



总顾问 费孝通 总主编 季羡林 副总主编 柳斌
中华万有文库

科普卷

中小学生医学知识

民以食为天

——健康饮食



北京科学技术出版社
中国社会出版社

中华万有文库

总顾问 费孝通
总主编 季羨林
副总主编 柳 斌

科普卷·中小学生医学知识

民以食为天

——健康饮食

《中小学生医学知识》编委会

主 编	曹振国	杨丽萍				
副主编	向 英	邓俊强				
编 委	王 建	王晓飞	冯 华	齐 飞		
	卢贇	王海生	闫俊杰	权伍成		
	纪霞	张雯	乔杰	刘昭军		
	陈志舜	花季红	李方	郑策		
	杨丽萍	房炜	赵鲲鹏	梁睿敏		
	程军	程昱	赖龙胜	戴俊东		
	曹振国	向 英	邓俊强	权 虎		

北京科学技术出版社
中国 社会 出 版 社

中 华 万 有 文 库

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生医学知识/季羨林总主编.-北京:北京科学技术出版社, 1997. 10 (中华万有文库·科普卷)

ISBN 7-5304-1878-5

I. 中… II. 季… III. 医药学-基本知识-青少年读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23751 号

科普卷·中小学生医学知识

民以食为天

主编 曹振国 杨丽萍

北京科学技术出版社出版
中国社会科学出版社

解放军第一二〇二工厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 119.25 印张 2231 千字
1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷
印数:1-10000 册

ISBN 7-5304-1878-5/Z·921

定价:138.00 元(全套 23 册)单册定价:6.00 元

中华万有文库

总 顾 问 费孝通

总 主 编 季美林

副总主编 柳 斌

《中华万有文库》编辑委员会

主 任： 刘国林

秘书长： 魏庆余 和 樊

委 员：（按姓氏笔画为序）

王 斌	王寿彭	王晓东	白建新
任德山	刘国林	刘福源	刘振华
杨学军	李桂福	吴修书	宋士忠
张 丽	张进发	张其友	张荣华
张彦民	张晓秦	张敬德	罗林平
封兆才	和 樊	金瑞英	郑春江
侯 玲	胡建华	袁 钟	贾 斌
章宏伟	常汝吉	彭松建	韩永言
葛 君	鞠建泰	魏庆余	

《中华万有文库》

总序言

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡元培、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：传播万物百科知识，营造益智成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累、造福社会、传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小学生正在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高基本技能的同时还要提高文化与科学修养的广泛需要，以当代社会科学与自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物，百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获，而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘

起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次，各卷之下按照内容分为若干辑，每一辑大体相当于学科的2级分支，各卷辑次不等；各辑子目以类相从，每辑10至100种不等，每种约10数万字，全书总计300余辑3000余种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识，而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识；不仅强调学科知识的基础性与系统性，而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性；不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养，而且还注重帮助读者提高劳动技能和社会生存能力。

每个时代中的最大图书读者群是10至20岁左右的青少年。每个时代深远影响的图书，是那些满足社会需要，具有时代特点，在最大读者群中启蒙混沌、传播知识、陶冶情操、树立信念的优秀图书。我们相信，只要我们扎扎实实地做下去，经过几个以至更多的暑寒更迭，将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》获取知识，开阔眼界，《中华万有文库》将在他们成长的道路上留下明显的痕迹，伴随他们一同走向未来，抵达成功的彼岸。

海阔凭鱼跃，天空任鸟飞，凭借知识力量，竞取成功，争得自由。在现代社会中，没有人拒绝为获取知识而读书，这是《中华万有文库》编纂者送给每位读者的忠告。追求完美固然是我们的愿望，但世间只有相对完善，《中华万有文库》卷帙庞大，子目繁多，难免萧兰并擷，珉玉杂陈。这些不如人意之处，尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

责任编辑 洪学仁

封面设计 钟 嵘

ZHONG XIAO XUE SHENG YI XUE ZHI SHI
花鸟虫鱼皆是药—你身边的药
给你青春的信心与魅力—青少年保健
自然治病小绝招—中国自然疗法
爱你有商量—现代生活与健康
关心你的家人—家庭护理
无医自通—常见病的自我防治
面对镜子，不再彷徨—减肥与健康
民以食为天—健康饮食
揭开神秘的面纱—针灸一瞥
智慧锦囊—科学用脑
靓丽青春—医学美容
生命在于运动—运动与健康
处惊不乱的奥秘—急救医学指南
自信的双手创造奇迹—推拿浅说
认识你那三分之一的人生—人与睡眠
神秘的另一个世界—青少年心理学与心理卫生
你也能成为医生—疾病的自我预测与自我诊断技巧
人类文明的卫士—中医、西医纵横谈
人人都可有强健人生—明明白白谈养生
女孩子了解自己，掌握自己—女性卫生保健
怎样找回健康—常见病的康复及日常生活保健
做个小药师—用药常识
社会医学

