

饮料禁忌

200例



蔡鸣 树涛 编著
时文 晴礼

农村读物出版社

饮料禁忌 200 例

蔡鸣 树涛
时文 晴礼 编著

农村读物出版社

一九九三年·北京

(京)新登字 169 号

饮料禁忌 200 例

蔡鸣 树涛 时文 晴礼 编著

责任编辑 潘建光

*

农村读物出版社 出版

东茶坞印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 3·8125 印张 86 千字

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月北京第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

ISBN7-5048-2037-7/S·173 定价: 2.90 元

目 录

第一章 概述.....	1
第二章 水.....	6
1.白开水	6
1~1.不宜渴了再饮水	6
1~2.不宜饮用硬度偏大的水	6
1~3.水质过软的水不宜饮用	7
1~4.忌饮多次烧开的水	7
1~5.忌饮生水	8
1~6.忌饮过热的白开水	8
1~7.打嗝时不宜饮水	9
1~8.睡前不宜饮水过多	9
1~9.饭后不宜立即饮水	9
1~10.不宜用沸水冲饮滋补品	9
1~11.不宜饮用含有亚硝酸盐的水	10
1~12.不宜饮水过多	10
1~13.大量出汗后不宜立即饮水	10
1~14.不宜用盐开水服药	11
1~15.服药时不宜饮糖水	11
1~16.含铅的水不宜饮用	11
1~17.不宜饮用被污染的水	12
1~18.炎夏大量出汗时不宜单纯饮用白开水	12

1~19.不宜饮用含铝量偏高的水	13
1~20.不宜饮用高氟水	13
1~21.不宜饮用高砷水	13
2.矿泉水	14
2~1.某些矿泉水不宜饮用	14
2~2.忌饮生泉水	15
2~3.伪劣矿泉水不宜饮用	15
第三章 酒类饮料	16
3.白酒	16
3~1.肝病患者不宜饮酒	16
3~2.高血压病人不宜多饮酒	18
3~3.冠心病人不宜多饮酒	19
3~4.中风患者不宜多饮酒	21
3~5.育龄夫妇不宜过量饮酒	23
3~6.儿童不宜饮酒	24
3~7.服用某些药物时不宜饮酒	25
3~8.伪劣假冒酒不宜饮用	27
3~9.不宜饮酒催眠	29
3~10.不宜饮酒御寒	29
3~11.瓶装酒不宜久存	30
3~12.不宜借酒消愁	30
3~13.饮酒不宜划拳行令	30
3~14.骨折后不宜大量饮酒活血	31
3~15.上午不宜多饮酒	31
3~16.不宜饮白酒代饭	31
3~17.农药瓶不宜装酒	32
3~18.不宜用锡壶装酒和烫酒	32

3~19.不宜用旅行水壶装酒	33
3~20.酒后不宜洗澡	33
3~21.酒后不宜游泳	33
3~22.酒后不宜同房	34
3~23.酒后不宜饮咖啡	34
3~24.酒后不宜吸烟	34
3~25.酒后不宜饮汽水	35
3~26.酒后不宜看电视	35
3~27.酒后不宜施农药	35
3~28.酒后不宜马上睡觉	35
3~29.酒后不宜驾车	36
3~30.酒后不宜饮茶	36
4.黄酒	36
5.啤酒	37
5~1.饮用啤酒不宜过多	38
5~2.哺乳期妇女不宜饮用啤酒	39
5~3.不宜饮用啤酒的病人	39
5~4.散装鲜啤酒购回后不宜贮存	40
5~5.霉烂大麦酿造的啤酒不宜饮	40
5~6.啤酒与白酒不宜混饮	40
5~7.剧烈运动后不宜饮啤酒	41
5~8.啤酒不宜装在保温瓶里	41
5~9.啤酒不宜低温贮存	41
5~10.啤酒不宜被日光照射	42
5~11.瓶装啤酒超过保存期后不宜饮用	42
6.果酒和露酒	43
6~1.饮用葡萄酒不宜过多	43

