

〔营养保健〕

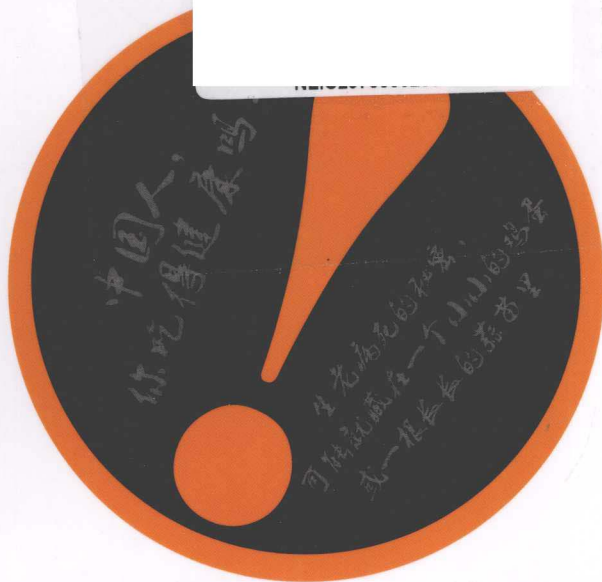
注意： 病从口入

A CLOSE MOUTH CATCHES NO FLIES

预防“病从口入”的科学指南，必备的饮食健康手册。

揭开“病从口入”的秘密，直面现代饮食营养的真实谎言。

孙雨 编著



你背叛饮食规则，身体就背叛你。

“不会吃，就会生病！”

附VCD

饮食营养专家现场课。不生病的智慧，健康饮食指南

§ 中华饮食营养专家权威推荐 §

成都时代出版社

注意： 病从口入

A CLOSE MOUTH CATCHES NO FLIES

孙雨 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

注意：病从口入！ / 孙雨编著. —成都：成都时代出版社，2009.10

ISBN 978-7-5464-0073-0

I. 注… II. 孙… III. 食品营养：合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第179707号

注意：病从口入！

ZHUYI BINGCONG KOURU

孙雨 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印张	5.5
字数	200千
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-5464-0073-0
定价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)29550097

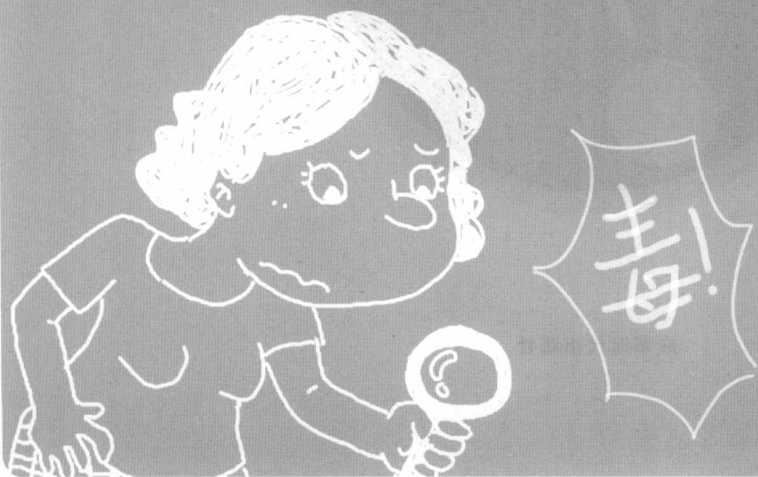
Close mouth

Catches no flies

序

“病从口入”是中国民间流传甚广的一句谚语，指的是如果不遵循饮食原则，将导致身体不适以至疾病；古老的中华传统智慧认为人体的疾病大多与不健康的食物以及不正确的饮食方式有关；这句谚语就是广大民众于长期的生活实践中悟出的经验之谈。然而，尽管这话众人皆知，可人们在现实生活中却常常将它置之脑后，结果呢，各种大病小疾往往不期而至。

进入21世纪的今天，人们不但没有摆脱不良饮食危害健康的阴影，反而面临了更多的问题；饮食的健康对于处于激烈竞争的现代社会的我们已更为重要！重申“病从口入”，是想再次唤起大家对这句话的认知，唤醒大家对健康、对饮食与疾病关系的重视！本书中所讲的“病从口入”，从饮食习惯、饮食搭配、食品的原料加工、食材间的相宜相克、饮食与气候地域的饮食宜忌，甚至还包括药物与保健品等等各个环节的注意事项，专家告诉我们“病”从“口”入的过程，以及详细讲解为了防止“病从口入”，我们应该怎么办等；可谓是一本不可多得的“不生病的饮食智慧书”！



