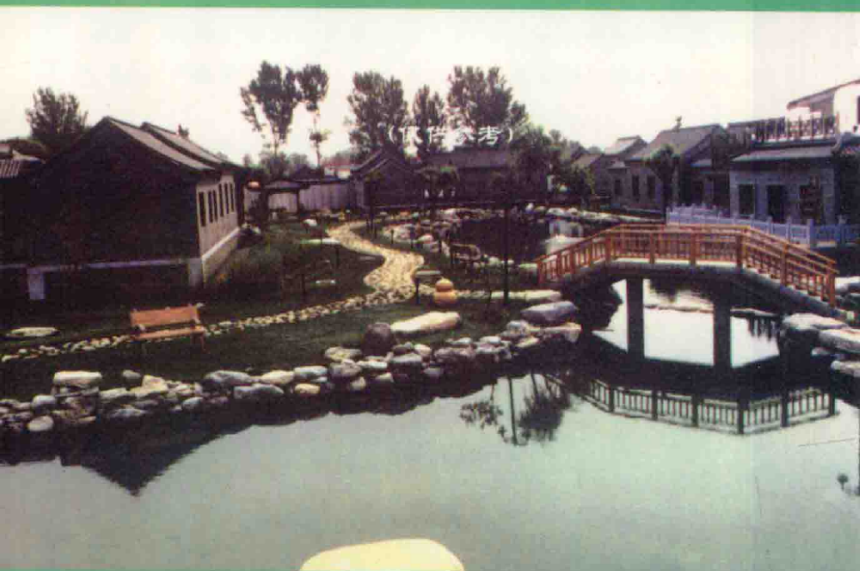


健康安全饮食 指南



北京市可持续发展科技促进中心
北京蟹岛绿色生态度假村有限公司

目 录

一、防癌篇 1

- 1、八种致癌食品
- 2、八种防癌食物
- 3、三种致癌物质
- 4、防癌“菜单”
- 5、防癌十四条膳食建议
- 6、防癌菜蔬“排座次”

二、防病篇 8

- 7、八种防病食品“搭档”
- 8、疗效食品知多少?
- 9、七种病人宜多食的食品
- 10、六种汤的祛病保健功效
- 11、食疗七法
- 12、五种食物的医疗价值
- 13、几种蔬菜吃法会致病
- 14、众多健康隐患缘于错误早餐习惯
- 15、吃酸性食物过量会致病
- 16、晚餐不当易引起的七种疾病

三、保健篇 24

- 17、食物巧搭配营养价值高
- 18、十八种食品主导健康生活
- 19、十种有益人体健康的食物
- 20、《时代》评出十种最佳食品
- 21、八类最佳养生食品
- 22、十一种鱼的保健功能
- 23、九种饮茶保健康
- 24、健康饮食四十条
- 25、常喝鲜豆浆，防病保健康

四、宜忌篇 40

- 26、常见八组相克食物
- 27、不宜多吃的十种食物
- 28、酒后勿服七种药
- 29、不宜空腹吃的六种食品
- 30、不宜放进冰箱的五种食物
- 31、不宜放一起的三组食物
- 32、不能喝的六种水
- 33、不宜混食三类食物
- 34、不宜食用的六种动物器官
- 35、餐饮搭配五不宜
- 36、服十五种西药后的饮食禁忌
- 37、十四种不宜喝咖啡的人
- 38、食海鲜三不宜
- 39、味精用法七忌

40、五种情况不宜吃西瓜

41、这些蔬菜不能搭配吃

五、误区篇 59

42、饮食常见的十四个误区

43、饮茶四误区

44、补钙七误区

45、喝牛奶五误区

46、食物消毒四误区

47、家庭饮食生活中的二十个误区

48、厨房卫生四误区

六、儿童妇女篇 69

49、宝宝不宜多吃的食品

50、儿童营养九大误区

51、孩子吃零食六不宜

52、营养专家开出高考菜单

53、孩子生长发育需要那些微量元素

54、儿童喂养注意三个方面

55、不宜服用避孕药的几种女性

56、优选食物助优生

57、孕妇应少吃哪些食品

七、男士篇 85

58、对男人至关重要的七种营养

- 59、都市人应该怎样吃
- 60、你缺乏哪种维生素?
- 61、十种人的食物选择

八、长寿篇 93

- 62、这些食物让你越吃越老
- 63、预防衰老的十种食物
- 64、老年膳食平衡歌
- 65、老年人应注意的营养饮食
- 66、老年人饮食养生十不贪
- 67、老年人的进食原则
- 68、老年人常见病食疗方