6~2.不宜饮用伪劣葡萄酒	44
6~3.儿童不宜多饮小香槟	44
7.药酒	44
7~1.服用药酒不宜多	45
7~2.不宜饮用药酒的人	45
7~3.不宜饮用雄黄酒	45
第四章 固体饮料	47
8.茶	47
8~1.酒后不宜饮茶	47
8~2.有焦味的茶不宜饮用	48
8~3.霉变茶叶不宜饮用	48
8~4.头遍茶不宜饮用	49
8~5.茶叶不宜煮后饮用	49
8~6.饮茶不宜过浓	49
8~7.空腹不宜饮茶	50
8~8.有异味的茶不宜饮用	50
8~9.不宜饮用隔夜茶	50
9~10.不宜用不开的水泡茶	50
8~11.泡茶时间不宜太长	51
8~12.茶叶冲泡次数不宜过多	51
8~13.饭前饭后不宜饮茶	51
8~14.含铝过多的茶叶不宜饮用	51
8~15.茶叶不宜嚼食	52
8~16.不宜用保温杯泡茶	52
8~17.饮茶不宜过量	52
8~18.妇女月经期不宜多饮茶	53
8~19.孕妇不宜饮浓茶	53

8~20.哺乳期妇女不宜饮浓茶	54
8~21.婴幼儿不宜饮茶	54
8~22.进补后不宜立即饮茶	55
8~23.某些病人不宜饮茶	55
8~24.服用某些药物时不宜饮茶	57
9.咖啡	58
9~1.不宜嗜饮咖啡	58
9~2.缺钙者不宜经常饮用咖啡	60
9~3.孕妇不宜饮咖啡	60
9~4.婴幼儿不宜饮用咖啡	61
9~5.运动员不宜多饮咖啡	61
9~6.煮咖啡时间不宜太久	62
9~7.酒后不宜饮咖啡	62
9~8.某些患者不宜饮用咖啡	62
10.麦乳精	63
10~1.婴幼儿不宜多饮麦乳精	63
10~2.产妇不宜饮用麦乳精	63
10~3.变质麦乳精不宜食用	64
10~4.不宜用滚开水冲调麦乳精	64
10~5.糖尿病人不宜饮用麦乳精	64
11.奶粉	65
11~1.奶粉回潮变硬后不宜饮用	65
11~2.掺假奶粉不宜饮用	66
第五章 液体软饮料	67
12.汽水	67
12~1.不宜饮用伪劣汽水	67
12~2.饮汽水不宜过多	68

12~3.胃病患者不宜饮汽水	68
12~4.饭前饭后不宜饮汽水	69
12~5.饮汽水不宜过急	69
12~6.长时间用嗓后不宜饮汽水	69
12~7.不宜饮用开盖过久的汽水	69
12~8.汽水与酒不宜同饮	70
12~9.儿童不宜多饮汽水	70
12~10.孕妇不宜多饮汽水	70
12~11.少女不宜多饮汽水	71
13.可乐	71
13~1.儿童不宜多饮可乐	72
13~2.孕妇不宜饮可乐	72
13~3.育龄男性不宜多饮可乐	72
14.果蔬汁	73
14~1.饮用桔子汁不宜过量	74
14~2.果蔬汁不宜久存	74
14~3.饮用果蔬汁忌不卫生	74
14~4.不宜饮果汁服药	74
14~5.不宜用热水瓶装果汁	75
14~6.被污染的果汁饮料不宜饮用	75
14~7.变色的果汁饮料不宜饮用	75
15.果子露	76
15~1.婴幼儿不宜饮用果子露	76
15~2.果子露与牛奶不宜同饮	77
16.牛奶	78
16~1.不宜饮用酸败的牛奶	78
16~2.病牛的奶不宜饮用	79