目录

第一章	病从口入：“食五谷，生百病”	1
	Part1 A close mouth catches no flies: Diseases always caused by eating corn	
	一、我们把自己“吃”成病人	2
	We become patients by eating	
	二、病是怎么“进口”的？	3
	How do we get ill through eating	
	三、饮食营养不均衡，也会把人“吃垮”	12
	Imbalance nutrition always causes sickness.	
第二章	现代饮食：口感向上，健康向下	17
	Part2 Modern diet: Wonderful taste, but terrible health	
	一、中国人，你健康吗？	18
	Chinese, are you healthy	
	二、我们正在吃“天人不合”的食物	19
	We are eating incorrect food everyday	
	三、膳食结构西化伤害了我们的身体	22
	Western components of diet will destroy our health	
	四、生活方式背离了身体	26
	If you keep incorrect eating habit, your body would betray you	
	五、回归中华传统饮食文化	36
	Get back to the traditional Chinese diet culture	
第三章	食品安全：危险！请闭嘴	40
	Part 3 The food safety: Be careful, Close your mouse!	
	一、我们活在“毒”世界	41
	We are living in a world full of toxin	
	二、食品添加剂：我们每年吃4千克	48
	Food additives: we take 4 kilo per year	
	三、谁转了我的基因	53
	Who change the gene	
	四、食品安全是个“连环劫”	56
	The interlink of food safety	
第四章	人群分类：不同的嘴，不同的味	60
	Part 4 The sort of people: Different people have different taste	
	一、饮食要“顺天时，应地利”	61
	Diet need right time and right place	
	二、根据自身体质寻找适合你的食物	65
	Find your suitable food according to your habitus	
	三、重要的“三张嘴”——老人、孕妇和儿童	67
	The importance eating details for old people, pregnant woman and children	

第五章 相宜相克：吃也是一门哲学课 ----- 74

Part 5 Mutual generation and restriction: Eating is a kind of philosophy

一、肉、禽、水产品 ----- 75
Meat, fowl, aquatic product

二、蔬菜 ----- 85
Vegetables

三、水果 ----- 97
Fruit

四、五谷杂粮 ----- 107
Corn

五、蛋、奶、豆及豆制品 ----- 110
Egg, milk, bean and bean products

第六章 选购保存：战斗在吃饭前打响 ----- 118

Part 6 Shopping and preservation

一、“攻克”选购关 ----- 119
How to choose the correct food

二、像保存爱情那样保存食品 ----- 127
How to preserving food

第七章 饮食与病：生病的时候别乱吃东西 ----- 134

Part 7 Diet and diseases: If you are sick, please pay more attention to the food you eat

一、饮食与常见病 —— 饮食合理化，小病全不怕 ----- 135
Balanced diet keeps the diseases away

二、饮食与严重疾病 —— 警惕！吃饭也能要人命 ----- 143
Be careful! Incorrect diet will kill you

第八章 药物疾病：吃错药，出大事 ----- 150

Part 8 Diseases caused by medicine

一、吃错药 —— 旧病未除，新病来袭 ----- 151
Incorrect medicine taking will cause new diseases

二、保健品 —— “穿着皇帝的新装” ----- 158
Be careful to choose health care products

Part I A close mouth catches no flies: Diseases
always caused by eating corn

第一章

『病从口入 食五谷，生百病』

古人云：“食以善人，食亦杀人。”饮食让我们得到营养，但吃得不合理的话，也会导致疾病。人体是精密复杂的系统，什么东西不能吃，什么东西能吃，又该怎样吃，都有其内在的自然规律。在这个规律面前，人人平等，无论是达官贵人还是平民百姓，谁违反了这个规律都会受到惩罚，会生病，甚至会危及生命。

那究竟病是怎样进口的，我们又该注意哪些禁忌才能防止病从口入呢？这将是本书贯穿始终的问题。

不要小看“吃”这个举动，多少“病”由此入口！



一、我们把自己“吃”成病人

We become patients by eating

人们常说，病从口入，在全球环境和食品安全不断恶化的今天，越来越多的毒素充斥着我们的生活：高脂肪食物、食物添加剂、残留农药、空气中的有毒排放物……这让“病从口入”的危险越来越大，一不小心，我们就把自己吃成了个病人。

