

饮食与健康



胡相英
编

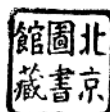
1000
社

94
R15
16
2

饮食与健康

胡相英 编

兰州大学出版社



C 011947

编者的话

中华历史悠久，对于人体的保健先人有独特发现，利用自然界的动植物与人体的微妙关系，总结了一些很宝贵的食物药用的经验，为广大民众带了健康和幸福。

今日，科学昌明，国内外学者对食物健身更是表现出了很大兴趣。本书收集了近年来营养学界、医学界、食品界的专家、学者研究的关于食物维护人体健康的新成果和提出的新观点300余例。相信读者见到此书定觉耳目一新，会更加注意食物的保健、治病、养生的作用。

本书资料主要来源于公开发行的各家报纸，在条目后注出了原作者的姓名，有关事宜望与作者联系。

目 录

过食白糖、奶油会损脑·····	(1)
豆豉可防治脑血栓·····	(2)
红葡萄酒会诱发偏头痛·····	(2)
过量摄盐可伤大脑·····	(3)
多食高蛋白食物可防脑溢血·····	(4)
维生素B ₆ 缺乏可引起心肌梗塞·····	(4)
过分节食易致心脏病·····	(5)
心血管疾病与饮水·····	(6)
黑木耳与心血管疾病·····	(7)
心脏病患者宜多食菠萝与土豆·····	(8)
常食坚果能防心脏病·····	(8)
适当多吃胡萝卜可预防冠心病·····	(9)
过食水果也可得心脏病·····	(10)
冠心病患者不应饱食·····	(11)
心脏病的新疗法·····	(11)
低血压与饮食·····	(13)
高血压病人宜吃牛奶·····	(13)
食盐与高血压无大关系·····	(14)
钙可预防高血压·····	(15)
喝牛奶可降低胆固醇·····	(16)
嗜糖比嗜烟更可怕·····	(17)

遗传是高胆固醇的成因·····	(17)
胡萝卜能降低胆固醇·····	(18)
胆固醇过低易患癌症·····	(19)
苹果有助降低胆固醇与减肥·····	(20)
维生素E可改善动脉硬化症·····	(21)
鸡蛋可防动脉粥样硬化·····	(21)
豆浆可降低血脂·····	(22)
茶叶色素能治疗高脂血症·····	(22)
动脉硬化者不宜服人参·····	(23)
酒泡大蒜治血栓·····	(24)
热性辛辣食物不会伤胃·····	(25)
消化道溃疡患者无需少食多餐·····	(26)
长期热食易引起胃肠道疾病·····	(27)
蹲着吃饭能治胃下垂·····	(28)
牛奶不利于胃溃疡愈合·····	(29)
食用鸡蛋花可抗胃溃疡·····	(30)
喜食柿子者当心胃柿石·····	(30)
急性胃炎与饮食嗜好有关·····	(31)
梗米汤用于治疗腹泻·····	(32)
哮喘病人不宜多食味精·····	(33)
浓咖啡有止喘功效·····	(34)
维生素B ₆ 可缓解哮喘病症·····	(34)
饮料可引起哮喘·····	(35)
儿童哮喘与食用添加剂有关·····	(36)

肥胖者宜吃冻豆腐·····	(37)
法国医生提出节食减肥新方式·····	(38)
吃大米可减肥·····	(38)
饮水减肥效果好·····	(39)
缺乏B族维生素易致肥胖·····	(40)
慢食、早食、分食可减肥·····	(41)
不吃早餐的人易发胖·····	(42)
传统“月子”调理埋下“发福”后患·····	(43)
偏瘦的健康人如何胖起来·····	(43)
吃零食可减肥·····	(44)
饭前吃水果有助于减肥·····	(46)
节食并非减肥良策·····	(46)
女子健美须防汤、糖、躺、烫·····	(47)
食补健美 胜过化妆·····	(49)
消瘦者不宜常吃冻豆腐·····	(49)
陈腐食用油可致癌·····	(50)
适量饮酒也会致癌·····	(51)
食盐水可治癌·····	(51)
葱科蔬菜能预防胃癌·····	(52)
豆制品能预防胃癌·····	(53)
鸡蛋中含有抗癌物质·····	(53)
蘑菇具有超强力抗癌物质·····	(54)
乳制品中的半乳糖可能致卵巢癌·····	(54)
胡萝卜素能预防前列腺癌·····	(55)

