

边发祥 等编
王禾青

雅俗共赏
助人康壮
开卷有益



保健五百诀



简易健身法

起居保健

饮食保健



前 言

我们读书看报,接触到不少新鲜而又宝贵的生活保健知识,常常想到还有很多人不知道这些知识,有的正继续着不科学的生活方式。于是便把这些知识收集起来,加工编写了这本小书。谁不愿健康长寿?我们相信它是符合人们需要的,我们相信广大读者都会从中找到适合自己的保健知识。我们希望很多的人因之更加康寿。

本书以普通人们日常生活中能够自个儿掌握实施的保健知识为限;是拾锦集零非系统的,读者可不必通读而只选读自己需要和有兴趣的条目。本书志在普及科学保健知识,且大都是1~3百字一条的短文,故不再繁琐地一一注明编写依据,敬请谅解。

参加本书材料收集和编写的共七人,除边发祥、王丕肯,尚有项根华、余兴等。由于水平所限,难免缺失,诚望有识之士指正。

编 者

1992 年秋

目 录

第 一 部 分

本部分包括饮食、食疗、烟酒以及有关的保健诀窍。

正确饮食可大大延长寿命	(1)	动物内脏不要生炒	(9)
饮食西化会吃亏	(1)	鲜肉反复冷冻会变质	(9)
美国传统饮食不利健康	(2)	肉类食品不可快速解冻	(9)
摄入过多蛋白有害	(2)	淘米次数不宜过多	(10)
营养过剩也减寿	(2)	粮食加工过细营养损失大	(10)
营养过剩的表征	(3)	塑料壶不宜装酸性饮料	(10)
生活好了要防胆结石	(3)	锡壶盛酒不利健康	(10)
吃鸡蛋不一定会使动脉硬化	(3)	使用铁、铜炊具有益健康	(10)
吃点动物脂肪有益健康	(3)	用化肥袋装粮食不好	(11)
限盐补钾好处多	(4)	不要用非食品塑料包装食品	(11)
吃好早餐益处大	(4)	食铝过多有害健康	(11)
晚饭过迟、过好、过饱不利健康	(4)	不要用印刷品包装食物	(11)
关于维生素作用的新信息	(5)	劣质瓷器可使人铅中毒	(11)
人每天应吃多少蔬果	(5)	请注意食品的保质期	(12)
水果、蔬菜不能互代	(5)		
十全十美的保健食物	(6)	饮水的科学	(12)
怎样除去蔬果的残留农药	(6)	人每天应饮多少水	(13)
胡萝卜最好加油烹调了吃	(7)	充分喝水可保持皮肤美	(13)
少吃多餐可延年益寿	(7)	人需补充磁力	(13)
中年知识分子的合理饮食安排	(7)	为什么喝磁化水有益健康	(13)
牛奶和豆浆早饭后喝好	(7)	老年人要多喝水	(14)
消毒牛奶不宜煮沸饮	(7)	茶有利弊, 饮用应有节	(14)
饭后不宜马上喝茶吃水果	(8)	按季节选用不同品种茶叶好	(14)
煎煮鸡蛋不宜过老	(8)	选用茶叶须知	(14)
营养补品不宜用开水冲服	(8)	沏茶不宜用滚开水	(15)
不要盲目多吃强化食品	(8)	茶叶冲泡不宜过三次	(15)
不要吃过小和发绿的土豆	(8)	夏天宜饮热茶	(15)
青色番茄不宜吃	(8)	茶具中的茶锈有害	(15)
多味炒货不宜多吃	(9)	不宜喝的三种开水	(15)
食蛙如食毒	(9)	饱餐后忌喝汽水	(16)

清晨喝杯淡盐开水有益健康	(16)	常饮酸奶要防龋齿	(26)
不要贪食冷饮	(16)	吃点红糖有益健康	(26)
孕妇要营养全面	(16)	饭前喝点汤有好处	(26)
孕妇多吃绿叶蔬菜可防流产	(16)	请君多喝骨头汤	(26)
孕妇多吃白糖不利优生	(17)	苦味食物有益人体	(26)
孕妇不宜服山楂丸(片)	(17)	吃大蒜的四大好处	(27)
孕妇不宜吃桂圆	(17)	长期过多吃蒜也有害	(27)
妇女产后进补不可取	(17)	大蒜保健功能研究新发现	(27)
哺乳母亲饮食三不宜	(17)	鲜玉米有较高保健作用	(27)
初乳对新生儿有重要作用	(18)	血豆腐是高营养食品	(28)
哺乳婴儿须知	(18)	健脑不可缺少脂肪	(28)
婴儿吃母乳可防长大肥胖	(18)	吃鱼可健脑	(28)
嚼饭菜喂婴幼儿不好	(18)	健脑食品多种	(28)
婴幼儿不宜多吃桔子	(19)	西红柿有健身美容作用	(29)
小儿吃红糖比吃白糖好	(19)	有益健身美容的几种食品	(29)
儿童要少吃着色食品	(19)	食用生姜能抗衰老	(29)
儿童不宜多吃含铅蛋	(19)	姜的新用途	(29)
不要给孩子乱服滋补品	(19)	烂姜不能吃	(30)
学龄儿童的最佳早餐	(20)	芝麻能抗人体衰老	(30)
有助于儿童长高的食品	(20)	饮食延缓衰老一法	(30)
肝炎病人饮食原则	(20)	能预防早衰的几种食品	(30)
贫血患者饮食原则	(20)	猪肉皮能美容延缓衰老	(31)
高血压病人饮食原则	(21)	大豆能抗衰老防止动脉硬化	(31)
肾脏病人饮食原则	(21)	苹果食疗作用新发现	(31)
胃溃疡患者饮食原则	(21)	黄豆芽的食疗作用	(31)
胆结石与胆囊炎病人饮食原则	(21)	吃豆芽可预防癫痫	(31)
发烧病人饮食原则	(21)	南瓜的食疗功用	(32)
心脏病病人饮食原则	(22)	南瓜子的食疗功用	(32)
吃水果也要得当	(22)	吃米糠能防尿路结石	(32)
十种病人选食水果指南	(22)	香蕉的食疗功用	(32)
不宜吃花生的四种病人	(23)	魔芋的食疗价值	(33)
胃肠病人不宜喝汽水	(23)	吃香菇可防治乙型肝炎	(33)
哪些病人不宜吃螃蟹	(23)	喝牛奶能预防高血压和脑溢血	(33)
脑血管病人应多吃食用菌	(23)	洋葱、胡萝卜可降血压、胆固醇	(33)
哪些人不宜喝牛奶	(24)	可降血压的一些食品	(33)
不宜喝鸡汤的三种人	(24)	补钙可降血压预防中风	(34)
哪些人不宜吃冷饮	(24)	粉刺的食疗方法	(34)
饮食能影响人的性情	(24)	预防老年性白内障的饮食方法	(34)
有待开发的最新水果	(25)	白内障预防一法	(34)
吃酸奶好处大	(25)	防治老年斑的方法	(35)
		矿物质钾可防胆固醇在动脉沉积	(35)
		冷开水泡茶可治糖尿病	(35)
		防治骨质疏松新发现	(35)