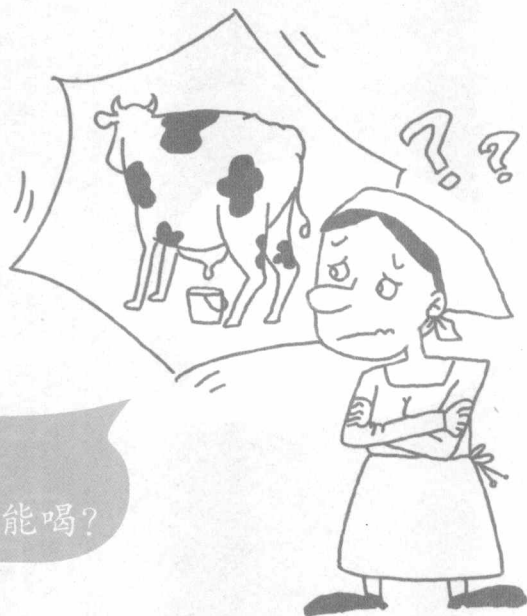
三聚氰胺奶粉事件，再次敲响了中国食品安全的警钟，从饮用水到蔬菜肉蛋粮，各种潜在的毒素混杂在日常饮食中，我们的身体能一一化解么？

古人留下了许多宝贵的食物相宜相克经验，今天该怎样古为今用？能简单地一一照搬吗？

科学不断发展，资讯天天更新，众说纷纭，让人无所适从。今天说牛奶补钙，明天说牛奶脱钙，后天又说牛奶是小牛喝的，并不适合人类。我们究竟该相信谁呢？

保健品广告说得天花乱坠，众多的“专家”权威点评，名人明星现身说法……到底是不是真的那么灵？

以上众多的食品安全问题，让我们不禁要问：到底该吃什么，怎么吃？要怎样才能防止病从口入，吃得健康，吃得长寿？



牛奶，
还能不能喝？

二、病是怎么“进口”的？

How do we get ill through eating

◎吃了“身体不要”的东西

1. 没有遵循1：7的荤素比例

大家都知道，鱼肉蛋奶是我们每天必不可少的食物，但究竟吃多少，身体才会舒服呢？要弄懂这个问题，我们不妨先看看不同食性动物的生理区别：

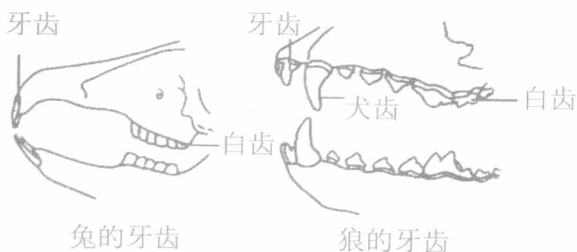
首先，对比一下人类跟动物的肠道。

因为消化肉类需要的时间短，而消化植物纤维的时间长，所以食肉动物的肠道短，而食草动物的肠道长。比如说，狗和狼的肠道只有体长的4~5倍，兔子的是15倍，牛、羊分别为20和25倍。

人类的肠道约为体长（躯干）的12倍，是不是较接近兔子呢？如果你哪天吃多了肉，经过肠胃消化完毕后，才慢慢走到肠道的中段，而那天刚好蔬菜水果又吃得少，不能促进肠蠕动，那会怎样呢？吸收完毕的肉类变成残渣，堆积在肠道里，不断发酵产气，让你腹胀排气；毒素没办法排出，最后只好被肠道吸收，并且造成便秘——那滋味可不好受吧？更可怕的是，长此以往，结肠癌就会来敲你的门了！

看完肠道，我们再来对比下牙。

虎狼等食肉动物多尖利的犬齿，用以撕咬穿裂；兔子等食草动物则多有门齿和白齿，以便切断和磨碎植物纤维。



而人的牙齿呢？人的切齿：白齿：犬齿 = 8：20：4。这其中，白齿和切齿是用来吃素的，只有犬齿是用来吃肉的。也就是说，吃素的牙齿跟吃肉的牙齿相比，比例是7：1。根据这个观察，我们可以得出一个结论，人类饮食荤素搭配的合适比例是7：1。

