



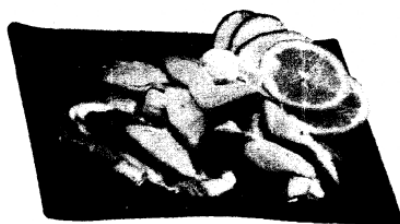
# 饮食生活误区200例



5

YINSHISHENGHUO WUQU200LI 饮食生活误区200例  
YINSHISHENGHUO WUQU200LI 吴成福 编著  
YINSHISHENGHUO WUQU200LI  
YINSHISHENGHUO WUQU200LI

# 饮食生活误区200例



5

YINSHISHENGHUO WUQU200LI 饮食生活误区200例  
YINSHISHENGHUO WUQU200LI  
YINSHISHENGHUO WUQU200LI 吴成福 编著  
YINSHISHENGHUO WUQU200LI  
YINSHISHENGHUO WUQU200LI

责任编辑:雷彭年

饮食生活误区 200 例

吴成福 编著

\*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020

河北省唐山市印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.25 字数 123 000

1996 年 7 月第 1 版

1996 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-5 000

ISBN 7-5308-1899-6

TS·59 定价:7.80 元

# 前 言

民以食为天。饮食生活是人的生活中第一重要的大事,饮食是生命活动的基础和营养健康的保证。我国是一个崇尚美食的民族,在上下几千年的漫长历史岁月中,各族人民共同创造了中国博大精深的饮食文化。

饮食生活习惯是一种饮食文化现象。受不同时期的政治、经济、文化、地理等多种因素的影响,经世代沿袭和流传,逐步形成了今人许许多多约定俗成的饮食生活习惯,这是种族延续的必然结果。

然而,存在的并不一定都是合理的。传统的饮食生活习惯,有的是科学的和合理的,至今仍不失为宝贵的精神财富,我们理应发扬光大;但也有的是不科学的、不合理的、不卫生的或不适当的,因而是违背现代营养科学原则的不良饮食生活习惯,应当摒弃、纠正、避免或者调整,以适应营养科学的需要。

本书列举了 200 种有代表性的、不正确的饮食生活传统习俗和传统饮食生活观念,用当今最新营养科学理论进行逐一剖析,详细论述其不合理性、伪科学性以及对人们产生的危害性,并对正确、科学的现代饮食生活方式进行阐述和推荐,目的是使广大读者从中获得营养科学必要的基本知识,树立科学的膳食营养观,培养、提倡和推广正确的饮食生活方式和习惯,从而使得科学、合理、营养、保健、卫生、进步的现代饮食

