

● 丛书主编 张 倩

美·疾病·健康丛书

美味佳肴与健康

MEIWEI JIAYAO YU JIANKANG

陈改云 张 倩 编著



医科出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味佳肴与健康/陈改云,张倩编著. —郑州:河南医科大学出版社,1999.3

(美·疾病·健康丛书/张倩主编)

ISBN 7-81048-312-9

I. 美… II. ①陈… ②张… III. 营养卫生-关系-健康
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08524 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

郑州市印山书刊商标装潢厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 52.875 字数 1 163 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~6 150 册 定价:88.00 元(全 10 册)

导 读

——敞开美之心,走向健康美

新的时代,新的时尚,把现代人美的本性推向了大众生活的前台。追求自身的完美,塑造完美的形象,创造优美的环境,净化人们的心灵,营造和谐的婚姻,练就健康的体魄,已成为现代生活发展的主流。

但是,当人们在各种新潮的簇拥下,以不同的方式追求完美,以不同的组合塑造形象,以不同的色彩美化生活,以不同的心态改造现状时,不能不看到,有些人因盲目求美忽略个性而落入俗套,有些人因求美心切方法不当而误入歧途,还有些人因一味追求时尚违背科学而引发疾病,损害健康。

凡此种种,那些脱离现实、远离科学的求美举动,轻者事与愿违,重者导致疾病,但无论是轻者还是重者,都会给人们的身心健康带来一定的伤害,给自己的生活蒙上一层不健康的阴影。

为了让我们的生活多一份健康、少一份苦恼,避免因求美不当可能带来的身心伤害,消除生活空间上的阴影,我们推出了《美·疾病·健康丛书》。本套丛书的宗旨是,“美化自我,倡导科学,关注健康”,为那些愿意美化自我、不忘健康投资、提高生活质量的人,献上一份厚礼。

丛书的创意力求贴近大众生活,从十个文化层面人的求美行为出发,以美与疾病的两极对立为主线,紧扣生活热点话题,结合生动的事例,告诉热爱生活的人们,什么是美,怎样去美,如何达到高境界的健康美。启迪爱美的人从中获取有益的健康知识,增强预防疾病的能力,提高生活质量,追求美与健康的和谐统一。

丛书依据其宗旨和创意,从不同的文化层面归类,每一层面单独成书。

●《**服装服饰与健康**》:服饰文化在中国可谓源远流长,且与文明发展结伴而行。本书从服装的流行款式、服饰习惯、内衣选择、服装面料、服饰卫生等侧面,揭示了服饰与健康的关系,告诉人们在流行服饰的冲击下,怎样才能穿得漂亮,穿得科学,穿得健康。

●《**美味佳肴与健康**》:饮食文化在中国可谓灿烂辉煌,“吃在中国”,亦毫不夸张。本书从家庭餐桌、饮食习惯、日常宴请、烹饪方法、老少饮食、人体进补、饮品饮料等方面,揭示了饮食与健康的关系,使人们懂得如何才能吃得称心、吃得如意,怎样才能增加膳食营养,同时达到防病健身的目的。

●《**生活环境与健康**》:从远古的洞穴到现代的豪华别墅,人们比以往任何时候更加关注生活环境。本书从现代生活环境、住宅环境、家用电器、卫生设备、厨房卫生、休闲娱乐、宠物花草等方面,揭示了生活环境与健康的关系,告诉人们应如何美化家庭环境,减少疾病,增进健康。

●《**旅游观光与健康**》:现代生活水平的提高,使旅游热不断升温。本书从旅游着装、旅游饮食、旅游住宿、旅游交通、旅游玩赏、旅游季节、旅游地理、旅途伤病等方面,揭示了旅游与

健康的关系,使喜爱旅游的人们在旅游生活中,知道如何才能玩得尽兴、玩得健康。

●《交际礼仪与健康》:交往乃人之本性,开放的时代各种交往日趋增多,使交际礼仪倍受现代人的青睐。本书从现代交际、人生礼仪、举止礼仪、言谈礼仪、交际媒体、交际空间等方面,揭示了交际与健康的关系,让人们从中了解有关交际礼仪的基本知识及其相关的健康要求。

●《美发美容与健康》:以美为荣的现代人,为装扮自己或延缓年华的流逝,纷纷踏入了美发美容的行列。本书从化妆美容、秀发护理、躯体美容、医药美容、手术美容、中医美容、家庭美容、美容用品等方面,揭示了美容美发与健康的关系,告诉爱美的人们如何美得健康、美得长久。

