

范志红^谈 怎样吃 最安全

范志红/著



什么样的燕麦片最保健
怎样吃香椿才安全
香香甜甜的奶昔里藏着什么秘密
酱豆腐是有害食品吗
粗粮品种繁多，常见的各种粗粮都有哪些营养价值
高钙奶真的含有更多的钙

塑化剂、地沟油、染色馒头，中国人还有的吃吗？

保护自己及家人的健康 找到幸福生活之道

你一双慧眼识别有毒有害食品 No.1

一切，恐惧一切，营养皆从吃中来 餐桌上的安心菜

食为天 食以安为先



化学工业出版社

饮食乐趣 · 食品安全 · 健康美丽可以和谐共存

超值赠送

轻松家常

减肥

运动20招

范志红^谈
怎样吃
最安全

范志红/著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

范志红谈怎样吃最安全 / 范志红著. —北京: 化学工业出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-122-12069-4

I. 范… II. 范… III. 食品安全 IV. TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第162430号

责任编辑: 李娜 马冰初
责任校对: 宋夏

文字编辑: 李曦
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数204千字 2011年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

在三聚氰胺事件之后，一位网友发表了这样一段话：

“我从小爱吃鱼，爱吃海里的东西，可是长大后鱼不让我吃了，海里的东西也大都不让我吃了。我说，就吃螃蟹吧，结果螃蟹又有毒了。说吃猪肉吧，猪肉也有毒了。”

我从小就有每天喝两杯牛奶的习惯，20多年了一直没变，可是现在我已经戒掉了这个“恶习”。去超市买些大米回来煮饭吧，也不得不胆寒了……

我曾经看过一篇关于有毒食品的报道，几乎涵盖了我們日常消费的大部分食品。我想知道我们中国人还有的吃吗？”

这样的情绪，很能代表一部分人的心情。他们觉得这也有人下毒，那也有污染成分，怀疑一切，恐惧一切，感觉餐桌上的东西都很可怕。另一部分人则破罐破摔，既然吃什么都不一定安全，干脆想吃什么吃什么，不去考虑什么营养平衡问题。

以上这两种情绪，都不可能增进人们的健康。

在这个污染的世界里，想找完全不含有毒成分的食物，是不可能找到的。南极的磷虾都已经检出了农药成分，还有什么可以纯净？只要检测仪器够精密，在食品当中，能够找到各种各样的化学物质：我们经常吃的药物成分，我们洗澡洗头等日用化学品中的成分，我们施放在土壤中的灭鼠药、灭蟑药、除草剂、杀菌剂，我们工业生产中的废水废渣，我们汽车轮胎的胶粒摩擦微粒，以及我们爱吃的烤羊肉串烟气……还有包装、运输中无意中沾染的有害物质和那些掺杂使假的人故意加进去的非食物成分。

在这样一个世界上，我们该怎么办？是扎起喉咙来不吃东西，还是随便乱吃？显而易见，不吃东西是自取灭亡，而乱吃东西会造成营养不良或营养不平衡。

尽管“营养不良”和“营养不平衡”这两个词汇听起来一点都不可怕，其实危害比三聚氰胺、苏丹红、吊白块之类更大。因为营养不平衡，每年有250多万人患心脑血管病离开这个世界；因为营养不平衡，越来越多的人被癌症和多种慢性病所折磨。奇怪的是，对于这些可怕的疾病，人们倒是满不在乎，不思预防。

反过来想一想，同样在这个污染的世界里，吃着同样的“不安全”的食品，为什么有人健康，有人不健康？为什么有人活力十足，有人萎靡不振？为什么有人苗条健美，有人臃肿松垮？为什么有人肤色润泽，有人枯黄黯淡？这一切健康上的差异，能够仅仅用食品安全来解释吗？

人生活在这个世界上，为什么要吃食物？这个最基本的问题，却往往被很多人所忘记。想吃食物，爱吃食物，只是一种表象。它的本质，是人体在追求食物中的营养成分和保健成分。如果没有了这些成分，食物便没有了价值。即便洁净如纯净水，不含任何毒素，也不会给健康带来足够的益处。正因为如此，对于食物，仅仅要求“安全”，还是远远不够的。因为不够安全而放弃对食物中健康成分的追求，更是缺乏理性的。