---

生活方式步入千家万户。

本书语言通俗易懂,内容深入浅出,相信会成为您家庭饮食生活中的良师和益友,为您和您的家庭带来幸福和欢乐。

本书虽经作者十余年精心钻研、认真撰写,但由于水平所限,疏漏、不当之处在所难免,还望专家、同仁和广大读者不吝指正。

**吴成福**

1995年3月10日

## 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| ●春夏秋冬,四季饮食不调.....   | (1)  |
| ●东南西北,酸甜苦辣过度.....   | (3)  |
| ●平时省吃俭用,节日暴饮暴食..... | (5)  |
| ●农村膳食结构,普遍存在缺陷..... | (6)  |
| ●饮食不讲“宜忌”.....      | (7)  |
| ●膳食没有“制度”.....      | (8)  |
| ●多人同吃一桌餐.....       | (10) |
| ●饮食重“量”不重“质”.....   | (11) |
| ●素食主义.....          | (13) |
| ●早餐简,晚餐盛.....       | (14) |
| ●边吃饭边聊天.....        | (15) |
| ●边看书边用餐.....        | (16) |
| ●喜吃干食,不爱喝汤.....     | (17) |
| ●手拿食物,边走边吃.....     | (17) |
| ●只求营养,不求健身.....     | (18) |
| ●水中捞米饭.....         | (19) |
| ●不喜粳米饭.....         | (20) |
| ●进食喜偏嚼.....         | (20) |
| ●饭后剔牙缝.....         | (21) |
| ●蹲着吃饭.....          | (22) |
| ●狼吞虎咽.....          | (23) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| ●空腹过久 .....          | (24) |
| ●不吃肥肉 .....          | (24) |
| ●饮蒸锅之水 .....         | (26) |
| ●饮用蒸馏水 .....         | (26) |
| ●直接饮用雨水 .....        | (27) |
| ●饮料替代水 .....         | (28) |
| ●用牛奶送服药 .....        | (29) |
| ●用茶水服药 .....         | (29) |
| ●饭后饮浓茶 .....         | (30) |
| ●常喝温开水 .....         | (31) |
| ●口渴才饮水 .....         | (31) |
| ●饮用自来水 .....         | (32) |
| ●饮用生泉水 .....         | (33) |
| ●大汗喝冷饮 .....         | (33) |
| ●沸水沏绿茶 .....         | (34) |
| ●保温杯泡茶 .....         | (35) |
| ●过量饮茶水 .....         | (35) |
| ●暖瓶装饮料 .....         | (36) |
| ●乡间井水不消毒 .....       | (37) |
| ●膳食缺乏豆制品 .....       | (37) |
| ●“饭后一支烟,赛过活神仙” ..... | (39) |
| ●被动吸烟 .....          | (40) |
| ●“酒逢知己千杯少” .....     | (40) |
| ●用烟、酒“解乏” .....      | (42) |
| ●厕所吸烟“驱味” .....      | (43) |
| ●饮酒时伴吸烟 .....        | (43) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| ●喝酒“御寒” .....       | (44) |
| ●方便面充饥 .....        | (45) |
| ●用汤泡馍吃 .....        | (46) |
| ●喜爱喝烫粥 .....        | (47) |
| ●早餐吃干饭 .....        | (47) |
| ●饭后不漱口 .....        | (48) |
| ●早餐鸡蛋加牛奶 .....      | (49) |
| ●饭后马上吃水果 .....      | (50) |
| ●大运动量后马上吃饭 .....    | (50) |
| ●食之过饱 .....         | (51) |
| ●饭后洗澡 .....         | (52) |
| ●食用生黄豆 .....        | (53) |
| ●偏爱油炸食品 .....       | (53) |
| ●少女喜爱吃零食 .....      | (54) |
| ●长期不吃绿叶菜 .....      | (55) |
| ●吃芹菜扔芹菜叶 .....      | (56) |
| ●用自来水冷却鸡蛋 .....     | (57) |
| ●生吃食物 .....         | (57) |
| ●煮粥放碱 .....         | (58) |
| ●“水土不服” .....       | (59) |
| ●喜食颜色较深的油脂 .....    | (60) |
| ●食用未经精炼的毛油 .....    | (61) |
| ●卖蛋换乳精,以求滋补身.....   | (61) |
| ●把冰箱当作“食物保险柜” ..... | (62) |
| ●食物放冰箱内冷冻“消毒” ..... | (63) |
| ●温水解冻肉 .....        | (64) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| ●化肥袋盛粮食 .....       | (65) |
| ●小麦一次加工,面粉长期存放..... | (66) |
| ●煤火上烤馒头 .....       | (67) |
| ●用报纸包食品 .....       | (68) |
| ●冰箱内存放食品过多 .....    | (68) |
| ●“输液”代替吃饭 .....     | (69) |
| ●室外露天用餐 .....       | (69) |
| ●搪瓷器具盛装食品 .....     | (70) |
| ●饭后立即“百步走” .....    | (71) |
| ●洗锅水反复多次用 .....     | (72) |
| ●清洗蔬菜,先切后洗.....     | (73) |
| ●淘米用力揉搓 .....       | (74) |
| ●长期食腌菜 .....        | (74) |
| ●玉米做主食 .....        | (75) |
| ●“坏姜不坏味” .....      | (75) |
| ●化肥催豆芽 .....        | (76) |
| ●发了芽的蔬菜不能吃 .....    | (77) |
| ●发面用面肥,疏远鲜酵母.....   | (78) |
| ●热饺盛在碗,粘成一大团.....   | (79) |
| ●用开水焯一下菜 .....      | (79) |
| ●用温锅水烧饭 .....       | (80) |
| ●凉水放菜煮菜汤 .....      | (81) |
| ●包饺子挤菜馅汁 .....      | (81) |
| ●任何食物都用铁锅烹饪 .....   | (82) |
| ●饭菜多次剩 .....        | (83) |
| ●食用新鲜黄花菜 .....      | (84) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| ●海带长时间浸泡 .....        | (85)  |
| ●醋和酱油长“白膜”,处理失当 ..... | (86)  |
| ●五香瓜子食过多,易患综合症 .....  | (87)  |