这个神秘的比例是千百年来生物进化的结果，自然也揭示出了我们人类合理的食物结构。谁违反了 this 自然比例，过多地吃肉，当然就会得病。这个结论可不是拍脑瓜想出来的，而是有充分的调查数据来支撑的。目前为止的许多研究都发现，我们要是吃肉过多，形成不易排出的毒素，天长日久形成酸性体质，就会降低免疫力。动物性的食物含有硫和磷，会使血液显酸性，会造成钙的流失，还会促进病毒、细菌、癌细胞的生长。当脂肪分解时，身体会产生一种有毒的物质，这种有毒物质对身体有害，它滋养了病毒、细菌、癌细胞。过去我们认为心血管病是吃高胆固醇的东西而造成的血管堵塞，但新的科学证据发现，并不是单纯的胆固醇高而造成血管堵塞，还有其他原因：血管壁上有炎症，其免疫物质在其炎症部位聚集作战导致堵塞。发炎是因为我们吃的肉中有一种物质，我们身体的免疫细胞把它当成外来物而造成的发炎。过多地食肉还会给肝、肾造成负担，会使肝病、肾病、心血管病、癌症、过敏症、糖尿病等发病率较高。

所以，病是怎么入口的呢？就是因为我们破坏了这个7：1的素荤比例，吃进了太多荤食，而这些多出来的荤食，是我们的身体所不需要的！

2. 吃进太多热量

食物能提供热量，我们人体也需要这些热量来支持每天的工作、学习、运动等。但是，人体对热量的需求是有一定限量的，如果我们摄取的热量超出了这个限量，那么多余的热量只能转化为脂肪暂时储存在体内，等待我们以后去消耗。可如果你天天只储存不消耗，它们就会找舒服的地方呆着，通常是跑去那些压力小的、不太拥挤的地方，如腹部皮下、内脏周围、血管壁上等等。当然，脂肪是舒服了，可我们的身体就遭殃了。肥胖已成为严重威胁人类健康的全球流行病，与之相关的心血管病、糖尿病已在孩子中屡屡出现。

现在教大家一个自我监测热量平衡的小方法：固定时间，用同一个仪器，测取自己体内脂肪占体重的百分比。这是到目前为止，最简单准确的自我热量平衡监测方法。而称量体重只能是大概估计，因为构成体重成分的包括骨骼、肌肉、水分、脂肪等。



3. 吃的东西不安全

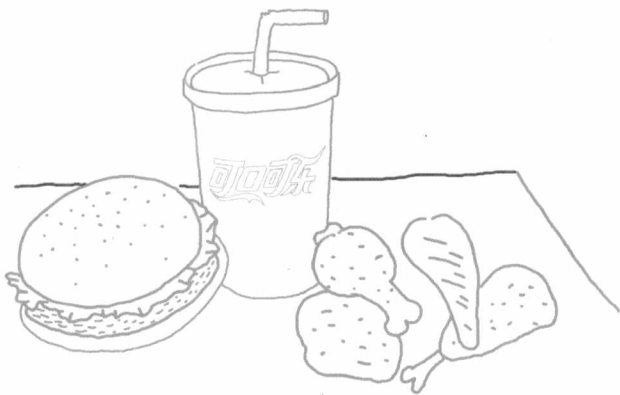
- (1) 食品中含有违法添加剂，如三聚氰胺、苏丹红、瘦肉精等。
- (2) 食品中有农药残留和过量植物激素。
- (3) 加工不合理，如半生的豆角、生鱼、生鸡蛋等。
- (4) 滥吃野味，如冒死吃河豚等。
- (5) 食品已变质或过期：一是变质的剩饭菜；二是一些不法厂商和超市涂改日期的过期食品。
- (6) 饭前不洗手：会导致手上的病菌，通过饮食进入人体内。

4. 食品中的“垃圾”

吃食物的初衷是为了从食物中吸收人体所需要的元素，再把它们通过人体的血液运输到身体的各个地方。有些食品里含有的身体不需要的东西，会给肝肾带来很大的负担，如果长期食用或过量食用都会造成许多慢性疾病，所以说它们是垃圾食品。例如隔夜青菜中的亚硝酸盐是身体不需要的，会大大增加肝肾的工作量，所以也可以算是垃圾食品了，建议不要吃。下面从这个角度逐一分析一下世界公认的垃圾食品，看看它们都含有什么是身体不需要的。

