存放的白糖能吃吗·····	(180)
鸡的尾脂腺并非腔上囊·····	(180)
大蒜与辣椒的“辣”一样吗·····	(181)
去皮水果为什么会变色·····	(181)
气味和滋味有什么不同·····	(182)
“味”是什么物质形成的·····	(183)

鲜味是怎么来的·····	(184)
霜打的菜为什么更甜·····	(185)
银器可验毒的说法是怎么来的·····	(185)
水果有最佳可食期吗·····	(186)
为什么牛乳不如人乳好消化·····	(186)
白酒越陈越香吗·····	(187)
什么叫可乐型饮料·····	(188)
果露和果汁有何不同·····	(188)
啤酒能烫热后喝吗·····	(189)
老年人节食能长寿吗·····	(190)
老年人为什么应多吃素油·····	(191)
带节育环妇女要注意补充铁·····	(191)
孕妇能吃兔肉吗·····	(192)
哪些运动项目需补充维生素A·····	(192)
哪些运动员应多摄入脂肪·····	(193)
运动员为什么要补充镁·····	(194)
汽车司机应多吃甜食吗·····	(195)
铅作业者为何不宜喝牛奶·····	(195)

人为什么要一日三餐

现在，人类采取“一日三餐”的做法，确有其科学道理。

世界上东西方的文化和食品有很大差别，但一日三餐却是相同的，这是人类经过长期的生活实践所形成的饮食习惯。我们知道，食物在胃里需要停留一段时间才能充分消化，水一般在胃内约停留十分钟，而食物在四小时以后全部排空，所以每餐相隔四小时至五小时为宜，苏联医学科学院营养研究所就曾经作过观察，一日两餐者蛋白质消化率只有75%，一日三餐者蛋白质消化率提高到85%。在早、中、晚三个时间里，人体的消化酶特别活跃，一日三餐，肝脏为人脑提供的葡萄糖数量正好与大脑的需要量吻合。如果违背这一规律，改为一日两餐，就要将一天所需的食物完全强加在两餐之中，这样会加重胃的负担，使消化液分泌供应不足引起消化不良。

一日进餐五、六次的人食欲明显降低，而且也会造成消化功能的紊乱，所以一日三餐很符合人体的生理需求。

饭后为什么会有疲倦感

每当我们吃完饭后，总是感到很疲倦。这是人体生理功能调节的一种表现。经实验观察证实，健康成人餐后的脑血