骨折患者喝骨汤的恰当时间	(36)	猪蹄能抗老防癌	(43)
防病要注意补硒	(36)	杏制品能防癌	(44)
感冒汤治感冒效果好	(36)	酱油有抗癌作用	(44)
鸡肉和鸡汤可防治感冒	(36)	吃红薯可防癌	(44)
含红色素的食物可防治感冒	(36)	油烟、熏渍、霉变食物是重要致癌源	(44)
患了感冒宜少吃盐	(37)	防癌要少吃煎炸食物	(44)
几种能催眠的食品	(37)	炸食物的油不能反复用	(45)
多吃海鱼可预防心、脑血管病	(37)	防癌要补钙、镁、钾、钠	(45)
催乳食疗方法五种	(37)	能防治癌症和心血管病的一些食物	(45)
啤酒能催乳	(38)		
回奶妙法四种	(38)	饮酒十必知	(45)
产妇保健一方	(38)	解酒醉的六个方法	(46)
常吃黄瓜、冬瓜可减肥	(38)	酒后不宜大量饮茶	(46)
生姜、玉米油能减肥	(39)	贫血者宜饮点葡萄酒	(46)
减肥须知	(39)	啤酒有利健康,但忌饮用过多	(46)
缺乏某些营养素也会使人肥胖	(39)	不宜饮啤酒的人	(47)
服荷叶茶能减肥	(40)	冬饮啤酒的适宜温度	(47)
浓茶可治痢疾	(40)	剧烈活动后不宜饮啤酒	(47)
解除春困四法	(40)	关于吸烟的惊人数字	(47)
防治口角炎的方法	(40)	饭后不宜吸烟	(47)
花生米炖吃可治病	(40)	吸烟能加速心脏病人死亡	(48)
防治咽喉炎的四则验方	(41)	冠心病的主要危险因素	(48)
阵发性偏头痛防治法	(41)	烟酒对智力有影响	(48)
新婚蜜月的食补	(41)	吸烟会诱发老年性痴呆	(48)
健身益寿液	(41)	吸烟对眼睛也有害	(48)
四种养生酒的自制法	(42)	吸烟易患肺癌新发现	(49)
		吸烟要补充大量维生素C	(49)
过多食用牛羊猪肉易患癌症	(42)	不要在厕所里抽烟	(49)
抗癌食物多种	(43)	烟瘾档次自测法	(49)
胡萝卜素和维生素A抗癌作用大	(43)	戒烟突破口	(50)

第 二 部 分

本部分包括简易健身活动以及有关的保健诀窍。

简易健美减肥操	(51)	日出前后晨练最好	(56)
晨起恢复清醒法	(52)	长跑可防癌	(56)
伏案工作人员健身操	(52)	不宜跑步的十种人	(56)
日常生活健身七法	(54)	眼球运动法	(57)
能使身体增高的运动方法	(54)	激烈运动切忌骤停	(57)
静坐健身法	(54)	深呼吸不是对任何人都有益	(57)
入静对保护大脑有特殊作用	(55)	预防眼角过早出现皱纹的方法	(57)
不可轻视步行的保健作用	(55)	脸部自我按摩护肤法	(57)
散步是种积极的保健方法	(55)	睡前洗脚后擦足心大有好处	(58)
散步要选择环境	(55)	运动不要超负荷	(58)

合理运动的人少患冠心病	(58)	多用左手可防中风	(61)
梳头能治病	(58)	手指祛病保健四法	(61)
经常运动可预防糖尿病	(59)	手指保健操	(61)
草木健身法	(59)	运动催眠操	(62)
踮腿跷脚可健身	(59)	按摩可治失眠	(62)
“饭后百步走”有新说	(59)	长吁短叹也健身	(62)
敲背健身法	(59)	练气功要注意五点	(63)
记忆保健操	(60)	老年人练书法能健身	(63)
两分半钟健身法	(60)	孕妇适量运动有益	(63)
洗脸运动法	(60)	产妇腹肌运动操	(63)
视力恢复功	(60)	产后子宫复原运动操	(64)
做手指运动可防老年痴呆症	(60)	产后肛门提肌收缩运动操	(64)
多动手指可健脑	(61)		

