

⊕ 健康饮食小百科 ⊕



健康与食物陷阱

30分钟告别对健康饮食的无知

“药食同宗”，吃饭就是吃药，食补等于药补

吃什么 怎么吃 吃多少

什么可吃等等一系列问题都是人们应该大致掌握的
不会吃饭就像找庸医看病一样，难免要用健康付出代价

⊕ 健康饮食小百科 ⊕



健康与食物陷阱

30分钟告别对健康饮食的无知

“药食同宗”，吃饭就是吃药，食补等于药补

吃什么 怎么吃 吃多少

什么可吃等等一系列问题都是人们应该大致掌握的
不会吃饭就像找庸医看病一样，难免要用健康付出代价

图书在版编目(CIP)数据

健康与食物陷阱/千高原编著. —南京:江苏美术出版社,2012.9

ISBN 978 - 7 - 5344 - 4504 - 0

I. ①健… II. ①千… III. ①饮食营养学
IV. ①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 114454 号

出 品 人 周海歌

责任编辑 曹昌虹

施 铮

封面设计 马筱琨

责任监印 贲 炜

书 名 健康与食物陷阱

编 著 千高原

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 22

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 4504 - 0

定 价 26.00 元

营销部电话 010 - 64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010 - 64216532



前言

生命因健康而快乐。

我们每一个人的身体,从出生到死自己无法选择。但是,我们可以选择快乐,可以让自己的身体充满健康活力。而营养丰富的食物和良好的饮食习惯,正是我们人类延续这一活力的根本。

食物能影响人的一生,同样的一种食品,针对不相同的体质,就会对健康产生不同的影响。我们每个人都应该根据自身的体质特点和职业特点,依循科学的饮食方法,来调配自己的饮食,这才是健康一生的明智之举。在日常生活中,我们有许多错误的饮食方式,例如:吃有伤或部分变质的水果,以为只要把坏的部分切掉就行了;以为蔬菜越新鲜越好,刚采来的新鲜木耳、黄花菜洗洗就用来做菜;以为能美容而吃过多的黄瓜和水果;以为食物只要放在冰箱里就能保质……这些错误的认识会成为我们健康的大敌,以致有时我们生病了,或是多日精神不振还找不到病因。所以,饮食的宜与忌非小事,千万不可大意呀。

健康与食物陷阱



30分钟告别对健康饮食的无知

在一日三餐中食物对健康有多大影响,你知道吗?日常生活中,注意吃健康的食品,注意自己的饮食习惯,才能真正的为您带来健康。

从现在起,每天用上 30 分钟,读读这套“健康饮食小百科”,就能在寻常中见瑰宝,告别自己对食物和健康饮食的无知。

编著者

2012 年 8 月



第一章 饮食之宜

- 1 / 喝汤宜在进食前
- 1 / 吃水果宜在饭前
- 2 / 进餐时间宜重视
- 2 / 吃饭宜细嚼慢咽
- 4 / 烹调中要想法降低热能
- 4 / 饮水之宜
- 6 / 高温作业者饮料中宜补充盐类
- 6 / 病患者饮水有讲究
- 7 / 常喝蜂蜜水有益健康
- 8 / 制作玉米食品宜添加少量碱
- 8 / 蒸馒头要用酵母发面
- 9 / 宜多吃发酵面食
- 10 / 馒头和面包间宜选馒头
- 10 / 宜常吃带馅面食
- 11 / 八宝粥、腊八粥宜常喝
- 12 / 吃饭宜喝汤
- 12 / 蔬菜宜先洗后切,切后即烹
- 13 / 含有大量草酸的蔬菜宜焯水后烹制
- 14 / 绿叶类蔬菜宜用急火快炒的烹饪方法
- 15 / 根茎类蔬菜宜用烧炖的烹饪方法
- 15 / 炒蔬菜前宜把蔬菜表面的水沥尽
- 16 / 胡萝卜宜用油烹制
- 16 / 挂糊烹制的菜肴营养价值高
- 17 / 烹调菜肴时宜加入适量的食醋