在纷纷扰扰的食品安全事件中，不妨如此来理清思路：

食品中的不安全因素，是外界带给我们的危险。这些危险的大小我们很难预知，无休无止地为它们而烦恼，对保障自己的健康来说，没有多少实际益处。

食品中的健康因素，是大自然带给我们的恩惠。这些好处已经得到科学的证实，我们可以通过自己的选择来获得它们。对于保障自己的健康来说，正确的选择更重要。

举一个不够准确的例子：尽管世界上经常发生交通事故，但如果买一辆车，我们不仅会考虑安全性能，还要考虑它的其他性能，它能够给我们带来的实际好处。因为，归根到底，我们是为了车的好处而买车的。

同样，我们是为了食物中的健康成分而吃食物的。也就是说，既然人们无法离开食物而生存，与其把精力集中在“不能吃什么”的负面想法上面，还不如换个思路，更多地考虑“我应当吃什么”。

令人高兴的是，如果我们选择那些有利于营养和保健的食物，那么我们就远离了很多不安全的因素。一方面，那些食物往往更优质、更新鲜，不利健康的成分比较少；另一方面，那些食物能够提高我们的抵抗力和“排毒”能力，从而帮助我们的身体清除污染，提高整体安全水平。

同时，如果我们找对了关键点，建立了健康饮食的基本观念，就能少受一些错误信息的影响，不在那些细枝末节的相克之类事情上弄得晕头转向，把注意力放在如何让自己摄入平衡营养的大事上，这样，就会给你的健康打下一个良好的框架。有它们垫底，就算食物中仍然存在着许多不安全的因素，至少我们可以得到生命所需的各种宝贵健康成分，保有基本的活力和“抗毒”能力。在此基础上，如果能够远离一些健康价值不那么高的食物，生活的质量就可以大大提高。

呵，说了这么多，归根到底，本书要与读者探讨的，就是在这个充斥着不安全食品的世界里，如何找到健康生存之道，找到幸福生活之道。思路决定出路，只要换一个角度思考，我们将看到，在这个世界上，饮食乐趣、食品安全和健康美丽可以和谐共存。

作者

2011.8

Part 1

逃避不了的饮食危险

- 逃避不了的饮食危险 /002
- 你最爱吃的家常菜有毒吗? /004
- 关于方便面的几个疑惑? /013
- 进口食品的安全真相 /016
- 馒头事件只是冰山一角 /020
- 煎炸用过的油还能再食用吗? /023
- 可乐中隐藏的致癌物 /025
- 范老师讲堂:
- 怎样吃香椿才安全 /028

Part 2

食品添加剂是“绿眼妖魔”吗

- 被“塑化剂”纠结的那些食品 /031
- 化学火锅要消费者负责吗? /033
- 鲜榨果汁“潜规则”的另类解读 /036
- 食品添加剂是做什么用的 /038
- 为什么都说自己“绝对不加防腐剂” /040
- 抗氧化剂又是什么? /042
- 让你享受美妙口感的疏松剂 /043
- 禁了增白剂,面粉能放心吗? /045
- 嫩肉粉的魅力和危险 /047
- 范老师讲堂:
- 香香甜甜的奶昔里藏着什么秘密 /049

Part 3

超市选购安心美食

面包 /052

面食类 /053

奶类 /055

蔬菜类 /056

速冻食品 /058

解读食品标签 /059

范老师讲堂：

小心颜色过分鲜艳的肉类 /061

Part 4

五谷加红枣，胜似灵芝草

五谷包括哪些食物 /064

从五谷到精白米面一统天下 /064

尽可放心吃粗粮 /065

五谷为养，环保健康 /067

幸福吃粗粮的4个问题 /068

多吃粗粮纤维会过量吗？ /071

范老师讲堂：

夏天应该怎样吃坚果 /072

Part 5

**五果为助，五菜为充，和主食一起
打好健康堤坝**

上帝的食品——菌类蔬菜 /075

神奇的藻类蔬菜 /077

瓜类蔬菜有何价值 /081

新鲜水果不可少 /084

胡萝卜不一定要用油炒？ /095

怎样吃菜抗癌最有用最强 /097

范老师讲堂：

生吃蔬菜会妨碍消化吗？ /098

Part 6

牛奶，生命最好的营养源之一

- 早餐奶能满足早餐的营养吗？ /102
- 选择牛奶产品的7个问题 /103
- 美味奶类的不胀肚吃法 /106
- 牛奶能“喝”也能“吃” /107
- 为什么夏天的奶容易发苦 /108
- 种种“健康奶”，你要选哪种？ /110
- 专家说酸奶 /111
- 范老师讲堂：
全脂奶比脱脂奶更健康 /119