九、螃蟹篇 104

- 69、螃蟹不能与哪些食物合用
- 70、食蟹八不宜

十、安全篇 106

- 71、避免蔬果残留农药十二招
- 72、要吃放心菜 洗法有讲究
- 73、食品安全警钟长鸣
- 74、有机食品——消费者最安全的选择

(所选文章均选自公开的报刊和网站,文章的观点仅供参考)

八 种 致 癌 食 品

一、咸鱼：咸鱼产生二甲基亚硝酸盐，在体内可转化为致癌物质二甲基亚硝胺。虾酱、咸蛋、咸菜、腊肠、火腿、熏猪肉同样含有较多的亚硝胺类致癌物质，应尽量少吃。

二、烧烤食物：烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤猪肉等，因含有强致癌物苯并芘，不宜多食。熏肝、熏鱼、熏豆腐干等亦含苯并芘致癌物，常食易患食道癌和胃癌。

三、油炸食品：食物煎炸过焦后产生致癌物质多环芳烃。咖啡豆烧焦后，苯并芘含量增加20倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等用油，多数是重复使用的油，高温下会产生一种致癌分解物。

四、霉变食物：米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变，被霉菌污染后会产生各种致癌毒素，如黄曲霉素等。长芽花生也易产生黄曲霉素。

五、隔夜熟白菜：会产生亚硝酸盐，在体内会转为亚硝胺致癌物。

六、槟榔：嚼食槟榔是引起口腔

癌的一个因素。

七、反复烧开的水、不开的水及沟塘水：反复烧开的水含有亚硝酸盐，最后生成致癌的亚硝胺。胃癌、食道癌、肝癌这三种癌症均与饮沟塘水有关。经常饮用未烧开自来水的人，其患膀胱癌、患直肠癌的可能性将增加。

八、动物脂肪：若摄食过多的动物脂肪，可诱发大肠癌和生殖系统癌。应多吃富含不饱和脂肪酸的鱼类和植物油。○

可持续发展

你知道多少？

什么是可持续发展

可持续发展是既满足当代人的需求又不危害后代人满足其需求的发展。

八 种 防 癌 食 物

绿色蔬菜：包括菠菜、韭菜、甘蓝和深绿色的茼蒿等。这些蔬菜富含 β -胡萝卜素、叶酸和黄体素等抗氧化剂。

葱属类蔬菜：这类蔬菜包括大葱、大蒜、洋葱。这类蔬菜含有辣素、微量元素的硒和栎皮黄素，不但能杀灭大量病菌，更能有力杀灭细胞。硒能清除对肿瘤的发生发展起重要作用的自由基，对肝癌、胰腺癌、胃癌、结肠癌都有预防和治疗作用。

柑桔属类水果：包括桔子、葡萄、柚子、橙子、柠檬。这类水果包括了几乎所有的天然抗癌物质，对预防胰腺癌尤为有效。

十字花科蔬菜：包括卷心菜、菜花、甘蓝、萝卜等。这类蔬菜中含有一种强力抗癌物质——1种用硫磺成分刺激细胞内的临界酶，从而形成对抗肿瘤的膜。还含有一种能抗肿瘤抗病毒的物质，能刺激细胞产生干扰素，有预防食道癌、胃癌、鼻咽癌和子宫癌的作用。