16~3.牛奶不宜与酸性饮料同时饮用	79
16~4.牛奶不宜高温久煮	79
16~5.煮牛奶不宜用文火	80
16~6.牛奶不宜用保温瓶保温	80
16~7.不宜饮用牛奶服药	80
16~8.牛奶不宜与巧克力同食	80
16~9.牛奶与果子露不宜同饮	81
16~10.生冷牛奶不宜饮用	81
16~11.牛奶不宜冷冻	81
16~12.不宜早晨空腹饮牛奶	81
16~13.婴儿不宜饮用过浓的牛奶	82
16~14.经常接触铅的人不宜饮牛奶	82
16~15.成年人不宜过多饮用牛奶	82
16~16.牛奶不耐者不宜饮用牛奶	83
16~17.煮牛奶不宜先加糖	83
16~18.牛奶中加糖不宜多	83
16~19.孕妇分娩前不宜多饮牛奶	84
16~20.某些病人不宜饮牛奶	84
16~21.不宜在牛奶中添加米汤喂婴儿	85
16~22.不宜用炼乳喂养婴儿	85
16~23.炼乳变褐变稠后不宜饮用	86
17.酸牛奶	87
17~1.空腹不宜饮用酸牛奶	88
17~2.酸牛奶不宜加热饮用	88
17~3.变质酸牛奶不宜饮用	89
17~4.饮用酸牛奶时不宜服用某些药物	89
17~5.饮用酸牛奶后忌不漱口	90

17~6. 婴儿不宜喂酸牛奶	90
18. 羊奶	90
18~1. 不宜饮用羊奶的病人	91
18~2. 羊奶不宜直接饮用	91
18~3. 羊奶不宜放在亮处	91
19. 豆浆	91
19~1. 不宜饮用未煮透的生豆浆	92
19~2. 饮豆浆不宜过量	92
19~3. 饮豆浆不宜加红糖	92
19~4. 饮豆浆不宜加鸡蛋	93
19~5. 久置的豆浆不宜饮用	93
19~6. 不宜用保温瓶贮存豆浆	93
20. 蜂蜜	94
20~1. 婴幼儿不宜饮用蜂蜜	94
20~2. 蜂蜜不宜加热后饮用	95
20~3. 蜂蜜不宜久置后饮用	96
20~4. 有毒蜂蜜不能饮用	96
20~5. 伪劣蜂蜜不宜食用	97
20~6. 蜂蜜不宜贮存在金属容器中	98
20~7. 不宜用沸水冲调蜂蜜	98
20~8. 糖尿病人不宜多饮用蜂蜜	98
21. 蜂王浆	99
21~1. 儿童不宜饮用蜂王浆	99
21~2. 孕妇不宜饮用蜂王浆	100
21~3. 过敏体质者不宜饮用蜂王浆	100
21~4. 不宜饮用蜂王浆的病人	100
第六章 冷饮	102

22.冷饮一般	102
22~1.吃冷饮不宜过量	102
22~2.夏季锻炼后不宜大量吃冷饮	103
22~3.婴儿不宜吃冷饮	104
22~4.儿童不宜多吃冷饮	104
22~5.孕妇不宜多吃冷饮	105
22~6.冷饮热饮不宜交替饮用	106
22~7.饭前饭后不宜马上吃冷饮	106
22~8.忌饮不卫生的冰水	106
22~9.不宜单纯依靠冷饮解渴	107
22~10.不宜吃冷饮冷食的病人	107
22~11.不宜饮用白铁桶装的冷饮	108
22~12.不宜用铜、锌容器装冷饮	108
23.酸梅汤	109
23~1.酸梅汤不宜多饮	109
23~2.酸梅粉不宜多吃	110
24.冰淇淋	110

第一章 概 述

随着人民生活水平的日益提高，单纯饮水似乎已不能满足人们的口感需要，因此，饮料的种类和花色在不断翻新，令人目不暇接。固然，包括水在内的所有饮料都有着有益于人体健康的一面，然而，饮用不当却会适得其反。本书着眼于饮用饮料不当会给人体健康带来麻烦这一点，较为系统地介绍了各种饮料的饮用禁忌，以期引起人们重视科学地选择和饮用饮料。

民谚曰：“人可三日不吃饭，不可一天不喝水。”虽是俚语，却也有着一定的科学道理。水是所有饮料的基质，也是人类最主要的一种饮料。水是维持人体新陈代谢所必需的物质，人体内含水量成人约占体重的 65~70%，也就是说，一个体重 60 千克的成人体内含有水分 39~42 千克。人的 3 日胚胎含水量为 97%，3 个月时含 91%，8 个月时为 81%，新生婴儿体内含水量 80%，而 18 个月幼儿只含 66% 的水，已和成人相同。人体失水占体重的 2% 时就会感到口渴，失水 20% 时就会死亡。人体每天约排出 2600 毫升的水，因此每天需从外界摄取同样多的水分，以保持人体的水平衡。如果人体水分不足，肾脏的生理功能就不能正常发挥，而且会加重肝脏的负担。饮水则可以增加血容量，促进排泄，使尿量增多，体内的代谢物随尿排出也就加快。每个人一天中对水的需求量可因劳动强度和气候变化等因素而有