| ●生食酱油 .....           | (87)  |
| ●久贮香肠 .....           | (88)  |
| ●炒菜放盐过早 .....         | (89)  |
| ●用洗衣粉清洗餐具 .....       | (89)  |
| ●炒菜锅不清洗连续使用 .....     | (90)  |
| ●用水冲洗电热锅 .....        | (90)  |
| ●饭盒里放羹匙 .....         | (91)  |
| ●煮牛奶先放糖 .....         | (92)  |
| ●饭后立即卧床 .....         | (93)  |
| ●婴儿平躺吃奶 .....         | (93)  |
| ●婴儿断奶太晚 .....         | (94)  |
| ●婴幼儿含糖睡觉 .....        | (95)  |
| ●儿童久服蜂皇浆 .....        | (95)  |
| ●儿四岁,不让“梨” .....      | (96)  |
| ●小年纪,养奢风 .....        | (98)  |
| ●嚼过的食物喂婴儿 .....       | (99)  |
| ●蜂蜜调牛奶,配餐喂婴儿 .....    | (99)  |
| ●儿童嗜食火腿肠 .....        | (100) |
| ●爆米花中放糖精 .....        | (101) |
| ●儿童滥补赖氨酸 .....        | (102) |
| ●儿童大量吃罐头 .....        | (103) |
| ●儿童食用巧克力过多 .....      | (104) |
| ●儿童不贫血,不需来补铁 .....    | (105) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| ● 缺锌儿童单纯补锌.....        | (106) |
| ● 儿童常吃鱼松.....          | (107) |
| ● 吃冷饮“败火”.....         | (107) |
| ● 冷热饮料交替饮用.....        | (108) |
| ● 儿童用勺不用筷.....         | (108) |
| ● 小孩吃糖过多.....          | (109) |
| ● 幼童大量吃甘蔗.....         | (110) |
| ● 给小孩子喂药,大人捏着鼻子灌 ..... | (111) |
| ● 幼童过量喝饮品.....         | (112) |
| ● 孩子爱吃啥,大人就给啥 .....    | (112) |
| ● 小孩正进食,大人怒训斥 .....    | (113) |
| ● 吃猪肉,弃猪皮 .....        | (114) |
| ● 不吃脂,只吃油 .....        | (115) |
| ● 炒鸡蛋,放味精 .....        | (116) |
| ● 熬炼猪油,存放备用 .....      | (116) |
| ● 塑料瓶子盛食油.....         | (117) |
| ● 食用生蜂蜜.....           | (118) |
| ● 贪吃鸡肾尖.....           | (119) |
| ● 喝生鸡蛋汁.....           | (120) |
| ● “毛蛋”作餐食.....         | (121) |
| ● 糖精是“糖之精华”,食之有益 ..... | (121) |
| ● 啤酒是“液体面包”,但饮无妨 ..... | (122) |
| ● 好吃好喝,以“增”营养 .....    | (123) |
| ● 多吃蛋白,以“壮”肌肉 .....    | (124) |
| ● 早起刷牙.....            | (125) |
| ● 空腹睡觉.....            | (126) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| ●孕妇营养过剩·····        | (127) |
| ●“千金难买老来瘦”·····     | (128) |
| ●“不干不净,吃了没病”·····   | (130) |
| ●“大量运动,催人早衰”·····   | (131) |
| ●“多喝骨头汤,骨折早愈合”····· | (132) |
| ●“糖尿病患者不能吃甜食”·····  | (133) |
| ●“胃病宜饮牛奶”·····      | (134) |
| ●“少吃多餐治胃病”·····     | (135) |
| ●“溃疡病,忌纤维”·····     | (136) |
| ●“多吃盐,力气大”·····     | (137) |
| ●用苏打治溃疡病·····       | (138) |
| ●用酶制剂助消化·····       | (138) |
| ●患病吃药不“忌口”·····     | (139) |
| ●用红烧肉“补脑子”·····     | (141) |
| ●光喝鸡汤,不吃鸡肉·····     | (143) |
| ●盲目食用“强化”食品·····    | (144) |
| ●大量吃羊肉串·····        | (146) |
| ●过量服用鱼肝油·····       | (146) |
| ●药性、食性两不调·····      | (147) |
| ●多种药同时服·····        | (148) |
| ●中西药混合服·····        | (149) |
| ●中药长时间煎煮·····       | (150) |
| ●喜欢睡懒觉·····         | (151) |
| ●常吐唾液水·····         | (152) |
| ●出汗后,洗冷水澡·····      | (153) |
| ●漱口水咽肚里·····        | (153) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| ●缺乏维生素,单一来补充 .....     | (154) |
| ●高级营养品,携带看病人 .....     | (155) |
| ●唾液数票证 .....           | (156) |
| ●冬日林中晨练勤 .....         | (157) |
| ●剧烈运动后立即饮水 .....       | (158) |
| ●服药不分饭前饭后 .....        | (159) |
| ●“胖听”的罐头不敢吃 .....      | (160) |
| ●老年人不敢吃鸡蛋 .....        | (161) |
| ●废包装带编菜篮盛食物 .....      | (162) |
| ●滥用药物牙膏 .....          | (163) |
| ●牙刷常年使用 .....          | (164) |
| ●手指挖鼻孔 .....           | (164) |
| ●窈窕淑女,减肥过度 .....       | (165) |
| ●变味米饭仍然吃 .....         | (166) |
| ●“新鲜小麦和大米好吃” .....     | (167) |
| ●“面包烤黄焦,营养价值高” .....   | (168) |
| ●“水不是营养物质” .....       | (169) |
| ●“蛋白质”变性“就变质” .....    | (170) |
| ●“纤维无营养,只是过肠草” .....   | (171) |
| ●“虚则补之” .....          | (172) |
| ●“味精放得越多,味道越鲜” .....   | (173) |
| ●“经常刷牙,不患龋齿” .....     | (174) |
| ●“只有营养过剩,才能导致肥胖” ..... | (175) |
| ●“酒越陈,味越醇” .....       | (176) |
| ●“微生物皆有毒” .....        | (177) |
| ●“亚硝酸盐是致癌物质” .....     | (178) |