(1) 油炸类食品

包括炸鸡柳、炸鸡脯、炸鸡翅、炸鸡腿、炸薯条、炸薯片、炸面窝、炸油条、炸油饼、炸麻花、炸春卷、炸丸子、炸饭团、炸面包、炸饼干、炸香芋甜心等。油炸鸡肉类的



食物含有过量的变质蛋白质，而油炸淀粉类的食物含有一种叫丙烯酰胺的物质，都是身体不需要的，并且这些物质在食物中的含油量很高，所以把它们列为垃圾食物之最。

（2）腌熏类食品

包括腌白菜、腌萝卜、腌黄瓜、腌豆角、腌辣椒、腌大蒜、腌生姜、腌蒜苗、腌鸭蛋、腌鸡爪、腌鱼、腌竹笋、腌芹菜、腌梅干菜、腌韭菜花、腌雪里红，熏牛肉、熏猪肉、熏蹄髈、熏鱼、熏鸡、熏鸭、熏猪肝、熏鸽子蛋、熏火腿、熏兔肉、熏大虾等。腌菜类的食物含有大量的亚硝酸盐，而熏菜类的食物含有酚、甲酚、甲醛等有害物质。

（3）加工类食品

包括猪肉肠、牛肉肠、鸡肉肠、羊肉肠、培根肉、火腿肉、猪肉松、猪肉干、牛肉干、牛肉粒、牛肉棒、鱼片、鱿鱼丝以及袋装的鸡蛋、鸡爪、鸡翅、鸡腿、鸭掌、香干、鸽子蛋、螺蛳肉等。这些食品为了长时间不坏，加了大量的防腐剂，同时也形成了大量的亚硝酸盐。

（4）碳酸类食品

包括可乐、雪碧、七喜、芬达、美年达以及洋酒和碳酸饮料的混合饮品。这些饮品里含有的碳酸离子会带走身体里大量的钙离子，从而对身体造成严重的伤害。

5. 饮食要提防“水土不服”

我们常说，“一方水土养一方人”，这句话听起来简单，实际上包含着丰富的内涵。

人本来就是自然的产物，如同草木一般，从茹毛饮血的原始社会时期以来，人就和自己所属的地域丝丝缕缕地缠绕在一起。在与自然和谐相处的时代当中，人类总是按照自己的环境来设计生活，靠山吃山，靠水吃水，草原居民多吃肉和奶，热带居民多吃果和菜。



古人早就明白，各地的节气物候不同，所吃的食物也需与天时地理相合。宋朝政和年间编撰的《圣济总录》中就说：“……是以春气湿，食麦以凉之。夏气热，食菽以寒之。秋气燥，食麻以润之。冬气寒，食黍以热之。春夏为阳，食木火之畜以益之；秋冬为阴，食金水之畜以益之。”

但是随着社会与科技的快速发展，如今的我们大多离开了自己遗传上所适应的生存环境，离开了自己从小生长的乡土环境。我们现在吃的东西，跟几十、几百年前我们血脉相承的先辈，已经大不相同。难怪在同样的城市里吃同样的食物，有些人甘之如饴，有些人吃完之后却会有不良反应，就像是在吃毒药。

食物在无声地提醒人类：我们终究是自然的孩子，只有与自然协调的饮食，才能保证人体的健康和代谢的顺畅。冬食冷饮夏食火锅，北方人大吃海鲜，南方人贪啖羊肉……这样无视自然规律跟基因传承的饮食，很可能是许多疾病的源头。

关于饮食的“季节性”和“地域性”，在后面的章节将详细阐述。

◎不注意食物的相宜相克

食物相宜相克是以我国传统中医的阴阳五行、相生相克为理论依据，在千百年的食疗养生实践中沉淀下来的经验总结。由于历史的原因，一直没出现系统的论述和统一的解释，大多是针对某两个具体食物的论述，如胡萝卜和白萝卜不能同食，黄豆和猪肉不能同食等。这样简单地举例子，不具备普遍性，难以掌握运用。本着既尊重历史经验又结合现代营养学的宗旨，这里将食物的相宜相克归纳为主要的四个层面：