所不同。人体对水的需求及代谢有着复杂的调节机能，口渴感则是最简单的需要水分的调节方式。营养学家们认为，补充体液最好的物质就是白开水。将水煮沸后冷至 20~25℃，这种凉开水容易透过细胞膜，可促进新陈代谢，改善免疫功能，并使体内乳酸脱氢酶活性增高，肌肉组织中的乳酸积累减少，不易疲劳。因而，可以说白开水是价廉物美的好饮料。

比白开水更好的饮料是可供饮用的优质矿泉水。这种水不同于一般的地面水，它是地面的雨水或冰雪渗透到地下，透过页岩层、沙岩层和石灰岩层流到很深的泉眼，然后透过断层上升到地面。由于矿泉水经过岩层上下两次过滤，除去了水中大部分杂质，所以较地面水清洁，它不同于通常所见的各种饮料的独特之处在于其不含有任何人工添加的化学成分，但含有有益于人体健康的微量元素，故而倍受人们青睐。

除水之外，饮料通常分为酒精和非酒精饮料两大类。顾名思义，酒精饮料是指一切含有酒精的饮料，根据酿造方法的不同，它包括蒸馏酒、发酵酒和配制酒三种。蒸馏酒是将淀粉或糖类经发酵后蒸馏而成，酒精浓度可高达 60%。发酵酒是用大麦、大米、水果和酒花等原料经发酵而酿成，酒精含量较低。配制酒的酒精浓度一般为 25~40%，介于蒸馏酒和发酵酒两者之间。若根据酒精含量不同则可分为高度酒、中度酒和低度酒三种。若根据商品名称分则有白酒、啤酒、黄酒、果酒、露酒、汽酒和药酒之别。我国具有悠久的酒文化，远在 5000 多年前，我国劳动人民就已掌握了酿酒技术，中唐时期已酿造出世界上最早的蒸馏酒。自古以来，人们对酒的评价也是毁誉参半。《汉书·食货志》曰：“酒为百

药之长。”明代李时珍编著的《本草纲目》中记载：“酒，天之美酒也……少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴。痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”现代营养学和医学研究表明，酒也是一种营养剂，白酒含酒精过多，人体摄入量受限制，而黄酒、葡萄酒、啤酒等则含有丰富的营养成分。适量饮酒可以促进消化，减轻心脏负担，预防心血管疾病。此外，适量饮酒能加速血液循环，有效地调节和改善机体内的生物化学代谢和神经传导，有助于人们的身心健康和延年益寿。然而，中国有句古训：“水则载舟，水则覆舟。”酒与健康的关系正与这一古训所揭示的哲理相同。过量饮酒则会毒害肝脏、心脏，损伤大脑和神经系统，诱发多种疾病，并且会缩短人的寿命。欲生儿育女者饮酒还会危及下一代。由此可见，饮酒应有节制，亦需注意各种禁忌。

非酒精饮料亦称软饮料，这类饮料中不含有任何酒精成分。非酒精饮料按其物理性状还可再分为固体饮料和液体饮料。固体饮料饮用时需用水冲调，它包括茶叶、咖啡、可可，以及果汁型或果味型固体饮料，如桔子晶、草莓晶、酸梅晶、猕猴桃晶、菠萝晶、柠檬晶、荔枝晶、橙晶、桃晶、芒果晶等；混合型固体饮料，如麦乳精、蜂乳晶等；其它固体饮料还有菊花晶、金银花晶、花粉晶、奶粉等。液体饮料亦可继续划分为碳酸饮料和果汁饮料、蔬菜汁饮料、果味饮料和奶类、豆浆、蜂蜜等。碳酸饮料俗称汽水，主要特点是在饮料中充入一定量的二氧化碳，可分为果汁型汽水、果味型汽水、可乐性汽水、盐汽水、充气矿泉水等数种。果汁饮料是由各种水果制成，以果汁含量多少可分为原果汁、果汁糖浆、浓缩果汁等，常见的果汁饮料有桔子汁、橙汁、荔枝汁、桃汁、苹果汁、猕猴桃汁等。蔬菜汁也是天然饮料，在