粗粮：粗粮中都有一种名叫“肌酶”的抑制剂，这种抑制剂有阻止皮肤

癌扩散、抑制肝癌、结肠癌生长的作用。玉米中含胡萝卜素多，被人体消化后，能转变为具有生理活性的维生素A，对肺癌、胃癌、食道癌有抑制作用；大豆中含强抗氧化剂，绿原酸、异黄酮和微量元素钼，都能抑制癌基因的产生；米糠中抑制癌细胞增殖的成分更多。

低脂牛奶：经常喝低脂牛奶的人，患口腔癌、胃癌、直肠癌和宫颈癌的可能性要比不喝牛奶的人低。这可能是低脂牛奶中的钙、维生素A、维生素C和维生素D在发挥作用。

绿茶：绿茶中含特殊的酚类：多酚、五羟黄、培原酸、绿原酸等，对肝癌、肺癌、皮肤癌和消化道癌有预防作用。

牛肝：牛肝中富含维生素B₁₂和叶酸，对肺癌早期病变有治疗作用。○

三 种 致 癌 物 质

一、黄曲霉菌素

黄曲霉菌素是由粮食、花生米等发霉时长出的黄曲霉菌产生的，是一种很强的致癌物质，可导致胃癌、肝癌及食道癌的发生。因而要特别注意粮食的贮存和保管，防止霉变。当粮食的胚芽处变绿时，就绝对不能吃。

二、亚硝酸盐

动物实验证实，它可诱发食道癌和胃癌。亚硝酸盐存在于腌制的食品中，如咸菜、咸肉、火腿、酸菜等，尤其是这类腌制食品发霉、变质时，亚硝酸盐将成倍地增加。所以，食用腌制食品的习惯要逐步改变，绝对不吃变质腐败的腌制品。

三、苯并芘

苯并芘是一类具有明显致癌作用的物质。经过多次使用的高温植物油、煮焦的食物、油炸过火的食物都会产生苯并芘，因此经多次高温使用的植物油炸出来的油条、油饼、炸糕之类的食品都不能吃。○

可持续发展

你知道多少？

贫 水 之 国

我国是世界12个贫水国之一，淡水资源还不到世界人均水量的四分之一；因缺水造成的直接经济损失每年达2300亿人民币。每年受旱农田32亿亩，约有5000万人和3000万头牲畜面临水荒。

防 癌 “ 菜 单 ”

最近，世界卫生组织列出了一份防癌“菜单”，建议多食下列有利于防癌抑癌的食品：

■ 草莓、葡萄、葡萄干、樱桃

富含排毒物质，有利于抑制消灭血液中加速癌变的物质。

■ 大蒜

每周生吃2次，抗胃癌，并含有微量元素硒，对预防恶性肿瘤有益。

■ 洋葱

含有栎皮黄素，有阻止癌细胞生长功能。

■ 花椰菜、卷心菜、白菜心

常吃能减少结肠癌与乳癌发病率50%。

■ 鱼

富含脂肪酸，能杀灭癌细胞。

■ 水

每天8杯，能有效抑制预防膀胱癌。

■ 阿司匹林

除保护心脏，还能有效减少肺癌。

■ 绿茶

主要成分之一茶多酚能与致癌物相结合，使其分解，达到抑制目的，每天一杯为宜。

■ 胡萝卜

富含维生素A（缺乏者的癌发病率为正常人2倍多）。

■ 番茄

富含氧化物番茄红素，对抑抗乳癌、胃癌、消化道癌、前列腺癌有益。

■ 大豆

富含异黄酮，可断绝癌细胞营养供应。

■ 柑桔类

含丰富胡萝卜素、蛋黄酮、维生素C等抗癌物质。

■ 海洋蔬菜

如海带、紫菜等富含抗癌物质褐藻胶。

■ 麦胚芽、豆胚芽

富含维生素E，增强免疫力抗癌。○

防癌十四条膳食建议

1、合理安排饮食。膳食中应有充分的营养，并且食物要多样化，以植物性食物为主，应占据每顿饭的2/3以上。植物性食物中应有较多的各种各样的蔬菜、水果、豆类和粗加工的谷类等。