第 三 部 分

本部分包括日常生活起居保健以及伤病防治诀窍等。

睡眠科学点滴	(65)	汽车尾气不可闻	(72)
婴儿适宜睡姿和面孔朝向	(66)	晒太阳可增强视力	(72)
婴幼儿不宜睡软床	(66)	女性下身莫扑滑石粉剂	(73)
不同年龄小儿应有睡眠时间表	(66)	戴乳罩不当可致缺乳	(73)
饭后不宜马上洗澡	(66)	穿牛仔褲应注意的问题	(73)
温浴的学问	(67)	孕产妇勿贴身穿化纤和毛料衣物	(73)
冠心病患者入浴须知	(67)	水晶眼镜并不养目	(74)
脚和人体健康关系大	(67)		
看电视须知	(67)	精神健康的特征	(74)
肝炎病人应不看或少看电视	(68)	制怒能预防心脏病	(74)
孕妇应少看电影、录像	(68)	精神好有助于消化	(74)
不要在舞厅时间过长	(68)	C型行为易致癌症	(75)
打麻将成瘾有害健康	(68)	精神高度紧张易患感冒	(75)
警惕打鼾危害健康	(69)	要谅解老年人脾气变坏	(75)
儿童被动吸烟会患打鼾	(69)	八忌大笑	(75)
涂口红有害健康	(69)	保健需要幽默	(76)
要防化妆品损害皮肤	(69)	情绪保健要诀	(76)
当心氟里昂为害	(70)	抑制烦躁情绪的一个方法	(76)
要警惕染发中毒	(70)	自我调节情绪的五种方法	(76)
居室综合征及其预防	(70)	正确发泄情绪的方法	(77)
注意防止空调综合征	(70)		
夏季使用空调要当心闹病	(71)	人体健康的标志	(77)
绿化环境对健康作用不容忽视	(71)	自测健康水平法	(77)
空气中的“维生素”	(71)	冬季要慎防心肌梗塞和中风	(78)
漱口刷牙不可少	(72)	早晨和周末易突发血管病	(78)
用红糖刷牙可除烟垢	(72)	防治高血压的十个要诀	(78)
人体的危机时间	(72)	中风先兆	(79)

心脏病发作的先兆	(79)	中药汤剂煎法	(88)
头痛也可能和心肌梗塞有关	(79)	不可用沸水煎中药	(88)
食道癌的先兆	(80)	给孩子灌西药的正确方法	(88)
胃癌的先兆	(80)	怎样给小儿喂汤剂中药	(88)
		生活上防癌六项注意	(89)
洗衣粉有使妇女不育作用	(80)	老年痴呆症早治是关键	(89)
哪些时候不宜受孕	(80)	心脏病发作的简易急救法	(89)
受孕的最佳时机	(80)	要重视中药的抗菌功效	(89)
优生的最佳年龄	(81)	醋蛋液可防治许多病	(90)
孕妇情绪对胎儿发育有影响	(81)	治老年慢性气管炎的一个秘方	(90)
孕妇不宜使用电吹风	(81)	自我按摩治疗胃痛法	(90)
怎样计算孕妇预产期	(81)	按摩防治头痛的五种方法	(90)
女性阴道分泌和可孕周期变化表	(82)	治偏头痛一方	(91)
胎教应从什么时候开始	(82)	三七是治老年不寐之妙品	(91)
给胎儿唱歌的方法	(82)	巧治失眠二法	(91)
噪声对孕妇影响大	(82)	麝香止痛膏外贴可治感冒	(91)
产后至少两个月才能同房	(83)	抗寒防病三法	(91)
婴儿学坐不宜早	(83)	治便秘的一个良方	(92)
对婴儿要慎用电风扇	(83)	云南白药敷脐可治腹泻	(92)
用干布给幼儿擦身可使体壮	(83)	中药香袋功用及配制二方	(92)
幼儿早学用筷子吃饭好处大	(83)	香油治嗓子疼有特效	(92)
不要给孩子搽化妆品	(83)	小辣椒治肩周炎有奇效	(92)
儿童多玩电子游戏机不利健康	(84)	孕妇刮腹产有弊害	(93)
		胎位不正的纠正方法	(93)
用药五忌	(84)	孕妇多做B超有害无益	(93)
西药为什么分饭前饭后服	(84)	防治老年视力减退一法	(93)
吃西药也要忌口	(84)	六神丸可治滴虫性阴道炎	(93)
服用止咳糖浆勿饮水	(85)	疰夏防治法	(94)
口服铁剂应注意什么	(85)	按摩肚脐可治阳痿	(94)
动脉硬化者不宜吃人参	(85)	防治老花眼的一个验方	(94)
睡前不宜服降压药	(85)	眼中异物除去法	(94)
肺气肿病人最好不用安眠药	(86)	土豆治病三方	(95)
五种人不宜服用蜂王浆	(86)	云南白药中红色小丸的用途	(95)
睡前最好勿服人参、蜂皇浆	(86)	脚扭伤的急救处理法	(95)
婴幼儿不宜吃人参	(86)	冷敷可治跌打损伤	(95)
女性服避孕药须知	(86)	艾灸治疗腰扭伤法	(95)
孕妇和哺乳妇女要慎用药物	(87)	冬青叶、香蕉皮可治皲裂	(96)
干吞药片不好	(87)	烂柑汁能治烧伤	(96)
服药后勿立即躺卧	(87)	蚊虫叮咬了可涂小苏打水	(96)
婴幼儿吃药不宜加糖	(87)	巧除脚臭四法	(96)
中药的最佳服用的时间	(87)	口腔创伤可及时漱口白酒	(96)