ISBN 7-5304-1878-5



9 787530 418789 >

ISBN 7-5304-1878-5/Z · 921

定价：138.00元（全套23册）单册定价：6.00元

目 录

第一章 饮食习惯	(1)
一、进餐情绪有讲究	(1)
二、细嚼慢咽, 不可暴食	(2)
三、进食姿势与速度	(3)
四、食宜专心	(3)
五、还是不抽烟好	(4)
六、酒要怎样喝	(5)
七、坚持喝茶	(10)
八、食后漱口	(15)
九、食后散步	(15)
十、食后摩腹	(16)
十一、注意忌口	(16)
十二、喝水	(17)
十三、吃甜食要选择时间	(19)
十四、喝咖啡	(19)
十五、喝汤	(20)
十六、喝粥	(21)
十七、饮食不宜偏嗜	(22)
十八、饮食保健谚语	(23)
第二章 科学烹调与饮食卫生	(26)

一、科学烹调	(26)
二、烹饪原料选择的基本原则	(28)
三、初加工小常识	(32)
四、初加工中巧用食醋	(33)
五、清洗动物内脏有新招	(34)
六、怎样煎鱼才能使鱼皮不破	(35)
七、谈烹饪用醋	(35)
八、关于酱油的点滴知识	(38)
九、蔬菜的合理烹调	(39)
十、桔皮做菜益处多	(40)
十一、烹调时怎样加调料	(40)
十二、家庭烹调巧用酒	(41)
十三、啤酒美食法	(42)
十四、厨房巧用水	(42)
十五、如何使用味精	(43)
十六、炸法中可否使用味精	(44)
十七、淘米的学问	(45)
十八、做好米饭有窍门	(45)
十九、烹饪用油三诀	(46)
二十、如何处理划油后的剩油	(47)
二十一、巧法煮肉	(48)
二十二、烹制火腿四忌	(49)
二十三、猪皮的食用方法	(50)
二十四、砂锅煨肉好处多	(52)
二十五、早餐中的鸡蛋	(53)
二十六、厨房经验谈	(54)
二十七、怎样保养菜刀	(55)

二十八、如何正确使用抽油烟机	(55)
二十九、家庭怎样做叉烧	(56)
三十、鳝鱼宜即宰即烹	(56)
三十一、警惕鲜黄花菜中毒	(57)
三十二、请勿滥用食品佐料	(57)
三十三、速冻鱼怎样解冻	(58)
三十四、牛奶贮食学问多	(59)
三十五、不宜用低温冻啤酒	(61)
三十六、鲜蛋保管法	(61)
三十七、猪肉保鲜又一法	(62)
三十八、肉食十忌	(63)
三十九、甲状腺有毒不可食	(64)
四十、维生素 E 可防止猪油变味	(65)
四十一、烹调慎用污染鱼	(65)
四十二、贮藏食品的学问	(66)
四十三、如何消除蔬菜中的农药残毒	(67)
四十四、剩米饭的细菌污染与食物中毒	(68)
第三章 合理配膳	(69)
一、合理配膳	(69)
二、“菜篮子”与平衡膳食	(71)
三、营养知识正误观十问	(75)
四、高盐饮食的危害	(76)
五、忌盐病人怎样提高食欲	(78)
六、科学饮食防病抗癌	(79)
七、美国 68 位最受尊敬的营养专家推荐的理想饮食	(82)
八、吃得适当身体健康	(86)

九、能够调节情绪的食品	(90)
十、“食不厌精”不利于健康	(91)
十一、食用脂肪与人体的代谢障碍	(92)
十二、特别饮食适用谁	(94)
十三、同主张素食的潮流唱反调	(95)
十四、强化食品不可滥用	(97)
十五、不要“吃软不吃硬”	(98)
十六、吃豆腐比吃黄豆好	(99)
十七、饮啤酒不宜用海鲜佐餐	(100)
十八、饮食与感冒	(100)
十九、四季饮食的合理利用	(101)
1. 春季饮食宜忌	(101)
2. 夏季饮食宜忌	(103)
3. 秋季饮食宜忌	(105)
4. 冬季饮食宜忌	(106)
二十、早餐亦求四讲究	(109)
第四章 因人而食	(111)
一、孕妇的饮食营养	(111)
二、婴儿的饮食营养	(114)
三、幼儿饮食的注意	(117)
四、壮年人的饮食	(119)
五、老年人饮食	(121)
六、教师的饮食	(122)
七、高温作业人员饮食	(125)
八、汽车司机的饮食	(127)
九、运动员饮食	(128)
十、飞行人员饮食	(131)
十一、航海人员饮食	(134)