1. 食物之间的相宜相克

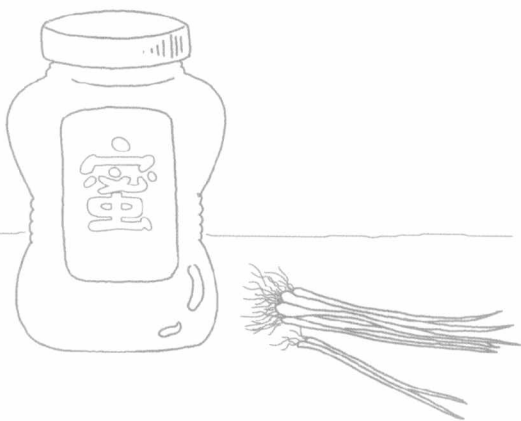
在日常生活中，如果饮食得当，常吃相宜食物，能够健体强身，尤其对体虚多病的人的身体恢复有益；如果饮食不当，常吃相克食物，不但不能吸收食物中的营养成分，还会对人的健康产生不利影响。

中医学讲药食同源，认为食物与中药一样具有寒、凉、温、热四性和咸、酸、甘、苦、辛五味等食性，如将食性完全相反的两种食物同时食用，可能会相互抵消其食疗效果。如风寒感冒后要喝热性的姜汤发汗解表，但如果同时又吃寒性的西瓜，则寒热相抵，效果下降。

可见，所谓食物之间的相克，并不是说一起吃了会对人体有多大伤害，而只是作用抵消，正如服人参时不宜同吃萝卜一样。至于民间流传“要想死得凶，蜂蜜加香葱”的说法，有多人曾尝试过把这两种食物同时服用，并无不良反应。

现代营养学是以西方医学为理论基础的，没有“食物相克”的说法，倒是提倡吃得杂一点、全一点，食物间营养互补，以求膳食均衡，重点研究的是食物营养成分在吸收时的相互影响。

比如过多膳食纤维会像一张大网，拖走铁、钙、锌乃至许多营养物质，导致营养素的吸收不良；茶叶、柿子里的鞣酸会与蛋白质及铁、锌、钙等产生凝结物，抑制蛋白质的吸收；菠菜、大白菜等蔬菜中的草酸也使钙沉淀无法吸收；食物中的蛋白质、乳糖、乳酸、维生素D、维生素C等能促进钙、锌、铁的吸收，等等



相克的食物一起吃，就成了毒药。

2. 食物与人的相宜相克

中医讲究人体的阴阳平衡，认为每个人的体质都有寒、热、虚、实之分，处在动态的调节过程之中，不同体质的人吃同样的食物也会有不同的结果。例如，绿茶是抗癌抗衰老的健康饮料，大家都爱喝，但脾胃虚寒的人喝了就会胃凉胃痛。

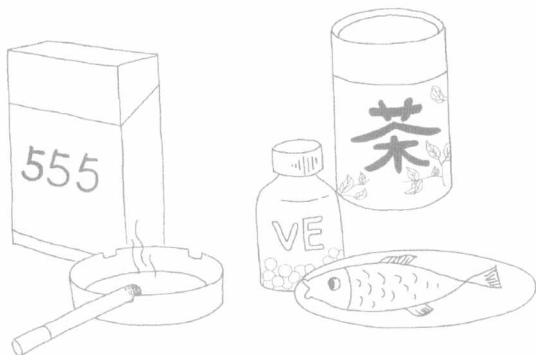
总之，不同体质的人应选择不同的食物，不同爱好和不同生活习惯的人也要选择不同的食物，这样才能有的放矢地补充营养，才会对身体有益。

比如说，喜欢抽烟的人，应该多吃维生素、茶叶、鱼肉。维生素A保护支气管与肺组织的正常生长与分化，B₂能抵消烟中焦油的致癌性，胡萝卜、柑橘、香菇、新鲜蔬菜、动物肝、肉类等都是嗜烟者的“益友”。另外，茶叶含抗辐射物质，可破坏香烟中的放射物，鱼肉脂肪具有抑制香烟诱发肺部炎症的作用，所以适度饮茶、多吃鱼虾亦为嗜烟者的保健之举。

喜欢喝酒的人，应选择瘦肉、鱼肉、豆类等富含赖氨酸与胆碱的食物为佐菜；喜欢喝茶的人不妨多吃糙米、瘦肉、禽蛋、动物肝等，及时补足B族维生素的消耗；爱喝咖啡的人宜多吃含钙的食品，如牛奶、动物骨、豆类及绿色蔬菜；对甜食感兴趣的人要注意多摄取钙质和维生素B₁。