第

一

部

分

本部分包括饮食、食疗、烟酒以及有关的保健诀窍。

正确饮食可大大延长寿命

前苏联《能源·经济·技术·生态》杂志上有篇讲营养的学术论文,认为人单靠正确的饮食,便可以活到150~200岁。所谓正确的饮食,就是指吃的食物要恰好满足身体的需要,既不要营养不足,也不要营养过剩。人体需要的营养物质主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、微量元素、纤维素、水。现存的问题是:人体不是缺乏某些营养物质,就是某些营养物质摄入过多,甚至吃了有害的东西,导致减寿。为此,人们都应学点营养知识。

饮食西化会吃亏

最近,日本卫生部门官员和健康研究人员说,由于饮食结构的西方化,日本人的长寿时代可能要结束。

过去日本人均寿命达到男性75.5岁,女性82岁,居世界各国之首。随着生活水平的提高,日本人的饮食结构逐渐全盘西方化,其特点之一是脂肪、动物蛋白质摄入量大大超过生理需要,蔬菜吃得少了。伴随而来的是心脏病和糖尿病死亡率分别增加3倍和2倍,乳腺癌和大肠癌的发病率显著增高。日本饮食结构西

化的另一特点是,天然食品大量减少,精制食品大量增加,食品添加剂泛滥。食品的精制,损失了大量纤维素,纤维素能降血脂,防治动脉硬化、心脏病、糖尿病和大肠癌。食品添加剂过多会干扰人体新陈代谢,损害内脏,并且有的食品添加剂还有致癌作用。

我国人民传统膳食,蛋白质、钙、铁、锌和维生素B₂(核黄素)含量不足,要注意适当补充,但不要随着生活的提高再走日本人饮食结构全盘西化的老路。

美国传统饮食不利健康

美国传统饮食追求以肉类为主,其它食品为辅。1956年,美国农业部为增进国民健康,明确提倡首先要多吃奶制品和肉类。后来的科学研究发现,美国人心脏病及某些癌症患病率长期居世界之首,这和他们的饮食习惯有密切关系。

美国专家曾广泛调查过世界各地居民的饮食结构,不少人认为美国人应学习亚洲人以谷物、蔬菜为主的饮食方式。还有些美国营养学家认为一日三餐,应以水果、蔬菜为“主角”,

谷物、豆类为“配角”,鱼、肉、蛋、奶只作调味品和点缀。

前不久,美国农业部和卫生福利部对美国人民提出了新的饮食指导方针,要点有:食品品种要多样化;要保持正常体重;要少进食脂肪、饱和脂肪酸、胆固醇;要多吃蔬菜、水果;糖盐、酒不要进食过量。其主旨是促使美国人摒弃传统饮食习惯。其中,脂肪日摄入量要降至30~37克,甚至更少。

摄入过多蛋白有害

蛋白质是人的重要营养物质,但不是摄入越多就越好。每人每天需要多少蛋白质,要根据年龄、劳动强度、健康状况而定。专家认为,我国健康成年人每人每天每公斤体重应供给蛋白质0.8克;妇女怀孕4个月后应每天增供蛋白质15~25克。乳母每天增供25克;儿童、少年、青年正在生长发育时期,需要蛋白质也较多,7~13岁,每人每天应供给60~70

克;青年每公斤体重应供给1.6~1.9克;老年人消化吸收功能减退,蛋白质供给也应多些,每日每公斤体重应达1~1.5克。

有些人爱孩子,给他们吃过多的蛋白质;有些人宴会不断,摄入过量的高蛋白食物,长期如此,对健康不利。国外有研究报告,说过量摄入蛋白质,患癌症的可能性会大大提高,其机理尚未弄清楚。

营养过剩也减寿

国外有人以大白鼠作试验,让A组随便吃,B组只使吃八分饱,C组只使吃六分饱。结果,C组寿命最长,B组比A组多活150天。有人以野鼠作试验,给以有营养充分的饲料,发现吃得越多的死亡越快,进食量每增加10%,死亡率就增加8%。专家们通过研究认为,生命早期营养过剩,免疫细胞会过早发育,导致中年阶段免疫力迅速下降;成熟时期后的过量饮食又可增加某些退行性疾病的发生,从而缩短寿命。

在我国,也有大量的科学研究报告指出,

某些营养过剩是导致和诱发危及生命的一些疾病的重要原因,这些病包括心脏病、肿瘤、脑血管病。例如,一个人长期饮食过饱,一种叫做纤维芽细胞的生长因子物质,就会在大脑中积累过多,加速大脑衰老和脑动脉硬化,促发脑中风和老年痴呆症。

国内外许多专家指出,人在一生中适当节制饮食,可以长寿。美国著名免疫学家华尔特指出,节食可使人体免疫功能在老年时仍保持年轻时状态。

营养过剩的表征

营养过剩不好,但是怎样才能知道吃得多了,营养过剩了呢?下面介绍几点营养过剩的表征,以便人们控制食量。

1.睡觉时流口水并伴有不同程度的口臭。严重者舌头在夜间会肿胀,甚至有血痕,呈淡紫色。

2.营养过剩会导致消化腺分泌减少,因而出现口干舌燥,甚至裂口,舌头运转困难。

3.人体细胞吸收了过剩的营养,一时难以转化,就会鼓胀起来,使人早晨起床轻轻握拳感到吃力,觉得手脚像肿胀起来一样。

生活好了要防胆结石

近年的调查资料表明,我国胆结石症的发病率有逐年增高的趋势,这和人们的生活水平不断提高,进食的鱼、肉、禽、蛋不断增加是有关的。欧美一些国家的膳食多高脂肪高蛋白,胆结石症发病率高达34%,因此,有些人称胆