●《健美运动与健康》:生命在于运动,健康是人类永恒的主题。本书从健美训练、女子健美、减肥运动、少儿运动、中老年健美、体育卫生、场馆器械等方面,揭示了健美运动与健康的关系,告诉人们在健美运动中怎样才能增强身体素质,达到健与美的真正统一。

●《婚姻家庭与健康》:婚前婚后及家庭生活,历来是文学作品重点描写的对象。本书从人的性爱、男女婚恋、婚姻关系、生育前后、育龄夫妇、家庭生活、家庭教育、性生活、性心理、性行为等方面,揭示了婚姻家庭与健康的关系,让人们从中了解人的生理本能,恋爱婚姻的艺术,以及健康家庭生活的要素。

●《人的心理与健康》:心态一词的频繁使用,反映了心理研究的地位日趋重要。本书从气质性格、情感情绪、态度倾向、动机需要、人际关系、社会影响等方面,揭示了心理与健康

的关系,告诉人们健康不仅仅是没有疾病的生存,更重要的是要具有良好的心态和承受各种压力的能力。

●《医药保健与健康》:“生命质量”问题的提出,使现代人比以往任何时候都更加关注健康。本书从药物治疗、手术治疗、医疗器械、医院治疗、家庭治疗、抗菌药物、中医中药、生活保健、妇幼保健等方面,揭示了生命与健康的关系,使人们在生老病死的法则面前,明白如何防病治病,科学保健,提高健康水平。

丛书的创意是张倩在1997年出版《美与疾病》一书的基础上拓展形成的。河南医科大学出版社谷振清社长,总编辑楚宪襄教授对该丛书的创意、构思、策划高度关注,并提出了许多有价值的建议,同时在整个写作和出版过程中,自始至终得到了何芹、张桂枝以及各书责任编辑的鼎力相助。没有他们的关心、支持和帮助,这套丛书很难预期顺利出版,为此,主编及全体作者特向他们表示衷心的感谢。

本套丛书在初稿完成后,由丛书主编负责统稿,对有关章节进行了修改,并最后定稿。我受丛书主编和出版社总编辑楚宪襄教授之邀,为该套丛书撰写导读。丛书得以出版,是出版社与丛书主编及各位作者共同努力的结果。因时间所限,书中难免有不妥之处。但书中所倡导的健康美作为审美的价值取向,将有助于人们打开心扉,去感受和创造美的自我、美的环境、美的生活。

纪德尚

1999年1月20日

目 录

一、家庭餐桌与健康	(1)
1. 家庭餐桌与“富贵病”	(1)
2. 常食素油并非多多益善	(2)
3. 膳食精细与五谷杂粮	(3)
4. 食用水产品要防止中毒	(4)
5. 出芽的花生不能吃	(6)
6. 生吃甜薯易得病	(7)
7. 牛奶有营养,要因人而异	(8)
8. 食用豆浆不当亦可中毒	(9)
9. 瘦肉多食亦有害	(11)
10. 配膳不宜多选加工食品	(12)
二、饮食习惯与健康	(14)
1. 偏食、挑食引起营养缺乏症	(14)
2. 暴饮暴食与急性胰腺炎	(15)
3. 不良饮食习惯与胃癌	(17)
4. 饮食习惯与感冒	(18)
5. 不吃早餐危害多	(20)
6. 晚餐不宜太晚、太丰盛	(22)
7. 常吃熏烤食物隐患多	(24)
8. 饮食不当引出的胆石症	(25)
9. 常吃油炸食物易患癌症	(27)
三、日常宴请与健康	(29)
1. 珍膳美宴与“蛋白质过剩综合征”	(29)