- 17 / 制作清蒸鱼时宜先焯水
- 18 / 螃蟹宜蒸不宜煮
- 18 / 带皮土豆、山药宜蒸不宜煮
- 18 / 菜肴宜搭配好食用
- 19 / 蔬菜合炒可以营养互补
- 20 / 鲜鱼炖豆腐营养丰富
- 20 / 土豆炖牛肉符合人体营养需要
- 21 / 海带炖肉利于健康
- 21 / 洋葱宜与动物性食物搭配
- 21 / 青菜炒肉可促进钙与铁的吸收
- 22 / 菠菜宜与豆腐混合烹制
- 22 / 有益健康的食物搭配
- 24 / 蛋宜蒸、煮
- 26 / 食用扁豆必须煮熟煮透
- 26 / 食用野菜要适量
- 27 / 高血压患者宜少吃盐
- 27 / 冠心病病人宜吃鱼
- 28 / 降低胆固醇之宜
- 28 / 肝炎患者宜吃哪些糖
- 29 / 糖尿病患者的饮食之宜
- 29 / 胃病患者的饮食之宜
- 30 / 癌症患者的饮食之宜
- 31 / 病人吃水果之宜
- 31 / 吃糖的适宜时间
- 32 / 献血后饮食之宜



第二章 吃的不宜

- 33 / 不能吃霉花生
- 33 / 不能吃烂白菜
- 34 / 鲜藕不宜生食
- 34 / 不宜食用未成熟的发绿西红柿
- 34 / 烂姜不能再食
- 34 / 新鲜木耳有毒不能食用
- 35 / 发芽变绿的土豆不能食用
- 35 / 有酒精味的南瓜不能食用
- 36 / 河豚鱼不可轻易烹制食用
- 36 / 吃螃蟹的禁忌
- 39 / 不能生食淡水鱼
- 39 / 死鳝鱼、死甲鱼不能食用
- 40 / 禽、畜、鱼有些器官不能食用
- 41 / 方便面不宜长期食用
- 42 / 不宜吃生鸡蛋
- 43 / 不宜冲生鸡蛋
- 43 / 鸡蛋不宜油炸
- 44 / 不吃变质蛋
- 44 / 吃蛋后不宜喝茶
- 44 / 鸡蛋不宜多吃
- 44 / 不宜吃“死胎蛋”
- 45 / 不宜吃生花生
- 45 / 不宜多吃生胡萝卜
- 46 / 不宜吃发芽的花生
- 46 / 不宜用牛奶煮蛋



- 47 / 不宜多吃油炸花生米
- 48 / 吃酸性食物不宜过量
- 49 / 不宜吃老鸡头
- 50 / 不宜吃生蜂蜜
- 50 / 不宜生吃陈白糖
- 51 / 不宜食有苦味的柑橘
- 51 / 不宜吃青蛙肉
- 52 / 不宜生吃酱油
- 52 / 不宜生吃黄酱
- 53 / 不宜多吃松花蛋
- 53 / 不宜多吃臭豆腐
- 54 / 不宜多吃山楂片
- 54 / 不宜过多吃橘子
- 55 / 不宜多吃桑椹
- 55 / 不宜多吃葵花子
- 55 / 不宜多吃多味瓜子
- 56 / 不宜食用冰冻的西瓜
- 56 / 不宜多吃西瓜
- 56 / 不宜多吃黑枣和柿饼
- 57 / 不宜多吃酸菜
- 57 / 不宜多吃新腌的咸菜
- 57 / 不宜过量吃盐
- 58 / 不宜过量吃糖
- 59 / 不宜过量食用调味品
- 59 / 不宜过量食用大蒜
- 60 / 不宜过量吃水果
- 61 / 不宜空腹吃的七种菜果



- 61 / 不宜多吃鸡蛋
- 62 / 不宜多吃精肉
- 62 / 不宜多吃黄瓜
- 62 / 不宜多吃粉丝
- 63 / 不宜多吃粽子
- 63 / 不宜多吃苦瓜
- 64 / 不宜多吃菠菜
- 64 / 不宜用菠菜补铁
- 65 / 不宜多吃醋
- 65 / 不宜多吃酱油
- 65 / 不宜多吃植物蛋白
- 66 / 不宜多吃动物肝脏
- 66 / 不宜多吃杏
- 66 / 不宜吃未经处理的杏仁
- 67 / 不宜多吃红薯
- 67 / 不宜多吃香肠和午餐肉
- 68 / 不宜多吃豆制品
- 68 / 不宜多吃荔枝
- 69 / 不宜用胡萝卜做下酒菜
- 69 / 不宜多吃咸鱼
- 69 / 不宜多吃鱼油
- 70 / 不宜多吃香菜
- 70 / 不宜多吃紫菜
- 70 / 不宜长期吃素
- 71 / 不宜经常吃油条
- 72 / 不宜长期饱食
- 72 / 不宜常吃砂锅炖菜