2、控制体重。避免体重过轻或过重，在成年后要限制体重增幅不超过5千克。因为超重或过度肥胖，患子宫内膜癌、乳腺癌、肾癌、肠癌的危险性很高。

3、坚持体育锻炼。如果工作时活动少或仅有轻度活动，每天应进行约1小时的快走或类似的运动量。每星期至少还要进行1小时出外的剧烈运动。

4、多吃蔬菜、水果。坚持每天吃400~800克的各种蔬菜、水果，可使患癌症的危险性降低20%，尤其是口腔癌、鼻咽癌、食管癌、肺癌、胃癌、结肠癌和直肠癌等等。每天要吃5种或5种以上蔬菜、水果。

5、多吃淀粉类食品。每天吃600~800克的各种谷类、豆类、植物类

根茎，加工越少的食物越好。要限制精制糖的摄入量，食物中淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用，而高纤维的饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌和胰腺癌的发生。

6、少饮酒。建议不饮酒，即使要饮酒，要限制男性一天不超过两杯，女性不超过一杯（一杯酒相当于250毫升啤酒、100毫升果酒或25毫升白酒）。经常饮酒会增加患口腔癌、咽喉癌、食道癌、原发性肝癌、结肠癌、直肠癌和乳腺癌的危险。

7、肉类食品。如果喜欢吃肉，红肉摄入量每天应少于90克，最好用鱼和家禽替代红肉。红肉会增加结肠癌、直肠癌、胰腺癌、肾癌、前列腺癌、乳腺癌的危险性。

8、脂肪。限制高脂食物，特别是动物性脂肪的摄入。选择恰当的植物油并节制用量。

9、少吃盐。限制腌制食物的摄

人并控制烹调盐和调料盐的使用。高盐饮食会增加患胃癌的危险，世界卫生组织建议每人每日食盐摄入量应在6克以下。

10、食物贮藏。不要食用在常温下存在时间过长、可能受真菌毒素污染的食物。

11、易腐烂食物的保藏。用冷藏或其它适宜的方法保存。

12、食品添加剂及残留物。食物中的添加剂、污染物和其它残留物有严格的法规管理，它们的存在无害，但乱用或使用不当会影响健康。

13、烹调方法。不吃烧焦的食物，烤鱼、烤肉时应避免肉汁烧焦。直接在火上烧烤的鱼、肉及熏肉只能偶尔食用，最好吃煮、蒸、炒的食物。

14、营养补充剂。对于遵循本建议的人来说，一般不必食用营养补充剂。○

可持续发展

你知道多少？

空气 污 染 害 处 多

空气污染对人体的危害主要表现为呼吸系统疾病，如煤烟会引起支气管炎；硫酸烟雾会对皮肤、眼结膜、鼻粘膜、咽喉造成强烈刺激和损伤，并诱发其他严重的病症；二氧化硫会引起呼吸困难、心悸等心肺疾病；氧化氮会对粘膜、深部呼吸道、神经系统以及造血系统造成损害；一氧化碳引起缺氧症状，使人感到头痛和疲劳；铅可引起红血球损害等慢性中毒症状。

防癌菜蔬“排座次”

通过对 40 多种蔬菜抗癌成分的分析与实验性抑癌的实验结果，从高到低排列出 20 种对癌有显著抑制效应的蔬菜，其顺序是：

熟甘薯 98.7%	金花菜 37.6%
生甘薯 94.4%	芹菜 35.4%
芦笋 93.7%	苜蓿 34.7%
花椰菜 92.8%	芥菜 32.4%
卷心菜 91.4%	雪里蕻 29.8%
菜花 90.8%	蕃茄 23.8%
欧芹 83.7%	大葱 16.3%
茄子皮 74%	大蒜 15.9%
甜椒 55.5%	黄瓜 14.3%
胡萝卜 46.5%	大白菜 7.4% ○

可持续发展

你知多少？

明天我们去哪喝水

* 我国 666 个城市中有 400 多个缺水，其中 130 个城市严重缺水，北京是严重缺水城市之一，人均水资源仅是全国的 1/6，世界的 1/25，每年缺水约 2 亿立方米。

八种防病食品“搭档”