2. 青睐生猛海鲜隐患多	(30)
3. 举办家宴应科学配膳	(32)
4. 节假日聚餐谨防疾病	(33)
5. 过年、过节慎防“节日综合征”	(35)
6. 吃自助餐适可而止	(36)
7. 诱人的美味火锅与疾病	(37)
8. 常吃宴席形成的“酸性体质”	(39)
四、蔬菜、水果与健康	(41)
1. 食用绿叶蔬菜与亚硝酸盐中毒	(41)
2. 蔬菜多吃也致病	(42)
3. 豆类蔬菜中毒的启示	(44)
4. 走出食用蔬菜的误区	(45)
5. 回归自然食用野菜要慎重	(47)
6. 蘑菇鲜美须防毒蕈中毒	(48)
7. 霉烂水果易致病	(49)
8. 多吃柑橘易患“橘黄病”	(50)
9. 菠萝味美须防中毒	(52)
10. 美味水果莫贪食	(53)
11. 吃柿子不当引发急性胃肠病	(54)
五、烹调方法与健康	(57)
1. 食物加碱须得当	(57)
2. 淘米不宜反复搓洗	(58)
3. 炒菜油温过高易致“家庭主妇综合征”	(59)
4. 爆炒动物内脏易染乙肝	(60)
5. 食盐过量有害无益	(61)
6. 吃蔬菜、瓜果谨防农药中毒	(63)

7. 警惕酱油中的致癌物	(64)
8. 味精调味不宜过量食用	(65)
9. 夏季生食凉拌菜要注意卫生	(67)
10. 蔬菜烹调方法不当营养素损失多	(68)
11. 食物搭配不科学影响健康	(69)
六、常用饮品与健康	(72)
1. 喝水过量也会“中毒”	(72)
2. 常饮啤酒当心“啤酒病”	(73)
3. 饮茶不科学有损健康	(75)
4. 老年人不宜常喝、多喝啡咖	(76)
5. 饮冷饮不当引起感染性腹泻	(77)
6. 酸奶好喝怕霉变	(79)
7. 饮用矿泉水并非人人皆宜	(80)
8. 长饮纯净水未必有益健康	(81)
七、保健饮食与健康	(84)
1. 饮食与预防老年性痴呆	(84)
2. 预防早期动脉粥样硬化的饮食	(86)
3. 过量摄取蛋白质有害无益	(87)
4. 延缓衰老重在饮食调理	(88)
5. 哪些人不宜吃生冷食物	(89)
6. 多吃绿色蔬菜可防肠癌	(91)
7. 膳食补钙防病治病	(92)
8. “白领”阶层饮食与健康	(93)
9. 保健食品与调理“第三状态”	(95)
10. 合理配膳有益健康	(96)
八、营养进补与健康	(98)

1. 食补防治小儿缺铁性贫血 (98)
2. 嗜补求寿损健康 (100)
3. 体内清毒胜于进补 (101)
4. 滥补、忌补均不可取 (102)
5. 以粥养生可延年益寿 (104)
6. 进补莫盲目 (105)
7. 鸡汤进补并非人人适宜 (107)

九、儿童饮食与健康 (109)

1. 喂养不当引起的小儿厌食症 (109)
2. 小儿多吃糖果有害健康 (110)
3. 爱吃零食影响儿童生长发育 (111)
4. 孩子一味贪食会影响智力发育 (113)
5. 常吃方便面,方便不健康 (114)
6. 饮食与儿童肥胖症 (115)
7. 儿童饮食与龋齿 (116)
8. 饮食与儿童脾胃病 (118)
9. 儿童饮食与近视 (119)
10. 儿童饮食须克服不良习惯 (120)
11. 现代儿童应走出营养消费误区 (121)

十、女性饮食与健康 (124)

1. 青春期饮食与“痤疮” (124)
2. 女性营养过剩易患乳腺癌 (125)
3. 职业女性饮食与健康 (126)
4. 女性减肥不当易带来负效应 (127)
5. 孕妇营养与婴幼儿智力发育 (129)
6. 妊娠期妇女要科学忌食 (130)

7. 偏食引起的孕妇贫血症	(132)
8. 孕妇食之不当易致胎儿畸形	(133)
9. “坐月子”要科学配置膳食	(135)
10. 产妇食忌	(136)
11. 产后妇女饮食不当易发胖	(137)
12. 更年期饮食调理	(138)
十一、老年饮食与健康	(141)
1. 老年人饮食应注重合理	(141)
2. 给老年人配膳少放糖	(143)
3. 老年人不宜吃高盐食品	(144)
4. 适量节食有益老人健康	(145)
5. 常补钙可防老年骨质疏松症	(146)
6. 老年饮食与便秘	(147)
7. 老年人膳食应注意什么	(148)
8. 清淡不等于吃素	(149)
9. 纤维食品并非多多益善	(150)
10. 缺乏微量元素影响老人健康	(152)
十二、饮食治疗与健康	(154)
1. 糖尿病病人的饮食治疗	(154)
2. 放疗病人的饮食调理	(156)
3. 脂肪肝病人的饮食调养	(157)
4. 冠心病的饮食防治要略	(159)
5. 高血压病人饮食巧安排	(160)
6. 慢性胃炎病人的膳食调理	(161)
7. 胃切除后病人的饮食安排	(162)
8. 脑血管病的饮食防治	(164)