Part 7

盐和油的美味关系

- 想健康 要低盐 /121
- 你会发生盐中毒吗 /126
- 低盐分高美味的饮食方法 /128
- 烹调油里可能有哪些毒？ /131
- 地沟油真比砒霜毒百倍？ /135
- 反复用的炒菜油带来高血压 /137
- 哪类油脂最容易令人发胖 /139
- 炒菜时怎样减少油烟的危害？ /140
- 范老师讲堂：
腐乳是有害食品吗？ /142

Part 8

钙，低不就

- 芝麻酱补钙不输奶酪 /146
- 虾皮和牛奶哪个补钙更有效 /147
- 补钙者必知的十大饮食误区 /148
- 吃青菜比喝牛奶更补钙？ /151
- 怎样才能让牛奶帮你补钙？ /152
- 补钙修身美食 /154

范老师讲堂：

可乐、钙和骨骼健康 /157

Part 9

会吃药不如会吃菜

帮助控制血糖的两种健康食品 /160

绿叶菜让你远离糖尿病 /161

零食也能吃出健康 /163

海鲜该配什么吃 /165

牛奶和粗粮真的不能在一起吃？ /167

吃核桃抑制前列腺癌 /169

鸡蛋煮老后营养价值下降？ /170

什么样的番茄保健作用最强 /172

范老师讲堂：

胶原蛋白的认识误区 /175

Part 10

营养早晚餐

秋冬营养早餐的五大原则 /178

肯德基三大“绝配早餐”点评 /179

两千家麦当劳，会毁掉孩子们的健康吗？ /181

快餐小吃营养点评 /184

健康点菜的五大注意事项 /186

快餐越多，肥胖危险越大 /187

如何做出省时豪华早餐 /188

“松鼠早餐”带来健康美丽 /191

什么样的燕麦片最保健 /193

范老师讲堂：

坚果早晚餐 /194

附录

附录1 轻松家常减肥运动20招 /197

附录2 术语解释 /199

Part 1

- 逃避不了的饮食危险 ●
- 你最爱吃的家常菜有毒吗？ ●
- 关于方便面的几个疑惑？ ●
- 进口食品的安全真相 ●
- 馒头事件只是冰山一角 ●
- 煎炸用过的油还能再食用吗？ ●
- 可乐中隐藏的致癌物 ●

逃避不了的 饮食危险

逃避不了的饮食危险

生活在环境受到破坏的现代社会当中，人体不可避免地接触到各种污染物质。无论是大气、水源、食品，还是室内环境、日化用品，每时每刻都有很多化学物质不请自来，进入人体中。许多消费者担心，环境的污染可能会降低人的健康水平，影响人体免疫力，甚至会因长期积累而诱发癌症。

然而，人不可能生活在真空中，仅仅是心里害怕也无济于事的。人的肉眼很难分辨食物的污染程度，大气和水的污染也是人们无法控制的。有一个重要的办法在于提高自己的抗污染能力，即解毒排毒能力。

● 解毒关键1：人体自身的解毒能力

人体对污染物具有解毒的能力，但是这种能力与代谢活性和营养状况关系密切。健康而有活力的人，身体代谢机能旺盛，解毒能力也比较强。相比之下，儿童、病人和老人则要低得多，特别是消化系统、肝脏和肾脏功能出现问题的人。营养缺乏时，人体代谢发生异常，会影响解毒酶的活性，使人体的解毒能力降低。

蛋白质是各种毒物代谢酶类的主要成分，因此缺乏蛋白质不利于人的解毒功能。B族维生素是解毒过程中的必要辅酶，充足摄取这些维生素对减肥也十分重要。

● 解毒关键2：某些营养素具有解毒能力

此外，有些营养素对于某些特定毒物具有解毒能力。例如，牛奶蛋白可以与汞等重金属元素结合排出体外。维生素C能够阻止致癌物亚硝胺的合成，从而保护人体。因此如果人们常吃腌菜、火腿、香肠等含亚硝胺较多的食品，就应当额外补充维生素C。维生素C还能降低苯类化合物和某些重金属物质的毒性，是重要的抗污染营养素。钙能够使进入骨骼的铅污染保持“不活动态”，减少铅对机体的危害。如果人体缺钙，骨骼中的钙被溶解出来维持血液中钙的浓度，使铅也一起溶解出来，重新对机体造成危害。