粗纤维抗癌之谜·····	(56)
萝卜抗癌新说·····	(57)
类胡萝卜素、维生素A及锌均可抗肺癌·····	(58)
动物肝脏具有抗癌解毒作用·····	(59)
甜食与乳腺癌·····	(60)
妇女多吃白菜可防乳腺癌·····	(60)
猪血有抗癌和防粉尘毒的作用·····	(61)
烧烤肉会致癌·····	(62)
长期便秘易致乳癌·····	(62)
 食生姜防胆结石·····	(63)
甲亢病人不宜吃海带·····	(64)
常饮酸牛奶能治阴道炎·····	(64)
牛奶防治慢性支气管炎·····	(65)
气管炎的发作与饮食有关·····	(65)
喉炎患者用盐水漱口有害·····	(66)
肺病患者不宜饱食·····	(67)
肺结核病人不宜多食菠菜·····	(67)
香蕉具有防中风作用·····	(68)
牛奶有预防中风的作用·····	(69)
多食钾能预防中风·····	(69)
饮茶可防治糖尿病·····	(70)
糖尿病人饮食不宜咸·····	(70)
黄鳝可治糖尿病·····	(71)
晚餐太迟易诱发尿结石·····	(72)
酸果蔓汁可疗尿道感染·····	(72)

素食者易患结核病·····	(73)
多食富含维生素A的食物能防治慢性肺部疾患·····	(74)
食物纤维可降低血糖·····	(75)
食黄豆过量会导致贫血·····	(76)
鱼油可防治疟疾·····	(77)
多饮茶可防止白内障·····	(77)
红萝卜防治近视·····	(78)
疾病、甜食、吸烟均影响视力·····	(79)
维生素A分解质使老年视力减退·····	(80)
近视与机体缺铬有关·····	(81)
硼可防治骨质疏松·····	(81)
香菇和甘草中含抗艾滋病成份·····	(82)
黄瓜根萃取物可治艾滋病·····	(83)
维生素E有预防克山病作用·····	(83)
癫痫病人宜少吃高锌食物·····	(84)
癫痫病人不宜多进食水和盐·····	(85)
维生素E有助于治疗癫痫·····	(86)
米糠麸皮可防治尿道结石·····	(87)
酗酒可破坏免疫功能·····	(88)
巧克力可防龋齿·····	(88)
常饮牛奶能防龋齿·····	(89)
蜂蜜可防龋齿·····	(90)
蛋白质不足易得龋齿·····	(90)
葵花籽油可治牙齿敏感症·····	(91)
多吃含钙食物可使眼睛灵敏·····	(92)

粉刺与高脂高热食物无关·····	(93)
鸡蛋壳膜可使皮肤细胞增殖·····	(94)
大枣有抗肿瘤作用·····	(94)
缺铁可导致耳聋·····	(95)
在噪声中吸烟易致耳聋·····	(96)
食物治疗蝴蝶斑·····	(96)
肥腻食物对关节炎有影响·····	(97)
高脂膳食可导致听觉损害·····	(98)
多食青菜可防阑尾炎·····	(98)
维生素C缺乏与男性精液不液化症·····	(99)
贫血饮茶有利无弊 ·····	(101)
吸烟可导致猝死 ·····	(102)
调节饮食可减少吸烟的危害 ·····	(103)
恶性肿瘤可伴高钙血症 ·····	(104)
性猝死新因 ·····	(104)
肾功能不全者不宜多食西瓜 ·····	(105)
喝酒时最好不要吃胡萝卜 ·····	(106)
防低钾性软瘫不可暴饮暴食 ·····	(107)
红色蔬果可缓解感冒症状 ·····	(108)
食锌能缩短流感病程 ·····	(108)
发烧时不宜喝茶 ·····	(109)
食水果蔬菜可防感冒时头痛 ·····	(110)
吸入维生素C可防治感冒 ·····	(111)
增加母乳分泌的新方法 ·····	(111)
体内缺铁可致女性惧冷 ·····	(112)