- “健康即无疾病,无病就是健康” ..... (179)
- “食物既可相克,又可相生” ..... (180)
- “食不厌其精”..... (180)

## 春夏秋冬，四季饮食不调

季节的变化对人体的影响是很大的，必须适当调整日常的膳食营养摄入的比例，使之与季节变化相协调，才能减少疾病，增强体质，保持较旺盛的精力。尤其是老年人，机体的调节功能下降，运用食物进行调节显得更加重要。有人不论是盛夏，还是严冬，都坚持“饮食随意”的原则，想吃什么就吃什么，想怎么吃就怎么吃，想吃多少就吃多少，其实这是对自己不负责任的表现。是不符合营养科学原则的。

元代忽思慧所著《饮膳正要》对四季饮食作了如下概括：春气温，宜食春以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。可见四季的饮食调理对身体健康是十分重要的。

隆冬过去，大地回春，万物复苏。人的身体由此会出现一些变化，冬天吃的食物就不一定完全再适合食用，如羊肉、辣椒等温热性食物吃得太多、太频，会导致体内温火上升，抵抗力下降，因而诱发疾病。春天的气温上升是缓慢的，故饮食的

结构不可大起大落,应逐步地将食物结构加以调整,减少动物膳食,增加一些植物性食物,注意摄入水果和蔬菜,同时适当增加室外活动,调整体内代谢。

盛夏酷暑,烈日炎炎,人的体温调节、水盐代谢和心血管、消化、泌尿、神经系统负荷增加,代谢率增强,营养消耗增加。随汗丢失大量的水分、无机盐、微量元素、水溶性维生素以及氮和氨基酸。由于血液的重新分配,胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,胃酸降低。因此,夏日高温环境下,膳食应以摄入高维生素、优质蛋白和无机盐的食物为主,并补充足够的热源。各种营养素应保持一定的比例。生热素占热能分配比为:蛋白质 15%、脂肪 30%、碳水化合物 55%,新鲜蔬菜每日不少于 500 克,其中叶菜类应占 50% 以上。多饮一些高碱低渗电解质饮料(如健力宝)。另外,应调整用餐时间,避开高温时间。