结石症为富贵病。这种富贵病的预防,首先应注意不要进食过多含脂肪和胆固醇高的食物,特别是要少吃些动物油和动物内脏及虾、蟹等,再是要适当进行体育锻炼,不要暴饮暴食。

吃鸡蛋不一定会使动脉硬化

因鸡蛋黄中含胆固醇较高,过去人们普遍认为多吃鸡蛋会使人患高血脂、冠心病、动脉粥样硬化。但是,近年一些科学家通过实验证明,鸡蛋黄中含有丰富的卵磷脂,可使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小,保持悬浮状态,不沉积在血管壁上使血管硬化。英国科学家曾把

168人分为两组,一组每天给吃2个鸡蛋,一组每天给吃1个鸡蛋,8周后检查他们血液中胆固醇含量。结果,两组人的胆固醇水平都没变化。因此,他们认为,血液中胆固醇浓度正常的人每天吃1个鸡蛋,不会引起动脉粥样硬化。

吃点动物脂肪有益健康

不少人认为肥肉含大量胆固醇,怕吃了患高血压、高血脂、动脉硬化和冠心病。但近年来的科学研究证明:人体也可以自己制造胆固醇,并且制造量可高达人体胆固醇量的70%。如长期限食或不食肥肉、猪油等动物脂肪,反而会引起绝对性高血脂,导致动脉硬化、贫血及癌症等疾病。

动物脂肪对人有好处,如其中有一种物质,有降低血脂的作用,并是合成前列腺素的重要物质之一。前列腺素有多种生理功能。动

物脂肪还与人体神经系统及大脑组织发育有密切关系。

因此,动物脂肪是可以吃和应该吃的,但不要吃得太多。再是要合理烹调,即要长时间文火炖煮。据测定,猪油经长时间文火炖煮,每百克的胆固醇含量可由220毫克降至102毫克。另外,动物油脂最好与植物油搭配食用。这样,两种脂肪可互补其营养上的不足。据测定,搭配的最佳比例是植物脂肪10比动物脂肪1。

限盐补钾好处多

据报道,我国营养学和医学家经过研究认为:我国成人的食盐生理需要量每天1克即够,为了调味的需要,每天食用6克盐也就够了,最多不能超过10克。现存的问题是:我国人普遍吃盐过多。在北方地区,平均每人每天的吃盐量超过了12克,有些口味重的人高达17克;我国南方地区的人吃盐较少,平均每人每天也在10克上下。与盐相反,我国人膳食中的钾含量却普遍不足。这是我国人膳食结构的一个重要缺陷。这个缺陷与患高血压、中风等许多病有密切关系。例如,我国北方地区心脑血管病的患病率明显高于南方地区,其重要因素之一就是北方人吃盐较南方人多。专家们的

研究证实,饮食中限盐增钾,对降低高血压病、心脑血管病、萎缩性胃炎、胃癌等病的发病率和死亡率,都有明显作用或一定好处。

限制吃盐使人觉得饭菜寡味,食欲降低,怎么办?下面提供一个办法:饭菜中少放盐,吃时如嫌味淡,就蘸一点盐吃。这样,因为盐只粘附在食物表面,没有渗入内部,一般食入的盐量会少得多。

与限盐同时,每天都应多吃点含钾丰富的食物,如豆类和豆制品、蘑菇、冬菇、香菇、海带、冬菜、笋、玉兰片、紫菜、花生、莲子、葵花子、干贝、虾米、土豆、山药、慈菇、荞麦面、大葱、香蕉等。

吃好早餐益处大

有不少人由于时间紧迫等原因,常常不吃早点或马马虎虎吃点东西就去上班、办事。这样对身体是很不利的。

在美国,营养学家和医生们普遍认为:早晨是人体补充营养物质的最佳时机;人体需要的营养物质有33%应从早餐中得到;吃好早餐可使人有充沛的精力开始一天的工作、学习和生活;长期坚持吃好早餐,对保持身体健美也有好处,不吃早餐影响胃肠蠕动,会使身体堆积脂肪,形态难看,健康受损。

美国的一些医学研究者还发现:吃过早餐的人比未吃过早餐的人,心脏病发作的可能性

小,早上起床后两小时内人们的心脏病发作的机会所以比其它时间高一倍,是与不少人此时已好长时间没吃东西有一定关系的。他们进一步研究又发现:不吃早餐的人血液粘稠度增加,会导致流往心脏的血液不足,从而引发心脏病。

还有些医学家在研究妇女胆石病症时发现:长期不吃早餐的人患胆结石病的危险增大。因为空腹过久,胆酸分泌不足,胆汁中胆酸含量会减少,而胆固醇含量却不变,这样就形成高胆固醇胆汁,导致胆固醇在胆汁中沉积下来,形成胆结石的核心物质。

晚饭过迟、过好、过饱不利健康

上班的人大都早饭、午饭因时间紧迫,吃得比较简单,晚饭因时间宽裕,吃得较晚较为丰盛,这样成为习惯,时间长了,对身体健康是很不利的。有人通过动物实验证明,晚饭吃得过迟、过好、过饱,会使夜间血液中经常脂肪含

量过高,身体发胖,胆固醇在血管壁上沉积而发生动脉硬化,进而发生冠心病、脑卒中。另外,晚饭过好、过饱,特别是暴饮暴食,还会导致发生急性胰腺炎、胆绞痛和糖尿病。但是,早晨和中午吃得好些,脂肪含量较高,却对血液