经前期综合症与饮茶有关	(113)
孕妇宜食酸东西	(114)
孕妇食酸有讲究	(114)
女性不育症与常食素有关	(116)
孕妇多吃鱼有益婴儿大脑发育	(116)
啤酒具有催乳作用	(117)
多食含镁食物可缓解痛经	(118)
巧克力与分娩	(118)
多食含锌食物能减轻分娩痛苦	(119)
维生素E与泌乳	(120)
孕妇不宜吃黄芪炖鸡	(120)
喂奶方式影响孩子个性	(121)
孕妇不宜多食动物肝脏	(122)
患癌妇女不宜哺乳	(123)
脂肪含量与月经密切相关	(123)
哺乳期妇女应少吃味精	(124)
孕妇应少用热性调料	(125)
少女不宜过多摄入食物纤维素	(125)
少女情绪不稳定、注意力不集中应及时补铁	(126)
少抗原饮食治儿童顽疾	(127)
儿童不宜多吃罐头食品	(128)
用茶叶防治流感和婴儿腹泻	(129)
膳食调整可防治婴儿特应性湿疹	(130)
摄脂过多易致性早熟	(131)
嘴馋的孩子聪明	(132)

维生素A缺乏与儿童死亡相关	(133)
先天愚型儿与食物过敏有关	(134)
儿童不宜常服葡萄糖	(135)
如何用饮食调节儿童的性格	(135)
婴幼儿吃水果要适量	(137)
儿童过量饮牛奶影响睡眠	(137)
幼儿饮酒有害	(138)
维生素可提高婴幼儿智力	(138)
婴幼儿腹泻不必禁食	(139)
婴儿食物不宜太咸	(140)
食物中盐含量能决定胎儿性别	(141)
引起儿童过敏性皮炎的食物	(141)
儿童不宜多吃皮蛋	(142)
小儿菜肴勿多放味精	(143)
婴儿食橄榄油有助于智力发育	(143)
小儿尿床与食物有关	(144)
进食腌制食物影响儿童性格	(145)
多动症幼儿宜用高蛋白饮食	(145)
儿童发烧不宜吃鸡蛋	(146)
吃得多可致营养不良	(147)
小儿肥胖影响智力	(147)
婴儿不宜喂米糊	(148)
牛奶可促使孩子长高	(148)
便秘会阻碍儿童智力的发育	(149)
大量维生素于儿童智力无补	(150)
缺碘有损智力 缺铁影响性格	(151)

叶酸能改善先天愚型患儿智力	(152)
早餐营养与儿童记忆力密切相关	(153)
婴幼儿不宜多吃菠菜	(153)
生男生女与饮食有关	(154)
儿童不宜多食“果冻”类食品	(155)
老年人早餐不宜早	(156)
老年人缺乏维生素 B ₁₂ 易患精神病	(156)
老人不宜吃汤泡饭	(157)
中老年人午饭后不宜仰卧	(158)
老年人应少饮啤酒	(159)
老人吃糖有益记忆	(159)
老人不宜空腹晨跑	(160)
过食炸食容貌易老化	(161)
土产食物可美容	(161)
医学专家提出抗衰老新见解	(162)
硬水有益于健康	(163)
蓝绿色环境抑制食欲	(164)
低盐饮食影响睡眠质量	(164)
多食南瓜有益健康	(165)
食狗肉不宜喝浓茶	(166)
忌食发物利康复	(167)
食鳖有助消除疲劳	(167)
过量食用蛋白质对身体有害	(169)
适当吃动物油有益	(169)

茶能防食物中毒	(170)
吃肉皮 防衰老	(171)
豆类在人体内产气之谜	(171)
香蕉疗疾新发现	(172)
过量饮食能使人疲劳	(173)
吃蔬菜应多咀嚼	(173)
汤与健康	(174)
饮水储存不应超过 3 天	(175)
粗盐冲凉风行日本	(175)
饮食调理可防噪声病	(176)
香肠不宜多吃	(177)
半熟鸡蛋不可食	(178)
关于生食鸡蛋危害的新发现	(178)
午后适量进食甜食有益健康	(179)
适度限食能延寿	(180)
每天进餐次数与人体健康	(181)
饱餐后不宜立即洗澡	(182)
口味轻重皆无益	(182)
醋豆对某些疾病有疗效	(183)
加热充分可减少鱼类毒物残留量	(184)
饭前一小时饮水可促进食欲	(185)
茄子食疗功效新探	(185)
记忆能力与进食时间有关	(186)
偏食酸性食物影响记忆力	(187)
自杀与体内维生素 B ₁₂ 缺乏有关	(188)
心情忧郁请吃糖	(188)