- 9. 肺结核病人的饮食调理 (165)
 - 10. 化疗期间合理安排饮食 (166)
 - 11. 肝炎、肝硬化病人的饮食调养 (167)
 - 12. 肾脏病病人的饮食治疗 (169)
 - 13. 胆、胰疾病病人的饮食治疗 (170)
-

一、家庭餐桌与健康

1. 家庭餐桌与“富贵病”

我国人民近 20 年来的生活水平、生活条件与生活质量都有了显著提高与改善,尤其是城市居民的膳食结构也发生了很大变化。现今家庭的餐桌上,每日有肉蛋,肉、蛋、禽、油的消费量都呈上升趋势。甜食、油炸食品香甜可口,使食量增多;粮食越吃越“精”;细米白面取代了粗粮。然而膳食结构的改变直接影响到市民的健康和疾病状况。

生活富裕不等于生活质量提高,就目前我国城市居民膳食状况来看,营养过剩所导致的“富贵病”,如肥胖症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病等越来越多。

众所周知,肥胖使人体外观显得臃肿,行动不便,常常一活动就感到疲乏、气喘吁吁。而且,在肥胖状态下,脂肪在某些器官中堆积以及能量过剩,造成器官功能代谢障碍。因此说肥胖不一定健康,而且可能是一种疾病。特别是儿童时的肥胖,其后果更为严重,且更难治疗。肥胖发生年龄越小,肥胖病史越长,成年后导致糖尿病、高血压病、高脂血症、冠心病的危险性也就越大。

那么,我们怎样来防止“富贵病”的发生呢?科学表明,防止“富贵病”,还要从饮食方面着手。首先,要限制高糖、高脂肪膳食。改变以猪肉为主的动物性膳食结构,增加禽类(鸡、鸭等)、水产品、乳类及乳制品、豆类及其制品的摄入量。每天最好喝1瓶牛奶,吃1个鸡蛋,每周吃1次海鱼等。第二,稳定粮食的摄入量,保持我国“五谷为养”的良好膳食传统。保证蔬菜的摄入量,人均500 g/d左右。第三,清淡饮食,三口之家每月食盐500 g为宜。菌菇类食物如香菇、蘑菇、冬菇、黑木耳等要纳入日常饮食的行列中来。

2. 常食素油并非多多益善

“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”,其中油能够提供人体所无法合成的必需脂肪酸和脂溶性维生素,它们是维持人体健康的必需物质。随着人们保健意识的增强,许多人总以为素油对预防动脉粥样硬化、冠心病有益,因为它不含胆固醇,而且多不饱和脂肪酸却很丰富。于是,人们进一步推论,素油吃得越多,对预防冠心病也就越有利,所以在生活中就毫无节制地增加素油食用量。实际上,素油并非多多益善。

素油也是油,是脂肪,过多摄入仍然会使热能摄入过多,造成肥胖。脂肪摄入占总热能的20%~25%为宜。脂肪摄入过多在肠内形成的脱氧胆酸与石胆酸有促癌作用。多不饱和脂肪酸的化学性质不稳定,容易被氧化,形成脂质过氧化物。脂质过氧化物的增加,也容易促使细胞癌变。流行病学的研究表明,脂肪的摄入量与结肠癌、乳腺癌、胰腺癌、前列腺癌死亡率呈正相关。多不饱和脂肪酸的摄入量与乳腺癌的相

对危险性增加有关。因此,营养学家指出,饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的比例以 1:1:1 为宜。在一般素油中,ω-3 脂肪酸即 EPA、DHA 含量甚少,而 DHA 有营养脑神经细胞的作用;EPA 在体内代谢后有抑制血小板聚集,降低血糖浓度的作用,能舒张血管、降低血压,有利于防止动脉粥样硬化。