中脂肪含量影响不大。因此,专家们建议人们和蛋白质。摄取热量应控在全天摄取总量的早饭、午饭要吃得好些,以使工作精力充沛,晚饭则应吃得早些、少些,不要进食过多的脂肪30%以下。

关于维生素作用的新信息

1. 德国的维生素、矿物质、微量元素研究小组组长莱曼博士说:“缺乏维生素E、C、A,比胆固醇过高有更大患心肌梗塞的危险。”美国一营养学教授说:服用足量的维生素E,能预防心脏病、白内障、糖尿病、癌症等多种疾病。这是因为这些维生素具有改善血液流动,保持血管正常弹性,抗氧化,清除自由基,促进人体多种生物酶的活力,使人体能正常地吸收和利用铁、锰、锌、铜等重要矿物质和抵抗大自然中各种毒素侵袭的作用。

2. 科研资料已证实,体内维生素C浓度高的人,几乎不会再吸收铅、镉、铬等有害元素,也不易遭受臭氧、一氧化碳和污染空气的危害。

3. 世界著名化学家、两次获得诺贝尔奖的

鲍林,透露他的养生之道时说,他每天吃18克维生素C、相当推荐量80倍的维生素E、相当推荐量25倍的复合维生素B。他还说,人体如果能像狗一样制造维生素C,并每天制造10~18克,那么人就会很少生病。人体不能制造维生素C,故人必须从食物和药中摄取同等数量的维生素C。

4. 一位患心绞痛做过两次搭桥手术的医生,接受鲍林的建议,像他一样服用维生素,结果病情大大好转,精神振作,体力恢复,能一口气走4公里路。

5. 美国有333名患有心脏病的医生,坚持长期服用维生素A,结果,男性患心肌梗塞的危险减少了51%,女性减少了20%。

人每天应吃多少蔬果

世界卫生组织在研究了蔬菜、水果与人类各种疾病的关系之后,最近发表一份报告说,人们每天应进食3.5公斤左右蔬菜和水果。这里说的人们,当然是就一般人而论,具体到不同人,如老人、小孩,重体力劳动者和轻体力劳动者,病人、健康人等,应有区别。

报告指出,现代的高脂肪、高热量的饮食已远远超过了人体的消化能力,诱发出了某些疾病。人们应回归大自然,以低脂肪、低糖分、高纤维和多种碳水化合物的饮食为主。这种饮

食就包括较多的蔬菜和水果。

报告还指出,改变高脂肪、高热量的饮食结构,适当多吃蔬菜和水果,能预防心脏病、糖尿病和结肠、大肠、直肠、膀胱、口腔、宫颈、食道等多种癌症。虽然有些蔬菜和水果使用了杀虫剂,对人会有一些害处,但多吃蔬菜水果好处仍远远大于害处。冬、春蔬菜少的地区,应利用夏、秋蔬菜瓜果旺季,多吃一些,补充营养的缺失。

水果、蔬菜不能互代

水果、蔬菜含有一些相同的营养物质,但又有差别,不能以吃水果代替吃蔬菜或者以吃

蔬菜代替吃水果。其不同点有三:

1. 水果含的碳水化合物是葡萄糖、果糖、

蔗糖一类的单糖和双糖,可在小肠直接被人体吸收,吃得过多,易使人血糖浓度急骤上升,从而感到不舒服。蔬菜含的碳水化合物多是淀粉一类的多糖,需在消化酶的帮助下经消化水解成单糖才能被人体吸收,即使吃得有些,也不会像水果一样使人不舒服。

2. 水果中的糖类在人体内易变成脂肪使人发胖,使人血中甘油三酯和胆固醇升高,不利身体健康。

3. 除鲜枣、山楂、柑桔等含维生素C多的水果,一般水果(如苹果、梨、香蕉)含的维生素和矿物质都不如绿叶蔬菜多。

有些人,特别是不少小孩,只吃水果,不吃蔬菜是很不好的,不利身体健康。当然,水果也有独特的营养价值和食疗、药用功能,如可刺激消化液的分泌,有助消化,等等,也是蔬菜所代替不了的。

十全十美的保健食品

“十全十美的保健食品”是国外营养学家对土豆的评价。在我国,土豆身价可没这么高,可能会有不少人说这是瞎吹。其实,不是吹,是有充分科学根据的。

土豆成分平均值:水75%,碳水化合物(淀粉)16%,单糖和二糖1.3%,蛋白质2%,脂肪0.4%,纤维素1%,有机酸0.11%,其它是果胶、矿物质、维生素等。土豆所含矿物质种类多达二三十种。人对矿物质的需求,主要靠植物类食品满足,其中,土豆在重要性上应居首位。土豆维生素含量是:每百克中有维生素C30毫克,维生素B₁150~200微克,维生素B₂40~60微克,维生素E₂2毫克,其它尚有维生素PP等。人体需要的重要营养物质,土豆基本上都包括了,所以专家们说土豆营养全面。

土豆既可当菜又可当粮,供给人体大量热能,营养价值大大超过米、面。土豆果胶有助于排泄人体内的有害物质。其分解的产物还有

杀菌作用。土豆的纤维素能改善人胃的机能,活化肠道中有益微生物,预防许多疾病。熟土豆的碳水化合物约有90%可为人体吸收。并缓慢地分解,不会形成糖分过剩,导致肥胖。其分解成的糖类是合成苹果酸、酸模酸、柠檬酸等人体所需酸类的原料,对增强食欲、抑制胃内无益细菌的繁殖、改善人体血液循环、将有害物质排出体外,都有一定功用。土豆蛋白中的氨基酸有1/3是人体不可缺少的氨基酸。一个人每天吃三四百克土豆,即能满足其对植物蛋白和不可缺的氨基酸需要量的30%,等等。