十二、嗓音及言语工作者饮食宜忌·····	(135)
十三、舞蹈及模特儿工作人员饮食·····	(137)
十四、考生益智膳食四款·····	(140)
十五、吃蔬菜也要因人而异·····	(142)
十六、胖人吃哪些蔬菜好·····	(143)
第五章 几种疾病的食疗·····	(144)
一、小儿贫血的自然疗法·····	(144)
二、小儿咳嗽食疗方八则·····	(146)
三、酒菜鱼肉治疟疾·····	(147)
四、胃溃疡患者的饮食禁忌·····	(148)
五、“发物”和“忌口”·····	(150)
六、咽喉肿痛与声音嘶哑的饮食疗法·····	(151)
七、胆囊炎、胆结石的饮食疗法·····	(152)
第六章 保健佳品采撷·····	(156)
一、野蔬佳品·····	(156)
1. 荠菜·····	(156)
2. 马齿菜·····	(157)
二、鲜花入馔·····	(158)
三、硬果·····	(159)
四、久食红枣可抑癌·····	(160)
五、佳蔬良药·····	(161)
1. 香椿芽·····	(161)
2. 南瓜的医疗用途·····	(161)
六、调味治病话大葱·····	(163)
七、鱼鳞冻·····	(164)
八、食品之王·····	(165)

第一章 饮食习惯

一、进餐情绪有讲究

膳食中的营养与人体健康关系已为人所熟知，而进餐的情绪与健康的关系却往往被忽视。

研究表明，保持愉快的进餐，可兴奋机体神经系统，促使胃肠蠕动和胆囊收缩，消化腺分泌增加，使摄入食物得到充分的消化和吸收。相反，在恶劣的情绪下进餐，各种消化液分泌明显减少，并可出现胃肠蠕动异常，消化食物的能力明显降低，食物不能被充分吸收和利用，重者可有吞咽不畅、食欲不振、嗝气、腹胀等表现。因此，进餐时情绪对身体的影响不容忽视。

进餐情绪，与饭菜的色、香、味、形和进餐环境有关。烦躁恼怒时不宜进餐；进餐环境要舒适宜人，不要大声喧哗和嘈杂；另外，进餐时要避免谈论不愉快的话题，以免干扰和影响进餐情绪。

二、細嚼慢咽，不可暴食

“細嚼慢咽，益壽延年。”這句衛生諺語說的是吃飯時細嚼慢咽對健康的好處。人對食物的消化過程，是從口腔開始的。食物進入口腔後，首先牙齒把它們嚼碎，使大塊的東西變成碎小的容易吞嚥和消化的食糜。人還有三對唾液腺：腮腺、頰下腺和舌下腺。這些腺體能分泌唾液，正常成人每天分泌唾液 1.5 升，唾液中含有淀粉酶，可以促進食物中的淀粉分解，使之變成麥芽糖。了解了食物在口腔中的消化過程，就可以懂得細嚼慢咽的重要。如果吃飯時狼吞虎咽，不僅食物嚼不爛，而且食物在口腔里停留時間短，來不及起化學變化，吞下去後必然加重胃腸道的負擔，有時還會引起打呃。尤其是老年人，他們的牙齒不好，細嚼慢咽更為必要。古代名著《養病庸言》中說：“不論粥飯點心，皆宜嚼得極細咽下。”日本醫學家從實驗中證明，細嚼 30 秒便能使致癌物質的毒性失靈，其試驗方法是：把非常有害的致癌物質放入試管內，與吐出的唾液混合在一起，然後取樣化驗，觀察其變化。開始沒有發現什麼，但當把混有唾液的試管反復振動 30 秒以後再觀察時，發現里面的致癌物質的毒性 80%~100% 都已消失。亞岡教授根據這一實驗報告的方法，對含微量致癌物質的食品添加劑、農藥、食物霉菌、燒焦的魚肉分別進行試驗，其結果完全一樣。這一試驗表明，人們咀嚼食物產生的唾液具有很強的消毒能力，它能殺死食物中的致癌物質，使其毒性失靈。不過，食物進入口內，必須細嚼 30 秒以上，方能達到最佳效果。