● 解毒关键3：膳食纤维和水

据国外营养专家研究，一些膳食纤维类物质具有排除致癌物和重金属污染物的作用。海带、裙带菜、紫菜、玉米皮、甲壳质等均有效，但是以海带功效最强。日本某大学试验发现，给试验动物吃致癌物质后，喂普通饲料的动物全部患了癌症，而吃海带的动物大多数安然无恙。木耳等菌类对于排除进入呼吸道的污染物质具有特殊的效果，因此是粉尘作业者的重要保健食品。绿豆、红豆、扁豆等豆类也具有促进解毒排毒功能的作用。

水是有害物排泄的载体。有些毒物的溶解性低，不容易从尿中排出，常常会堆积在肾脏里，对肾脏造成危害。如果大量喝水，就能够冲稀毒物，使它尽快离开人体。

各种营养物质来自食品当中，注重膳食营养是提高抗污染能力的主要途径。除去选择绿色食品之外，人们一定要注意膳食营养平衡，特别是多摄取蔬菜、藻类、菌类、薯类、粗粮、豆类等抗污染食物。

生活中的饮食误区如下。

1. 拼命洗蔬菜

有些消费者因为害怕蔬菜表皮的农药而将蔬菜厚厚地削皮或剥去外层的叶子，拼命泡洗揉搓蔬菜，他们却忘记食物中的营养物质才是进餐的根本目的。国内外医学研究都证明，缺乏维生素和受污染对人体的危害一样严重。

2. 用维生素片代替绿叶菜

有一些消费者因为怕麻烦而不肯多吃绿叶蔬菜和杂粮，幻想用维生素片来代替一切，殊不知这些天然食品中的多种膳食纤维和活性物质却是维生素片所不能代替的，其解毒抗污染作用当然也是维生素片所不能完全提供的。还有一些消费者听说某些食品可能有污染问题，就吃少数几种自己认为放心的东西，殊不知这样做是最危险的。某一种食物的生产当中可能使用特定的化学品，某一个地区的土壤或水源当中可能存在特定的污染物质，某一类食品的加工当中可能加入某一类添加剂。如果持续、大量地摄入少数几种东西，反而会使同样的污染物质长期积累，不利于人体健康。如果选购多品种、多产地、多种

加工方式的食品，就可以尽量分散风险，让污染物的危害不至于出现累加效应。总的来说，只有建立好的生活习惯和饮食习惯，尽量摄入丰富、多样、新鲜、加工程度较低的食品，才是与污染做斗争之道。

你最爱吃的家常菜有毒吗？

网上到处流行着“常见有毒家常菜”的说法，其中有的是12道，有的是17道，但内容大同小异。这些看起来相当家常的食物搭配方法，真的就有那么大的害处，居然要用“有毒”一词来评价？是科学事实，还是夸大其词，让我们一个个来认真分析，看看这21种家常的食物搭配方法是否真的很可怕。

☉ 土豆烧牛肉

【“有毒”理由】由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸浓度不同，势必延长食物在胃中的滞留时间，从而引起胃肠消化吸收时间的延长，久而久之，必然导致肠胃功能的紊乱。

淀粉在胃里面根本不能消化，它只能在小肠中被消化。但正因为食物中蛋白质的存在，可以延缓淀粉进入小肠的速度，避免血糖过快上升。人们都有体会，如果只吃高淀粉低蛋白质类主食，很快就会饥饿。假如淀粉和蛋白质一起吃有害健康，那么米饭、馒头、面条都不能和鱼、肉、蛋一起吃了，人类的饮食岂不是要重新安排？

——显而易见，这么吃根本谈不上什么“毒”。

☉ 小葱拌豆腐

【“有毒”理由】豆腐中的钙与葱中的草酸会结合成白色沉淀物——草酸钙，同样造成人体对钙的吸收困难。

如果不和豆腐一起吃，那么小葱中的草酸不是会被人体直接吸收吗？吸收之后难道不可能在体内和钙结合形成结石么？浪费一点豆腐中的钙，总比增大患结石的风险强得多。再说，含有草酸的食品不止小葱一种，大部分蔬菜中都有，比如竹笋、茭白、菠菜、苋菜、木耳菜、冬寒菜、空心菜、紫背天葵、番杏、牛皮菜……与这些蔬菜相比，小葱中所含的草酸数量有限，对豆腐中的钙不能构成很大的影响。

——显而易见，这么吃也谈不上什么“毒”。

☉ 豆浆冲鸡蛋

【“有毒”理由】鸡蛋中的黏液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合，从而失去二者应有的营养价值。