另据测算,土豆所含蛋白质、维生素B₁相当于苹果的10倍,脂肪含量为苹果的7倍,维生素PP含量为苹果的5倍,维生素C含量为苹果的3.5倍,维生素B₂、铁质含量为苹果的3倍,磷含量是苹果的2倍,糖和钙含量与苹果相当,只有胡萝卜素含量比苹果少。营养学家认为,总体上1公斤土豆的营养价值顶得上3.5公斤苹果,但是价格可比苹果低多了。

怎样除去蔬果的残留农药

1. 去皮食用。果皮和蔬菜外层的叶子,农药容易浸入,除去果皮和蔬菜外层叶子可减少农药对人体的危害。

2. 清水浸洗。有一些常用的农药,如有机磷、有机氮、敌百虫、乐果等,水溶性强,用水浸

泡和搓洗蔬果,可以将其去除一部分。

3. 阳光分解。阳光中光谱效应会使蔬果中的残留农药分解失效。因此将新鲜蔬果在阳光直射下晒5分钟再食用,比较安全。

4. 贮藏去毒。空气中的氧和蔬果中的色

素、酶等活性物质对残留农药有一定的分解作用。每放置 24 小时,果蔬中的化学农药平均消 失率为 4.8%。所以贮放时间越长,残留农药 越少。

胡萝卜最好加油烹调了吃

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,被体内吸 摄取一些脂肪,才能被吸收,所以胡萝卜最好 收后可以转化为维生素 A。维生素 A 是重要 加些油烹调了吃。 的营养素。但胡萝卜素是脂溶性的,只有同时

少吃多餐可延年益寿

许多老人,食后不久就常常感到饥饿,但 隔,最后一次便餐在上床之前。 每顿吃饭时饭量却不大,这是由于老人消化力 实行这种饮食方法,能使老人消化功能提 减弱,胃口不好,食欲不振所致。为此,专家们 高,睡眠稳定,大大减少夜间醒来的次数,从而 主张,老人增加进餐次数。 使精力充沛,身体状况好转。

方法是:每天两次正餐,三次便餐,相互间

中年知识分子的合理饮食安排

1. 一般每天应吃 250~500 克的蔬菜, 饱;睡前不要喝咖啡和浓茶;也不宜空腹入睡; 100~150 克瘦肉或鱼类,1~2 只鸡蛋,且要多 睡前喝杯牛奶,有助入睡。 吃豆类、水果,粗细粮结合。因为这些食物中含 3. 由于脑细胞活动量大大超过肌体活动 有丰富的蛋白质、氨基酸、微量元素、矿物质及 量,故应少吃糖、动物脂肪和高胆固醇的动物 维生素,是调节大脑生理功能不可缺少的营养 内脏,以免体内脂肪过多,胆固醇增高,从而导 物质。 致高血压、心脏病、肥胖症、高血脂症和糖尿病 等。

2. 不宜暴饮暴食,不宜抽烟、喝酒;若要 等。 喝酒,宜少宜淡。饮食要多样化;晚餐不宜过

牛奶和豆浆早饭后喝好

人体中的热能通常是靠饭菜中的糖(由淀 耗掉。这样很不经济。最好是早饭后或早饭后 粉转化)和脂肪来提供的。当这种营养成分供 1~2 小时再喝,这样牛奶或豆浆在胃中留存 应不足时,才用蛋白质作为热量来补充。早饭 时间长一些,其蛋白质可被充分的吸收和利 前人体是空腹状态,此时喝进的牛奶或豆浆在 用。 胃中留存时间短,其中蛋白质往往变为热能消

消毒牛奶不宜煮沸饮

市场上出售的鲜牛奶,已经消毒装入塑料 袋的,拿回家温热一下即可喝。南非德西大学

的食品专家 C·伊根等通过实验发现,消毒牛 人体吸收。
奶煮沸后会使其中的钙形成不溶性钙盐,难为

饭后不宜马上喝茶吃水果

茶叶含有大量单宁酸,饭后马上喝茶,单 饭后马上吃水果,会发生胀气,导致便秘。
宁酸进入胃肠,能使食物中的蛋白质变成不宜 吃水果最好在饭后 2~3 小时或饭前 1 小时。
消化的凝固物质。

煎煮鸡蛋不宜过老

鸡蛋煮的时间过长,蛋黄表面呈灰绿色, 营养学家认为,鸡蛋煎煮嫩些有利人体的充分
这是蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化 消化和吸收。煮鸡蛋水沸后再煮 5 分钟即可,
合成硫化亚铁所致,硫化亚铁难为人体吸收。 延长时间,就煮老了。

营养补品不宜用开水冲服

麦乳精、多维葡萄糖、人参蜜、乳晶、蛋奶、 易在高温作用下分解变质,降低其营养价值。
可可粉等滋补品,不宜用开水冲调煮沸食用。 营养补品一般宜用温开水或凉开水冲服。
这是因为其中所含的糖化酶和不少营养素极

不要盲目多吃强化食品

人对各种营养素的需求,都有一定数量, 养物质,若自己心中无数,应请教医生,进行身
少了多了都不好,甚至会引起某些病症。现在 体检查。切忌不要盲目长期食用一种强化食
市场上强化食品种类很多,消费者决定是否选 品,以免导致身体过量吸收某种营养物质,发
用某种强化食 品,要看自己是否缺乏那种营 生中毒或其它不利健康的影响。

不要吃过小和发绿的土豆

一般人都知道吃长芽的土豆会中毒。可 露在阳光下,茄硷含量还会骤然上升 4 倍,人
是,还有不少人不知道小于 15 克的土豆和颜 吃了会引起腹痛。
色发绿的土豆含有毒性甚强的茄硷,如将其暴