秋高气爽,气候干燥,气温逐渐降低,湿度逐渐减小。因此,膳食中应多饮水,维持代谢水的平衡交换机制,防止皮肤干裂、邪火上侵;应多吃蔬菜、水果,以补充体内维生素和无机盐,同时中和体内多余的酸性代谢物,起清热解毒之效;多吃豆类等高蛋白植物性食物,少吃油腻厚味。

隆冬时节,气温寒冷,人的皮肤血流量减少,主毛肌收缩,以减少从体表向外散热。日常膳食中应注意两个问题,一是注意通过膳食提高耐寒能力,摄入高热能食物;二是预防维生素缺乏症,因冬天新鲜水果、蔬菜较少,故更应注意适量摄入。冬天的膳食特点是四高,即:高蛋白、高脂肪、高热量、高维生素。合理增加营养物质,是人体适应冬日环境的必要条件。

春温、夏暖、秋凉、冬寒,而且环境湿度也在不断变化。人们的膳食必须适当调整,以适应季节的周期性变化,这样才能

保持旺盛的精力和健康的体魄。

## 东西南北，酸甜苦辣过度

祖国医学将所有食物按其性质分为五类，即酸、甜、苦、辣、咸。在漫长的历史岁月中，在我国广阔区域内，人们根据自己的饮食爱好，逐步形成了本区域内有代表性的传统饮食习惯。除了“苦”味之外，其余四味都分别带有较鲜明的地方区域特色，即所谓“南甜、北咸、东辣、西酸”。

按理说，各地不同的口味特色，只表明该区域的食物有所侧重的一面，其膳食营养素结构不应有太大的不同。可是，有人喜爱食用某种风味的膳食，到了偏食、嗜食的程度，这就不能不引起我们从营养和保健的角度对其进行一下必要的分析了。

膳食中的酸味主要来自于醋。适量的醋可以开胃，增加胃液酸度使食物更易消化，醋还可以杀菌、除腥、醒酒、消毒。但患有胃及十二指肠溃疡的病人以及胃酸过多的人就不宜多吃醋，正常人也不宜一次超量或连续多次用醋，以免对牙齿和胃造成伤害。

膳食中的辣味主要是指辣椒、蒜、姜和葱等刺激性物质。这些物质大多属于热性和温性食物，用量过大，可使人“上火”，导致生理调节机能下降，诱发各种疾病，如感冒、发热、口干、嗓子痛、咳嗽、肛门刺痛、大便干结等。另外，患有胃病、便秘、肛裂、肛瘘、高血压、口腔炎、结膜炎等病的人，一般也不宜大量食用辣味食物。

膳食中的甜味和咸味,分别来自于糖和盐。糖和盐吃得多了,可能导致的疾病是众所周知的。比如,糖吃得过多,血液中的胆固醇和甘油三酸酯也随着增多,可导致心血管疾病;肥胖症也与吃糖过多有关,因为糖促使肝脏产生中性脂肪,而血液中性脂肪大部分会转化成皮下脂肪;糖尿病的病因中,也有食糖量过多的因素;对于儿童来说,糖吃得过多,可促使血糖升高,抑制大脑食欲中枢,从而产生厌食症,还会发生儿童近视;此时,食糖过多还可促进肾结石、鼻炎等疾病的发生。由于糖具有的悦人的甜味,所以科学家断言,戒糖要比戒烟更难。但是,既然我们已经知道摄入过多的糖对人体产生的危害,就一定要下定决心少吃糖。至于盐,吃得过多当然也不是一件好的事情。多量盐的摄入可导致高血压、心脏病和血管断裂等疾病,尤以老年人为重。因此,日常膳食中一定不可摄入过多的食盐。一般来讲,正常老年人每天摄取4~10克就可以了,患有高血压的老人以每日4克左右(约少半汤匙)为宜。避免上述疾病的发生,关键在于养成吃淡味食品的习惯,不可“口味过重”。

综上所述,我国人民长期形成的地方风味特色“南甜北咸东辣西酸”,是一种既合理又不合理的生活习惯。说它合理,是它突出了我国各地劳动人民创造形成的风俗习惯,体现了我国饮食文化的博大精深;说它不合理,是指一旦饮食的地方个性太突出,其结果有可能与营养科学理论相违背。解决的办法,当然是在充分尊重广大城乡居民口味特点的前提下,提倡科学膳食和平衡膳食。请记住,任何东西,即使它再好,摄入过多,必然无益。