豆浆中怎么会有胰蛋白酶？生豆浆中所含的是胰蛋白酶抑制剂，一种降低胰蛋白酶活性的蛋白质。它会妨碍人体对蛋白质的吸收。然而，这种蛋白质比较怕热，在100℃加热9分钟，可以将它破坏85%以上。因此，豆浆只要煮10分钟，再和鸡蛋吃就没问题了。鸡蛋清也含有妨碍营养吸收的蛋白质，但是它们更怕热，只要70℃就会失去活性。

其实蛋白质少吸收点并不妨碍健康，真正的问题在于，如果豆浆不煮透，其中的凝集素类物质是有毒的！生豆角令人中毒，就是这个理由。

——豆浆煮透了，再冲鸡蛋，就没“毒”了。

☉ 茶叶煮鸡蛋

【“有毒”理由】茶叶中除生物碱外，还有酸性物质，这些化合物与鸡蛋中的铁元素结合，对胃有刺激作用，且不利于人体消化吸收。

说酸性物质和铁元素结合就有毒，不利消化吸收，原理上是错误的。实际上，各种水果中的有机酸都可以将植物性铁溶解，从而促进铁的吸收。

茶叶中的单宁类物质的确可以和铁等多种矿物质结合，妨碍微量元素吸收，它也会和蛋白质结合，从而降低蛋白质的利用率。但是，煮茶叶蛋并不会带来鸡蛋中铁的浪费。首先，鸡蛋本来就不是补铁的东西，肉类才是。鸡蛋中的铁元素原本不易吸收，吸收率只有3%，因为鸡蛋黄中的高磷蛋白妨碍铁吸收，和茶叶无关。此外，茶叶蛋中的单宁类物质毕竟是微量成分，它和蛋清中的大量蛋白质结合之后，不可能再进入蛋黄，而鸡蛋当中的铁全部存在于蛋黄。

——就算是少吸收一点铁，也不至于“有毒”啊。

☉ 炒鸡蛋放味精

【“有毒”理由】鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，所以炒鸡蛋时放味精，不仅增加不了鲜味，反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

谷氨酸作为一种常见氨基酸，大量存在于几乎所有蛋白质当中。但是，蛋白质食品中的谷氨酸多以结合形式存在，游离氨基酸的含量相对较低。味精的最佳鲜味范围是0.5%左右，而鸡蛋中并不含有这么多的游离谷氨酸。

此外，这种说法来自多年之前，当时的鸡蛋均为散养鸡所下的无污染鸡蛋，味道相对来说比较鲜美。如今的鸡蛋大多味道寡淡，风味远逊从前，如果不放点鲜味物质，天然鲜味有限。道理无需多说，用舌头尝尝就够了。

——说掩盖鲜味也就罢了，怎么又和“有毒”扯到一起去了？

☉ 红白萝卜混吃

【“有毒”理由】白萝卜中的维生素C含量极高，但红萝卜（也就是胡萝卜）中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素，它会破坏白萝卜中的维生素C。一旦红白萝卜配合，白萝卜中的维生素C就会丧失殆尽。不仅如此，在与含维生素C的蔬菜配合烹调时，红萝卜都充当了破坏者的角色。还有黄瓜、南瓜等也含有类似红萝卜的分解酵素。

“抗坏血酸”就是维生素C的化学名称！所谓“酵素”，就是“酶”的日文版说法。由于酶非常怕热，所以在炒菜过程中，它们已经失去活性了，又怎么会破坏白萝卜当中的维生素C呢？如果实在不放心，先加入胡萝卜炒两下，再加入白萝卜，就万无一失了。

实际上，大部分蔬菜当中都含有破坏维生素C的氧化酶类，可不是胡萝卜、黄瓜那么少数几种。但是，在新鲜蔬菜当中，维生素C和这些酶是分别藏在细胞的不同部分的，所以这种麻烦不存在。在加热烹调过程中，这些怕热的酶会失去活性，所以也不会引起维生素C的严重损失。相比之下，加热本身破坏的维生素C更多一些。

——就算破坏一点维生素C，和“有毒”二字也挨不上边哪！多吃点蔬菜水果补上就是了。

☉ 萝卜水果同吃

【“有毒”理由】近年来科学家们发现，萝卜等十字花科蔬菜进入人体后，经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与摄入量成正比。此时，如果摄入含大量植物色素的水果如橘子、梨、苹果、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸，它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的