青色番茄不宜吃

据专家测定,未成熟的番茄和土豆芽眼及 起不适,严重的出现中毒现象。
其黑绿色表皮所含的毒性相同,人食用后会引

多味炒货不宜多吃

近年来,化学分析表明,制作多味瓜子、葵花子所用的茴香、桂皮、八角、花椒等香料中含有微量的黄樟素,黄樟素可引起肝脏病变甚至诱发肝癌。如制作多味瓜子、葵花子采用人工合成的香料,则含有毒物质更多。再则,多味瓜子、葵花子中食盐、糖精的含量较高,对人体健康也不利。

食蛙如食毒

蛙肉虽可口,但蛙肉中有一种寄生虫,叫孟开裂绦虫(割开青蛙腿肉,常可见到一条条曲线般的小虫,就是这种寄生虫),这种寄生虫不易煮死,它进入人体,就会引起局部组织的破坏,甚至使人双目失明;另外,由于农田长期使用农药,农田昆虫体内聚积大量残毒,青蛙吞食昆虫后,体内也积存了大量农药。据测定,青蛙体内农药残毒大大高于鱼类。而人食蛙后其残毒也将存留于自己体内,日积月累终至残毒毒性发作,所以说食蛙如食毒。

动物内脏不要生炒

据专家研究,猪、鸡、兔等内脏,都能感染和携带乙型肝炎病毒,并且能够传播,乙型肝炎的病毒成活力很强,要在煮沸10分钟后才能杀灭,一般浓度的消毒剂也不能杀灭。为了预防乙肝等传染病,有关专家建议,动物内脏不要生炒,以煮熟食用为好。此外,还有一些其它的病菌或寄生虫,生炒也不容易杀灭。

鲜肉反复冷冻会变质

鲜肉第一次冷冻,可将其细胞膜和原生质中的水分冻结,使肉质不变,营养成分不损失,起到保鲜作用。但升温化冻,细胞膜和原生质中的水分就大量外溢失散。若再次冷冻,没有或很少有水的参与,肉质就会受到损伤,发生变化,使许多营养成分丧失,肉的口味变差。冷冻次数愈多上述变化就愈大。不仅如此,美国一位营养学家还在反复冷冻的肉中发现了致癌物质,并发现冷冻次数愈多,其致癌物质含量愈高。因此,化冻后的鲜肉,千万不要再次冷冻。

肉类食品不可快速解冻

冷冻的肉类快速解冻(如放入热水浸泡),肉类、鸡肉、兔肉高,如再快速解冻,产生的丙醛会更多。鱼类肉类解冻可放在冰箱冷藏室,数小时取出即可完成。这样省电又安全。

淘米次数不宜过多

米的外层有许多营养成分,淘米易使这些营养成分损失。淘米次数愈多,搓洗时间愈长,淘米水温度愈高,营养成分损失愈多。因此,米要尽可能少淘,一般新米略淘即可,陈米淘上两遍也就行了,不必搓洗和长时间泡在水里。

粮食加工过细营养损失大

稻、麦等植物种子外层的表皮、糊粉层和胚芽中含有较多的蛋白质、脂肪、维生素B类及矿物质和粗纤维,粮食加工过细,外层多被当作糠麸丢弃,使营养成分大大减少。因此,加工过细的糯米、精面反不如加工较粗的粮食如糙米、标准粉、全麦粉更富营养,于身体健康更有益。为此,营养学家反复提请居民注意:不要多花钱吃精米、精面反找疾病。有证据表明,长期吃精米、精面,致维生素B类摄入不足,易患脚气等疾病。

塑料壶不宜装酸性饮料

旅游或出差时,千万不要将酸性饮料(酸梅汤、桔子水等)盛在塑料水壶里,因为酸性饮料能使塑料中具有毒性的苯酚、甲醛等物质溶解于饮料中,喝下这些饮料,就很容易引起化学性食物中毒,产生头晕、呕吐、腹泻等症状。酸性饮料最好是用搪瓷、玻璃等容器盛放。

锡壶盛酒不利健康

从前民间常用锡壶盛酒,现在有些人仍有这种习惯,而且还认为锡壶高雅。其实,用锡壶盛酒不好,因锡制品中含铅,铅会进入酒中,人喝了会引起铅中毒。出现头痛、头晕、失眠、乏力、记忆力减退、贫血、恶心、呕吐等症状,严重者还会腹绞痛、视力减退甚至失明。所以不宜用锡壶盛酒。

使用铁、铜炊具有益健康

人体缺微量元素铁,会导致患贫血、心血管病、关节病、高血压症、各种癌症。使用铁锅、铁铲等等铁制炊具,可为人体补充铁质。因此,联合国卫生组织宣传使用铁制炊具。我国生产的铁锅已在国际市场上成为紧俏商品,受到美国、西欧、日本等许多国家和地区人民的爱戴,就因为不少人日常饮食供给人体的铁质不足。相反,由于有些人过多使用铝制炊具和过多食用含铝食品,导致人体摄取铝质过多,引起一些疾病,如老年痴呆症、高血压等。铁之外,医学研究还发现,不少人摄取铜不足。微量元素铜参与人体的新陈代谢,有促进生长发育,抑制某些疾病、使人延年益寿的作用。人体内有一种酶,是以铜为主要成分。铜特别和老年人关系密切,老年人体内缺铜,会引起贫血、牙齿脱落、骨质疏松、癌症等。铜在人体内起运输铁质的作用。因此,医学专家指出,在提倡使用铁制炊具的同时,也应提倡使