- 73 / 不宜长期吃萝卜、芥菜
- 73 / 不宜常用巧克力和奶糖充饥
- 74 / 不宜长时间吃木炭火锅
- 74 / 不宜拒吃脂肪
- 75 / 不宜拒吃粗粮
- 75 / 不宜禁食肥肉
- 76 / 不宜偏食植物油
- 77 / 不宜偏食猪肉
- 77 / 不宜盲目吃狗肉
- 77 / 吃狗肉六不宜
- 78 / 不宜偏食一味
- 78 / 不宜多吃辣椒
- 79 / 不宜多吃熏烤食物
- 79 / 不宜大量食用糖精
- 80 / 不宜食用粗棉籽油
- 80 / 不宜食用带“哈喇味”的食品
- 81 / 不宜食用“油渣儿”
- 81 / 不宜食用鲜黄花菜
- 82 / 不宜直接食用鲜海蜇
- 82 / 不宜烹食活鱼
- 83 / 不宜生食海鲜
- 83 / 不宜直接食用花粉
- 84 / 不宜食用蓝紫色的紫菜
- 84 / 不宜随便食用“药粥”
- 84 / 不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜
- 85 / 不宜食用凉馒头、凉米饭等淀粉类食物
- 85 / 不宜喝火锅汤



- 85 / 不宜食用未经过处理的蚕蛹
- 86 / 不宜一概排斥胆固醇
- 87 / 不宜食用乱加色素的食品
- 87 / 不宜在饥饿时吃的食品
- 88 / 不宜食用的几种非正常蔬菜
- 89 / 不宜过多食用纤维物质
- 89 / 不宜食用隔夜熟白菜
- 90 / 不宜长期吃低胆固醇膳食
- 90 / 不宜用沸水冲服营养补品
- 91 / 不宜用热开水冲服蜂蜜
- 91 / 不宜吃用硫磺熏蒸的馒头
- 91 / 不宜吃烫食
- 92 / 不宜吃汤泡饭
- 92 / 不宜同时食用的六组食物
- 94 / 不宜忽视早餐
- 95 / 早餐不宜只吃鸡蛋
- 95 / 早餐不宜只吃干食
- 95 / 午餐不宜吃得过饱
- 96 / 晚餐五不宜
- 97 / 乘飞机前饮食四不宜
- 98 / 乘车前不宜吃得过饱
- 98 / 不宜边吃饭边看书
- 98 / 不宜边吃饭边饮碳酸饮料
- 99 / 不宜蹲着吃饭
- 99 / 不宜用矮桌吃饭
- 99 / 不宜“饭后百步走”
- 100 / 不宜“饭后一支烟”



- 100 / 不宜“饭后松裤带”
- 101 / 不宜饭后马上去排便
- 101 / 不宜饭后立即吃水果
- 101 / 不宜饭后立即睡觉
- 101 / 不宜饭后立即饮茶
- 102 / 不宜饭后马上游泳
- 102 / 不宜饭后马上去干活
- 102 / 不宜饭后立即唱卡拉 OK
- 103 / 不宜以吃水果代替吃蔬菜
- 103 / 不宜以水果做正餐
- 104 / 吃火锅七不宜
- 105 / 不宜边走路边吃东西
- 105 / 吃饭时不宜看电视
- 106 / 吃饭时不宜说笑
- 106 / 吃饭不宜就水
- 107 / 儿童不宜吃“爆米花”
- 107 / 饮食习惯的不宜
- 109 / 食物搭配的不宜
- 110 / 进食的不宜
- 111 / 不宜少吃饭多吃菜
- 112 / 五味不宜过
- 113 / 不宜乱吃野生动物
- 114 / 人参不宜与铁在一起
- 114 / 几种不宜同放的食物
- 114 / 红豆不宜加盐吃
- 115 / 食肉不宜过多
- 115 / 吃腊味的不宜



- 115 / 橘子不宜吃得太精细
- 116 / 头遍茶不宜饮用
- 116 / 不宜吃冰激凌的人
- 116 / 不宜空腹喝酒
- 117 / 吃桂圆不宜
- 117 / 吃芒果不宜
- 117 / 吃冷食不宜
- 117 / 年轻人骨折后不宜喝骨头汤
- 118 / 不宜过分节食
- 118 / 槟榔不宜多食
- 119 / 吃草莓不宜
- 119 / 吃李子不宜
- 119 / 吃罗汉果不宜
- 119 / 吃藏青果不宜
- 119 / 吃杨梅不宜
- 120 / 吃樱桃不宜
- 120 / 吃西瓜不宜
- 120 / 吃桃子不宜
- 120 / 吃枇杷不宜
- 120 / 吃梨不宜过量
- 121 / 吃花红不宜
- 121 / 饮食营养认识的众多误区