防中风：菠菜+胡萝卜

每天进食一定量的菠菜和胡萝卜，可明显降低中风危险。其研究显示：每天吃1份菠菜的女士比1个月吃1份者的中风几率低了53%；每天吃五份胡萝卜者比不吃者低68%。这主要得益于胡萝卜素，它转化成维生素A后可防止胆固醇在血管壁上沉积，保持脑血管通畅，从而防止中风。

防心脏病：苹果+洋葱+茶叶

苹果、洋葱、茶叶可保护心脏，能减少心脏病的发病率，因为这些食物中含有大量黄酮类天然化学抗氧化剂。研究表明，饮食中的黄酮类物质主要来源于苹果、洋葱和茶叶，凡坚持每天饮茶4杯以上的男子死于心脏病的几率可减少45%，吃苹果1个以上者则可减少一半。

防胃癌：叶酸+硒酵母

叶酸和硒酵母均具有防止胃癌的作用。通过动物实验及对萎缩性胃炎患者的长期临床观察发现，叶酸和硒酵母不仅在动物体内对癌前病变有抑制作用，在人体内也同样有效。绿叶蔬菜、菌类、动物肝肾等都富含叶酸和硒元素，宜多食。

防肠癌：谷物+蔬菜+红葡萄酒

喜欢吃各类杂粮、新鲜蔬菜，并适量饮用红葡萄酒的人，其发生肠癌的几率较普通人低50%。因为红葡萄酒中含有阿司匹林的成分，故有助于降低患癌的几率。

防肺炎：维生素A+硒

具有抗氧化与调节免疫作用的维生素A和硒元素，能使儿童免遭肺炎之

害，已患肺炎的儿童多摄入这两种营养素，则可以缓解病情，加快康复。

防流感：维生素 C 十铜

服用维生素 C 究竟能否预防流感，关键在于人体内是否有足量的铜。铜离子可积聚在“流感”病毒表面，为维生素 C 提供攻击的“靶子”，从而置“流感”病毒于死地。所以在“流感”流行期间，除了要服用一定量的维生素 C 外，还应多吃富含铜的食物，如动物肝脏、芝麻、豆类等。

防缺钙：豆腐十鱼类

豆腐煮鱼，不仅味道鲜美，而且可预防骨质疏松、小儿佝偻病等缺钙引

起的疾病。因为豆腐中含有大量钙元素，若只吃豆腐，机体对钙的吸收率会很低，但与富含维生素 D 的鱼肉一起吃，就可大大增加机体对钙的吸收与利用。

防衰老：芝麻十海带

芝麻与海带同食，能美容，抗衰老。因为芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，降低胆固醇；海带则含有丰富的钙和碘，能净化血液，促进甲状腺素的合成。两者同食，美容、抗衰老的效果较佳。○

可持续发展

你知多少？

十

大

环

境

问

题

人类十大环境困惑：一、全球变暖、二、臭氧层破坏、三、生物多样性减少、四、酸雨蔓延、五、森林锐减、六、土地荒漠化、七、大气污染、八、水体污染、九、海洋污染、十、固体废物污染。

疗效食品知多少？

可降血脂、降血压、防止血管硬化的食物

海藻、山楂、黑木耳、大蒜、莲子、洋葱、芹菜、荸荠、海蜇、蜂蜜等。

有消炎及使炎症减轻作用的食物

大蒜、菠菜根、芦根、马齿苋、冬瓜子、油菜、蘑菇等。

有清热解毒作用的食物

西瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、绿豆、

扁豆、乌梅、菠萝、葫芦、鲫鱼、墨鱼等。

有强脾健胃作用的食物

生姜、乌梅、鸡内金、麦芽、陈皮、花椒、茴香、葱、蒜、山楂、醋等。

有润肠通便作用的食物

核桃仁、芝麻、松子、香蕉、蜂蜜等。

有镇咳祛痰作用的食物

白果、杏仁、冬瓜皮、桔子、冰糖、萝卜等。

有止血作用的食物

花生衣、黄花菜、木耳、莲蓬、丝瓜、乌贼骨等。

有生奶作用的食物

鲫鱼、猪蹄、鱼头、生南瓜子等。

有预防感冒作用的食物

醋、大蒜、生姜、淡豆豉等。○

可持续发展

你知多少？

人均耕地“小子辈”