食物过敏可致美尼尔氏症	(189)
蜂蜜治疗皮肤溃疡有神效	(190)
吃柑桔谨防“上火”	(190)
饮牛奶不宜同食桔子	(191)
鱼油可治牛皮癣	(192)
鱼鳞也是营养保健品	(192)
长期饱食无益健康	(193)
常食紫菜好处多	(194)
凉开水的疗效	(194)
睡眠与饮食	(195)
睡前不宜饮酒	(196)
晚餐足量可治失眠	(197)
缺铜易致失眠	(198)
饮食助眠法	(198)
炒菜莫忘加酱油	(199)
牛奶中切勿加砂糖	(200)
新婚应补充含锌食物	(201)
男子食用芹菜可避孕	(201)
新婚蜜月期间的饮食	(202)
水果去皮有新说	(203)
粘状米饭营养价值高	(203)
蔬菜水果汁可治愈绝症	(204)
蜂蜜可治花粉过敏症	(205)
饮浓茶可能引起的不良作用	(205)
高温烹调的肉食中含有突变源	(206)
健康者多吃豆油好	(207)

多食蔬菜根皮可以御寒	(207)
吃土豆必须先削皮	(208)
黄膘猪肉吃不得	(209)
大蒜防病健身作用新说	(210)
炒韭菜隔夜不宜再食	(211)
早晨不宜吃干食	(211)
不饮时新茶	(212)
偏食植物油也有损于健康	(212)
卷心菜能防治多种疾病	(213)
番薯利便有特效	(214)
甜菜的药用价值	(215)
饮食不当可致脊柱畸形	(216)
骨折后不宜多吃肉骨汤	(217)
维生素K缺乏影响骨折愈合	(217)
吃水果的最佳时间	(218)
过量食辣味食物会妨碍人体长高	(219)
新鲜蔬菜不一定更有营养价值	(220)
动物内脏不宜生炒	(220)
尿液当作补品喝	(221)
正月食葱是补品	(222)
用餐次数与健康有关	(223)
动物性食物宜用植物油烹调	(224)
色彩营养学	(225)
蔬菜的颜色与营养	(226)
巧克力能改善不良情绪	(226)
过食冷饮能诱发多种疾病	(227)

吃辣椒宜少不宜多	(228)
饮鲜菜汁可除口臭	(228)
吃油条害处多	(229)
乘飞机与吃糖果	(229)
饭后饮咖啡有助集中精力	(230)
饮茶有益智商	(231)
吃茶叶比喝茶营养多	(232)
晚餐不宜过晚	(233)
多饮蔬果汁有益健康	(234)
吃丰富午餐工作效率会降低	(235)
进餐应有好气氛	(235)
夏季不宜多吃皮蛋	(236)
炖骨不宜加食醋	(237)
长期喝酒者多吃豆类食品	(238)
常嗑葵花籽有益健康	(238)
鸡汤药用新说	(239)
容易引起疾病的食物搭配	(240)
低热量饮食可以长寿	(240)
晚餐过饱易发疾病	(242)
哪些人不宜服蜂乳	(242)
用餐的最佳姿势	(243)
银制品具有消毒的作用	(244)
鞋不合脚也会影响食欲	(245)
乙肝病毒健康携带者应慎烟酒	(246)
拔牙前后不宜吸烟	(247)

美一项研究表明

过食白糖、奶油会损脑

一般人认为白糖、奶油是高级营养品。其实，这是一种误解。

白糖（蔗糖）可直接进入血液中，结果使血流不畅。过多的吃白糖及白糖制品，也会产生这种不良作用。白糖进入细胞中可带进水分，使细胞呈“泥泞”状态。这不仅对大脑不利，而且还易导致脑溢血、脑血栓。

奶油又称黄油，其实是脂肪块，与猪肉中的肥膘一样。脂肪滞留在血管壁上会妨碍血液流动。大脑中为数众多的毛细血管，通过这些毛细血管向脑细胞输送营养。如果脂肪使毛细血管不畅通，就会引起脑功能恶化。所以，应尽量少吃奶油、白糖类的高糖、高脂肪类食物，以免影响食欲和智力的发挥。

据美国一项以80万名学生为对象的研究，发现只要减少学生食物中的白糖及人工添加剂量，学生成绩进步高达16%；只要以正常食品代替含白糖量及人工添加剂高的食物，营养不良，食欲减退的情况，便会改善。

学者指出，食品添加物、人造色素、香料等化学药品，能够引起荨麻疹、浑身不适等变态反应。表现在脑上，直接危害脑细胞，扰乱注意力，失去学习的兴致。

（许文范）