在咀嚼时，不要单侧咀嚼，因天长日久会造成下颌骨单侧肥大，对侧的牙床也会萎缩。因此，要养成双侧咀嚼的习惯。

三、进食姿势与速度

一些人喜坐低凳或蹲着吃饭，这是不符合饮食卫生要求的。因为这种吃饭姿势，会使胃体受压，食物在食管里不能顺利通过贲门入胃，食道粘膜长期受到机械刺激，容易损伤，甚至发生癌变。所以，在进餐时应当端坐，上体与大腿应大于 90 度角，这样才能保证食物畅通入胃。

吃饭速度不宜太快，每顿饭不应少于 20 分钟，对于老人和小孩还应适当延长。这是因为进餐速度太快，超过胃部饱满信息向饱腹中枢反馈的速度，饮食就易过量。调查发现，胖人多数都有吃饭过快的习惯。

四、食宜专心

吃饭时不可分心。我国古代早有“食不语”及“食勿大言”的说法。吃饭不说话，是我们中国人提倡的美德。若吃饭时喋喋不休，既不卫生，又妨碍自己或他人进食。《马琬食经》主张：“凡食，欲得安神静气，呼吸迟缓。”所谓安神，是指进食时，需将头脑中各种琐事尽量抛开，把注意力转移到饮食上来。倘若进食时，头脑中思绪万千，心不在“食”，那么，也不会激起食欲，纳食不香，自然影响消化吸收。

此外，《养生要集》中记载：“已劳勿食”、“已汗勿饮”。

所謂“已勞勿食”，是說在十分勞累之後，不要立即進食，應該稍事休息再進食。所謂“已汗勿飲”，是說大汗後不要立即暴飲，因為此時猛喝水，使血容量急劇增加，加重心臟負擔。

五、還是不抽煙好

首先，要切实認識抽煙的危害性。有人曾做過如下統計，90%的肺癌、75%的肺氣腫和25%的心臟病由吸煙所致；全世界每年約有250萬人死於吸煙所導致的各種疾病；每年有40萬美國人、14萬德國人、10萬英國人、7萬意大利人、5萬法國人、6萬加拿大人和2萬3千澳大利亞人因吸煙而喪生；每年由於被動吸煙造成的死亡，美國有4000~5000人，英國有1000人，加拿大有500人；全世界每年消費掉50000億支香煙，相當於地球上每個男人、女人和孩子要吸1000支煙；一支香煙所含的尼古丁可殺死一只老鼠，20支香煙所含的尼古丁可致人於死地。

上述事例說明了吸煙的危害性。

其次，要根據不同情況，採取戒煙的措施。

對於一般人來說，戒煙要過三關：

一是辛苦疲勞關。即當感到疲勞或是動腦筋、寫材料時，千萬不能把抽煙當成一種慰勞品或者興奮劑，再抽一支。

二是喜怒哀樂關。逢婚喪喜樂或思想苦悶煩惱時，都不可能存在著偶爾為之的心理，再抽一支。

三是自尊關。朋友間常把戒煙當作開玩笑的資料，有說戒煙是為了省錢，有說戒煙是為了氣管炎（妻管嚴），往往經朋友一“將”，自尊心勃然而起，於是前功盡棄。

对于戒烟者，有几种情况尤其应当注意：

一忌饭后立即吸烟。不少人常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”这是大错特错的。因为饭后立即吸一支烟，比平时吸10支烟的中毒量还要大。

二忌服药后吸烟。因为吸烟会降低药物的疗效。由于口服或注射入体内的药物由肝代谢，而抽烟会增加肝脏药物代谢酶的活力，使药物的浓度降低。美国纽约市一家医院还发现，服用某些药半小时吸烟者，药物在血液内的有效成分仅为1.2%~1.8%，而不吸烟者则达21%~24%。

三是忌一边饮酒，一边吸烟。因为吸入一口烟中含有的致癌物质沉淀于吸烟者的嘴、鼻、喉、肺等部，当饮酒伴吸烟时，粘附于口腔、咽喉上的烟油就会随酒下肚，然后迅速溶解，被血液吸收。因酒精要经肝脏代谢，而肝分解了酒精就顾不上及时清除烟毒，致使烟毒在体内危害健康。

四是忌上厕所时吸烟。因为厕所里氨浓度很高，含氧量不足，而烟草在低氧情况下由于燃烧不全，会产生更多的二氧化硫和一氧化碳。这样，更多的有害气体被吸入体内，致使冠心病病人诱发心绞痛，使气管炎患者急性发作。

五是忌孕妇、小儿在场时吸烟。妇女怀孕后若长时间闻烟味，会发生流产或早产现象；小儿长期生活在香烟缭绕的环境里，会引起肺功能降低，患呼吸系统疾病。

六、酒要怎样喝

几千年来，人们跟酒结下了深厚情谊。酒是友谊的标志、胜利的象征。喜怒哀乐都用得上酒，所以，“酒逢知己千杯