第三章 喝之不宜

- 125 / 饮用牛奶十三不宜
- 127 / 喝碳酸饮料六不宜



- 128 / 饮茶十八不宜
- 131 / 喝豆浆四不宜
- 131 / 喝咖啡十不宜
- 133 / 不宜过量饮白酒
- 134 / 不宜过量饮啤酒
- 134 / 不宜饮早酒
- 135 / 不宜用饮酒保暖
- 135 / 不宜饮酒时吸烟
- 135 / 不宜喝啤酒兑入碳酸饮料
- 136 / 不宜饮雄黄酒
- 136 / 菊花茶不宜饮用量过大
- 136 / 不宜用浓茶解酒
- 137 / 不宜用碳酸饮料解酒
- 137 / 喝冷、热饮料三不宜
- 138 / 不宜喝的六种开水
- 139 / 不宜轻视喝白开水
- 139 / 不宜长期饮用纯净水
- 140 / 不宜滥饮矿泉水
- 140 / 不宜用饮料代替开水
- 141 / 不宜忽视清晨饮水
- 141 / 不宜长期过多地喝水
- 142 / 不宜一次喝水过多
- 142 / 不宜饮用放置三天以上的水
- 143 / 不宜饮用“三精水”
- 143 / 不宜直接饮用自来水
- 144 / 不宜常喝过热的饮料
- 144 / 不宜饮用温泉水



- 144 / 不宜直接饮用雨水
- 145 / 不宜直接饮用泉水
- 145 / 不宜吃雪或直接饮用雪水
- 145 / 不宜饮用开盖时间过长的饮料
- 146 / 不宜吃气压式保温瓶里的第一杯水
- 146 / 喝咖啡不宜加糖过多
- 146 / 喝牛奶不宜多加糖
- 147 / 不宜暴食冷饮冷食
- 147 / 饮用啤酒十二不宜
- 149 / 不宜喝剩菜汤
- 150 / 不宜喝久存的橘子汁
- 150 / 不宜吃羊肉后马上喝茶



第四章 烹饪之不宜

- 151 / 淘米不宜反复搓洗
- 152 / 烹制大米食品切忌用碱
- 152 / 要焖饭而不要捞饭
- 152 / 不宜将粮食制品放在冰箱中保鲜
- 153 / 炒好的蔬菜不宜反复加热食用
- 154 / 做菜馅时不要挤去菜汁
- 154 / 不宜常吃或多吃油炸粮食制品
- 155 / 煮水波蛋不宜与糖共煮
- 155 / 炒菜时不宜油温过高
- 156 / 食油不宜反复加热食用
- 156 / 腌肉不宜油煎和油炸
- 156 / 乌贼鱼、黄鱼不宜与咸菜一起烧



- 157 / 炒猪肝不宜过于鲜嫩
- 157 / 爆炒不熟的鳝鱼不能食用
- 158 / 食涮羊肉不要太鲜嫩
- 158 / 炒菜不宜放油过多
- 159 / 炒菜不宜放盐过早、过晚
- 159 / 炒菜不宜放酱油过早
- 159 / 炒菜勾芡九不宜
- 160 / 炒菜不宜用微火
- 161 / 不宜放味精的菜肴
- 162 / 味精使用五不宜
- 163 / 不宜用冷水炖肉
- 163 / 炖肉不宜一直用旺火
- 164 / 不宜用温水解冻冻肉
- 164 / 不宜在烹调青菜时加醋
- 164 / 不宜焖煮绿叶蔬菜
- 165 / 芹菜叶、莴笋叶不宜扔掉
- 165 / 烧鱼时不宜过早放生姜
- 166 / 不宜在炖肉、煮豆时加碱
- 166 / 不宜用豆腐单独烧菜
- 167 / 烹制火腿三不宜
- 167 / 不宜用绞肉机绞肉馅
- 167 / 不宜用小火蒸鱼
- 168 / 炸鱼油温不宜过高或过低
- 168 / 辣椒叶、萝卜缨不宜丢弃
- 169 / 不宜用不洁冷水冷却煮鸡蛋
- 169 / 煮鸡蛋时间不宜过长
- 169 / 蒸蛋羹四不宜