因此,正确食用素油,对于我们的身体健康是多么的重要。鉴于以上情况,可以认为摄入素油并不是越多越好。正确、科学的方法应当是适量、平衡。

3. 膳食精细与五谷杂粮

随着生活水平的提高,人们对食物的要求也越来越高,吃的东西也越来越精、越来越细。餐桌上常见的精白米面、鸡鸭鱼肉,代替了五谷杂粮。人们在生活实践中也觉得食品做得越精细越好吃。许多人把能够经常食用精制米面视为生活标准提高,并把这种标准作为一项长期追求的目标。其实这种观点是错误的。因为人们如果长期只吃细粮,单纯追求味美,将会导致人体营养缺乏病的发生。

食品是不是越细越好?这主要看食物中所含人体所必需的营养成分如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等多少作为标准来衡量的。如果只从外观和口感上去衡量食品的优劣而不顾人体的营养需要,单纯去追求味美,不但是片面的,而且会影响健康。因为人类进食的目的不光是为了品尝美味,更主要的是为人体不断地补充能量、维持生命、增进健康。因此从现代营养学的观点来看,膳食精细比不上五谷杂

粮。就拿我们日常生活中离不开的大米、白面来说吧,稻谷中的蛋白质、脂肪、维生素多存在于皮层、糊粉层和芽胚中,在进行精碾时,通常要损失 20%左右的蛋白质和脂肪。米碾得越精白,营养素损失量也就越大,其中有些维生素类甚至要损失一半以上。可见,精米远不如糙米的营养价值高。如果人们长期食用精白米,就会发生维生素 B₁ 缺乏症。表现为食欲不振、消化不良、肌肉萎缩,有时伴有心跳加快、气急、心脏扩大、下肢水肿等症状。面粉在进行精加工过程中,营养物质的损失也是十分惊人的。如精白粉的蛋白质含量比标准粉低 27%、脂肪低 28%、维生素 B₁ 低 87%、钙和铁大约低 50%,小麦加工成富强粉,有 80% 锌被丢在麸皮中了。

从健康的角度出发,富裕起来的人们在饮食上更要讲究营养,合理膳食。提倡每天粗细粮搭配、米面搭配、干稀搭配、荤素搭配、粗粮细做。由于各种粮食的营养成分不完全相同,几种粮食混合食用可以提高营养价值。吃“五谷杂粮”,不仅可以起到蛋白质的互补作用,还可以补充我们身体所需的微量元素和维生素。提倡多食标准米面,少吃精白米面。医学研究表明,多食用全谷食品具有防癌作用,对糖尿病、心脑血管系统疾病也有一定的防治作用。可见,五谷杂粮有助于健康长寿。

4. 食用水产品要防止中毒

各种各样的鱼类及其他水产品富于营养,对人体健康起着一定的积极作用。诸如河虾、淡水鱼、螃蟹、牡蛎、淡水螺等是家庭或酒店饭馆中的家常菜肴,并且在接待亲朋好友的宴

席中,常常扮演着重要的角色。因此,食用水产品一直受到人们的喜爱。但是,许多人对水产品缺乏必要的常识了解,对这些水产品处理稍有不当便会影响人体健康。

众所皆知,因贝壳类等水产品大多栖生在易受生活废水污染的不洁环境中,又喜食动物尸体和腐殖质。因此,在它们的外表、鳃、肠、胃等部位常常有各种肠道致病菌,食用时如不注意卫生,加热时间又短,里生外熟,深部污染的细菌未能杀死,易引起细菌性食物中毒。表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。田螺、牡蛎等体内含有感光物质—脱镁叶绿素。有些人食后出现过敏性中毒症状,暴露于阳光的身体部位出现红肿、灼热、发痒、麻木,并有头晕、恶心、腹痛等感觉,需数天才能恢复。

随着工业的发展,许多河流、小溪被工业污水中含有铅、汞、铬、砷、酚、有机磷、有机氯等有害物质污染,食用被工业水污染的水产品,对人体有潜在的危险性。如经常食用,这些有害物质在体内蓄积,易引起慢性中毒。

为了保持身体健康,食用水产品时,应注意以下4点:第一,烹调水产品时,应认真冲洗,炒熟煮透,要防止外熟里生,杀死深部污染的细菌。第二,有过敏体质的人不宜食用田螺、牡蛎;无过敏病史者,也不要一次吃得太多。第三,在选购水产品时,若发现肌肉部分呈绿色,说明已受铬污染;食用时发现煤油味,说明已受酚污染,要坚决弃之。第四,选购水产品要以鲜活为好,这样才能避免各种疾病的发生。总之,为了身体健康,要防止病从“口”入,小心食用水产品。