欧美国家盛行，含有丰富的多种维生素和矿物质，且蔬菜汁制作简单，来源充沛，可随四季变化而更换品种，自然颇受欢迎，目前国内饮用蔬菜汁饮料的人也逐渐增多。果味饮料中一般不含有果汁，而是用果味香精、食用色素等配制的。

冷饮冷食主要是供夏季消暑食用的时令性饮料。简单地说来，冷饮是将各种液体软饮料经过制冷加工而成的，而冷食则是多为半流质，如冰砖、冰淇淋、雪糕、蛋筒等，可以视其为奶蛋等混合型饮料的冷冻制品。冷饮冷食是夏季防暑降温的佳品，但食用不当或不注意卫生反而会影响身体健康。

运动饮料是继汽水、可乐、乳酸饮料、果汁饮料之后发展起来的一种新型饮料，早在 60 年代初起，营养学家们就已提出，剧烈运动而大量出汗者，体内水盐平衡失调，需要补充电解质，因为出汗会使水、电解质等随汗排出，导致组织脱水，细胞内液和细胞外液间的渗透压失去平衡，此时饮水解渴未必能奏效，由于渗透压的关系，水分进入组织的速度慢，无法在细胞内停留，又会随汗排出体外，出汗时则又要带走电解质，形成了饮水越多出汗越多，电解质丢失越多的不良循环，使之渴上加渴。运动饮料的特点在于其渗透压与人的体液渗透压相近，它是以矿泉水为基质，加入糖分、多种维生素和钠、钾、钙、氯等电解质，同时还加入滋补性抗疲劳物质，如蜂蜜、花粉、猕猴桃汁、天门冬氨酸、麦芽油、卵磷脂、沙棘精等。运动饮料的优点首先在于供给机体营养物质，能预防运动引进的低血糖和疲劳。其次，运动饮料是等渗饮料，其吸收的速度比白开水快得多，可及时补充人体缺水和保持渗透压平衡。再者，运动饮料中含有的抗疲劳物质能调节体内酸碱平衡，消除疲劳，恢复体力，使运动

员保持旺盛的精力参加比赛。

市售的各种饮料通常是符合国家卫生标准的，但有时也会出现一些伪劣饮料，使用工业酒精制假酒，使多人中毒死亡的数起事件，人们还记忆犹新。所以，选购饮料时最好购买自己熟悉和喜欢的饮料，要注意识别伪劣产品。首先，要注意查看标签上是否有品名、产地、厂名、生产日期、批号、保存期限等，超过保存期限的饮料不能饮用。如果标签上写的是保质期，则表明在此期限内饮料符合规定质量，超过保质期的饮料只要没有变质则仍可供饮用。凡是无商标、厂名、厂址和批号的饮料均不宜选购。其次，各种饮料应有与各自饮料相应的色泽，且均匀一致，凡是变色或褪色的饮料均不宜选购。第三，除某些果汁饮料具有一定的浊度和有少量的果汁纤维沉淀外，其它各种饮料均应透明澄清，凡饮料中出现明显混浊并有棉絮样的悬浮物或其它沉淀物及杂质者，均不宜选购饮用。第四，打开饮料包装后，如发现饮料中有霉味、发酵味，则不宜饮用。在品尝各种不同类别的饮料时，如发现有金属味，也应不以不饮为宜。

形形色色的伪劣饮料对人体健康危害甚大，应当引起人们的高度重视，这不单纯是一些食品卫生监督机构的事情，生产厂家和商业部门均应合法经营，重视产品质量，保持自身在广大消费者中的信誉，不销售伪劣饮料和过期饮料。消费者更应该保护自己的合法权益，不买那些伪劣、过期变质饮料，一经发现不合格饮料，可及时向各食品卫生监督机构投诉。同时，还要注意饮用各种饮料的禁忌，学会科学地选择和饮用饮料。