我国人均耕地0.083公顷，是世界平均的22%。澳大利亚人均耕地是中国的34倍，加拿大人均耕地是中国的20倍，美国人均耕地是中国的9倍。

七种病人宜多食的食品



对于某些疾病患者来说，合理的偏食是有益于健康的。

1. 肝炎或血小板减少症患者，宜多进食红枣、黑枣。血小板减少症患者还应“偏食”不去衣的花生，因为治疗该症的宁血糖浆的主要成分即为花生衣提取物。肝炎患者则还要“偏食”蜂蜜，以清热解毒。

2. 缺铁性贫血患者，应多吃含铁丰富的猪肝、动物血、红枣、赤豆等食物及富含维生素C的新鲜蔬菜、水果等，以补充机体微量元素的不足。

3. 高血压患者应“偏食”芹菜，冬天则“偏食”黑木耳，若将黑木耳、冰糖、柿饼同煮后食用，则效果更佳。海带中所含的褐藻氨酸有明显的降压作用，高血压患者可多食。

4. 冠心病等心、脑血管疾病患者应多“偏食”黑木耳或白木耳炖冰

糖，以滋阴润肺，提高机体的免疫功能。冬天可多吃黑芝麻，或将黑芝麻加大米、桑葚捣烂后加白糖煮成糊服食。此外，这类疾病患者还应多吃些玉米油、豆油、花生油、菜油等，尽量少食荤油。

5. 慢性便秘、慢性咽炎及溃疡病人可每日早餐空腹食用蜂蜜，以补中、润燥、止痛。海带含较多的粗纤维，能润肠通便，便秘患者也应多吃。

6. 慢性气管炎、哮喘、肺结核患者应常食熟木瓜炖冰糖、蜂蜜及核桃仁等，夏天宜多吃鲜百合，冬天应多吃羊肉，以达暖中补虚之功。

7. 儿童异食癖多为缺锌所致，宜“偏食”含锌丰富的瘦肉、鱼卵、动物肝脏及牡蛎、蛤蜊、虾、鱿鱼等海产品。○

六种汤的祛病保健功效

汤是餐桌上不可缺少的佳肴，同时汤以其特有的保健功效，得到营养学家们的赞许。下面介绍几种常见汤的保健作用。

鸡汤

抗感冒，美国学者研究发现，鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉部位及支气管粘膜的血液循环，增强粘液分泌，及时清除呼吸道病毒，促进咳嗽、咽干、喉痛等症状的缓解，对感冒、支气管炎等防治效果独到，特别有益于体弱多病者。

骨汤

抗衰老，人到中年皮肤变得干燥、松弛、弹性降低，出现皱纹，常有头晕、胸闷、神经衰弱，甚至招致心脑血管疾病临身，这些都是微循环障碍的结果。骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白等可疏通微循环，从而改善上述老化症状。特别是50~59岁的10年间，乃是人

体微循环由盛到衰的转折期，老化速度快，多喝骨头汤可收到药物也难以达到的效果。

面汤

强记忆人的记忆力与一种称为乙酰胆碱的物质有关，这是一种神经传递介质，可强化人脑记忆功能，大脑中若乙酰胆碱不足，记忆力就会大大削弱。而补充脑内乙酰胆碱的最好办法就是多吃富含卵磷脂的食物，面条即其中之一。卵磷脂有一个特点，极易与水结合，故煮面条时，大量的卵磷脂溶于汤中，因此多喝面汤可补脑。

鱼汤

防哮喘，鱼汤中含有一种特殊脂肪酸，具有抗炎作用，可阻止呼吸道发炎，防止哮喘病发作。每周喝2~3次鱼汤（最好是用大麻哈鱼、金枪鱼、鲑鱼等多脂鲜鱼熬汤），可使因呼吸道感染而引起的哮喘病发生率减少75%。