作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

萝卜中的异硫氰酸酯类物质的确有降低碘吸收利用率的作用。然而，引起甲状腺肿的麻烦，只有在缺碘的时候才会存在。由于目前全国人民普遍使用碘盐，人们根本就不缺碘；而大量吃动物性食品更是提供了充足的碘供应。即便天天吃萝卜，天天吃水果，也不至于引起甲状腺肿的问题。此外，所谓分解类黄酮的细菌只存在于大肠当中，而大肠中的食物成分很少能被人体吸收，无需过分担心。

——现在认为，萝卜中的这类含硫物质是预防癌症的活性物质，而蔬菜水果中的类黄酮则是闻名遐迩的抗氧化成分。在不缺碘的情况下，两种成分同吃，照样有益于健康。

☉ 海味与水果同食

【“有毒”理由】海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含有鞣酸的水果同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，这种物质会刺激胃而引起不适，使人出现肚子痛、呕吐、恶心等症状。含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、橄榄等。因此这些水果不宜与海味菜同时食用，以间隔两个小时为宜。

有一定道理，但不够确切。蛋白质、钙和单宁类物质可以发生作用，但这并不是危险的主要理由。因为，如果吃了富含蛋白质的鸡蛋之后，或者吃了富含钙的豆腐之后，再吃这些水果，并不会像吃海鲜后那样引起强烈的反应。

总的说来，如果胃肠不够坚强的话，应当尽量避免在食用海鲜之后进食大量水果。《红楼梦》中的林黛玉吃几口螃蟹之后便放下筷子，正是如中医所说“蟹性寒凉”。如果她再吃些凉性的水果或生冷食物，结果恐怕只有腹泻腹痛了一场。然而，详细科学机制还有待进一步研究。

☉ 牛奶与橘子同食

【“有毒”理由】刚喝完牛奶就吃橘子，牛奶中的蛋白质就会先与橘子中的果酸和维生素C相遇而凝固成块，影响消化吸收，而且还会使人发生腹胀、腹痛、腹泻等症状。

牛奶蛋白质遇酸沉淀是很正常的事情。就算不吃水果，在胃里面遇到胃酸一样会沉淀。胃酸比橘子汁可要酸得多，如果遇酸沉淀就不

吸收，牛奶在人体内岂不是没有被吸收的希望了？再说，如今的橘子已经越来越甜，酸味越来越少，过去的老皇历也该改改了。

——奇怪的是，大家吃果粒酸奶的时候，却从来没有这类顾忌！

☉ 酒与胡萝卜同食

【“有毒”理由】最近，美国食品专家告诫人们，酒与胡萝卜同食是很危险的。专家指出，因为胡萝卜中丰富的 β -胡萝卜素与乙醇（酒精）一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而引起肝病，特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上去饮酒。

在不了解其机理，没看到原文之前，不便评论该理论是否真实，也不知道吃多少胡萝卜喝多少酒才会产生危害。但需要考虑的是，含有胡萝卜素的食品可不是胡萝卜一种，所有橙黄色的蔬菜水果，以及深绿色的蔬菜，都含有大量胡萝卜素，是不是它们也不能和酒精一起进入人体？为何单说胡萝卜呢？先不要过分恐慌得好。

☉ 白酒与汽水同饮

【“有毒”理由】因为白酒、汽水同饮后会很快使酒精在全身挥发，并生产大量的二氧化碳，对胃、肠、肝、肾等器官有严重危害，对心脑血管也有损害。

赞同。两者营养价值都很低，而且都含有人体需要处理的毒物或废物。除此之外，酒类和咖啡、酒类和可乐，都不应同饮。

☉ 吃肉时喝茶

【“有毒”理由】有的人在吃肉类、海味等高蛋白食物后，不久就喝茶，以为能帮助消化。殊不知，茶叶中的大量鞣酸与蛋白质结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间。既容易形成便秘，又增加有毒和致癌物质被人体吸收的可能性。

游牧民族吃肉之后喝茶，是千百年来习惯，他们并没有因此发生便秘。相反，喝茶帮助他们维持体内食物的酸碱平衡。我国福建等沿海地区居民经常吃海鲜，同时也酷爱喝茶，并没有喝茶引起便秘方面的研究证据。日本人普遍在就餐时饮用绿茶，而他们的绿茶比中国的绿茶涩得多，却并没有因此发生任何消化系统问题。

——以此作为“有毒”配合，似乎理由不足。