怕冷的人应多吃些富含碘、铁、锌等微量元素的食物；情绪低沉者应吃巧克力，巧克力中的一种成分可使人振奋；热衷于体育运动的人要着重摄取微量元素与维生素，这是因为钙、铁、锌、铜等会随出汗而丢失，导致体内含量低下，故牛奶、动物骨、畜禽血、牡蛎、海带、动物肝以及各种新鲜果蔬为必吃食品，必要时可加服维生素类药物。

一定要先弄清楚自己缺的是什么，需要补充什么，盲目进补只会适得其反。



3. 食物与节气的相宜相克

在前面的内容中就提到过，传统文化讲天人合一，中医也认为不同季节的食物有别，需顺应春生、夏长、秋收、冬藏的特点。

中国古代医学家在漫长的生活实践中，领略到人、食物、自然界三者之间存在着非常密切的关系。自然界一年四季的变化，直接影响着人体的生理功能和病理变化，这就是我们常说的“天人感应”。

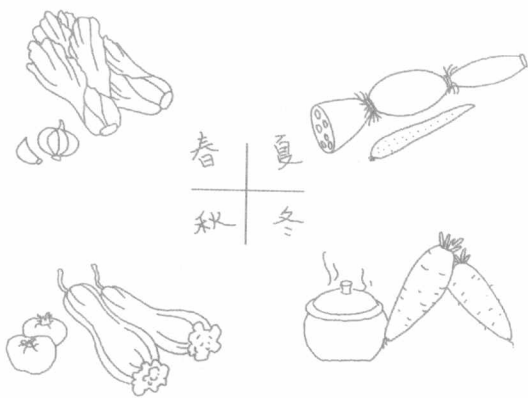
例如《云笈七签》中讲“春气温，宜食麦凉之，不可一与温也，禁吃热物”。我们都习惯夏天吃西瓜解暑，谁也不会吃大量的涮羊肉和红烧狗肉添热吧！

《素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆之则灾害生，从之则疴疾不起。”《素问·六元正纪大论》还说“用温远温，用热远热，用凉远凉，用寒远寒，食宜同法”，意思是，服食温性热性的食品药物应该避免在温暖炎热的春夏季节，食用凉性寒性的食物药品不宜在秋冬寒冷之季，否则的话，不但不能达到补益的效果，反而会吃出病来。

所以，我们吃东西补充营养，应该根据春夏秋冬四季阴阳的消长、寒暑的变化来调节饮食，保养身体，适应自然，才能延年益寿。

4. 在均衡饮食的基础上，来讲食物的相宜相克

现代营养学认为，正常体质的健康人，在均衡饮食的前提下，食物搭配时不必太担心“食物相克”。因为人体是一个自动精密调节的体系，会按照自己的需要，从食物中选择对各种营养物质的吸收数量和种类。



例如，一个缺钙的孩子，某一顿饭因为菠菜中的草酸作怪，会减少钙的吸收，但下一餐喝了酸奶，钙的吸收又大大地补上了。相反，一个不缺钙的成年人，就算天天喝牛奶，钙的吸收也不如一个孩子多。

但是，如果饮食不均衡，如长期高蛋白高脂肪高热量，或长期大量服维生素药片，超过了人体调节的能力，就会导致疾病。

所以，对我们今天的健康来讲，饮食的均衡是预防病从口入的关键所在，而食物的相宜相克是以均衡饮食为基础的。

例如，按照均衡饮食的要求，每天要吃一斤蔬菜。如果在夏天，就多选生菜、白萝卜、苦瓜、茄子等凉性的材料，而冬天可选菜心、胡萝卜、韭菜、四季豆等温性的食物。

◎不健康的饮食习惯

（1）吃饭时狼吞虎咽：在多年的健康讲座中，这是听众反映的最普遍的现象，是最容易犯也最难纠正的饮食习惯。为什么明知饭中有“毒”却不能细嚼慢咽，不让自己的唾液充分发挥解毒作用，甚至不让它分解火腿肠中的致癌毒素——亚硝酸盐呢？

（2）吃饭时心不在焉甚至心事重重：影响胃酸和消化液的分泌。

（3）午饭后趴在桌上睡觉或者马上投入工作：饭后没有留给自己适当的放松休息时间，长此以往也会严重影响胃肠功能。

诸如此类错误的饮食习惯和营养观点，在本书以下的章节中，将会详细讲解。



狼吞虎咽，既让唾液来不及解毒，又易造成肠胃负担和肥胖。