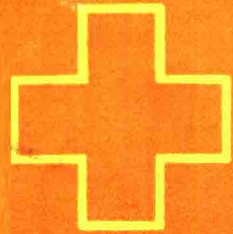
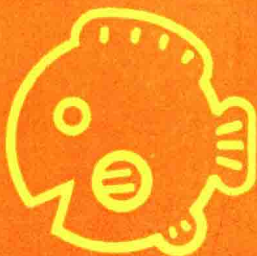
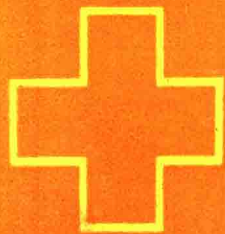




家庭饮食卫生顾问

黄木坤 肖凤兰



广东科技出版社



家庭饮食卫生顾问

黄 木 坤
肖 凤 兰

广东科技出版社

家庭饮食卫生顾问

黄木坤

肖凤兰

责任编辑 杨文全

•

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东韶关新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 13印张 270,000字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数1—18,300册

ISBN7—5359—0097—6

R·14 定价：2.80元

前 言

家庭饮食卫生，说的似乎是吃喝琐事，但却与人们的生活和健康息息相关，切不可小看它。自古以来，我国劳动人民就十分重视饮食卫生对人体健康的利害关系，把饮食比作人的命脉，还把饮食用来预防和治疗疾病。两千多年前，我国第一部医学著作《黄帝内经》中指出“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色。”这就是说，人体在疾病的过程中，必须很好地注意饮食调养，避免饮食上的失当，这样才能保持正气，战胜病邪，促进健康。《金匱要略》中指出“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”。明代高濂在《遵生八笺》中进一步指出“饮食当知所损论”，“热食伤肝，冷食伤脏，热物灼唇，冷物痛齿。”在饮食卫生习惯方面认为“不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀”，“饱食勿仰卧，卧成气痞；饭后就寝，生百疾”，“醉臣不可当凉风，亦不可用扇，皆损人”。在饮食卫生制度方面，《论语》、《礼记》有“食不共器，共饭泽手，食不言，毋放饭，毋反鱼肉，毋噉炙”。此外，《金匱要略》中又指出“秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人；猪肉落水浮者不可食，六畜自死，皆疫死，则有毒不可食之”，等等。进一步指出饮食卫生对人体的健康和疾病的发生与恢复有着密切的关系，充分说明

古人对饮食卫生在健康与预防疾病上有着丰富的实践经验。

在我国,随着人民生活水平的不断提高,饮食营养卫生更加受到人们的重视。我国已设立专门机构,对饮食营养状况进行大规模的调查研究,并加强对饮食营养的测定和卫生管理、监督。近年来,全国各地还大量出版了各类型的食物、营养、卫生及补身等杂志、文章及专著,对推动饮食营养、卫生的普及和研究,提高健康水平有着重要的作用。

饮食、营养、卫生是一门内容丰富,涉及面广的学问。《家庭饮食卫生顾问》仅从人们经常关心的,而生活中又常遇到的问题入手,参阅古今中外的一些资料及临床经验进行编写。全书分为饮食营养,一日三餐,喝饮学问,饮食调养,谨防中毒及附录共六个部分,具体介绍了常见食品、食物的营养价值,补益作用,调配方法,食用安排,饮食禁忌,中毒原因及食物调养等,分门别类,有的放矢地进行论述,同时纠正了一些世俗的偏见和以讹传讹的东西,从而给人们以科学的饮食、营养、卫生知识。

本书着重大众化、实用化,内容力求广泛、丰富及充实,以供广大读者在饮食营养卫生调养时应用,为增进人体健康、延年益寿有所帮助。

限于编者的学识和经验,书中错误和不妥之处必定不少,恳请广大读者批评指正。

黄木坤

目 录

米面混食好.....	1
冻肉的营养差吗.....	3
营养丰富的骨头汤.....	5
肉和肉汤哪个营养好.....	7
婴幼儿多食动物脂肪不好.....	8
健美肉食话兔肉.....	10
“动物人参”话鹤鹑.....	12
油性大的食物不能多吃.....	14
海底牛奶话牡蛎.....	16
长寿食物话海带.....	17
食医相宜的芹菜.....	19
粗菜不粗话椰菜.....	21
食医兼备的萝卜.....	23
山中珍品话香菇.....	25
果蔬两宜的西红柿.....	27
老少皆宜话莲子.....	30
营养丰富话黑豆.....	31
长寿菜品话豆腐.....	33
老人理想的“植物肉”——黄豆.....	36

酷暑天时话绿豆.....	38
香甜可口话香蕉.....	40
炖木瓜不如生吃好.....	42
佳肴美味话真菌.....	44
冰肌玉质豆芽菜.....	45
食用油用植物油好还是动物油好.....	47
吃鸡鸭能诱发冠心病发作吗.....	49
麦乳精不能代替牛奶喂婴儿.....	51
婴儿吃蛋黄好还是蛋白好.....	52
夏日美食治病良药的西瓜.....	53
经济美食猪红汤.....	55
百花之精话蜂蜜.....	57
皮蛋的营养差吗.....	59
饮食不当会影响视力.....	60
儿童多吃巧克力有碍健康.....	62
果汁与果子露哪个好.....	64
小孩常吃零食有碍健康.....	66
食用味精的利与弊.....	68
你会调节婴幼儿的饮食吗.....	69
哪种奶粉好.....	71
食些醋对人体健康有益.....	73
龋齿与饮食营养有关.....	75
铁锅炒菜好处多.....	77
发酵食品对人体有害吗.....	78
饮食卫生与四大癌.....	80
一日三餐怎么安排好.....	83

不吃早餐能长寿吗.....	85
早餐与孩子的健康.....	87
服药与一日三餐.....	89
中年之后话晚餐.....	92
临睡前不宜吃东西.....	95
长期饱食会使人短命.....	97
老年人要多吃素食.....	99
老年人偏食危害大.....	101
甜炼奶能作婴儿主食吗.....	103
新生婴儿不宜喂食牛奶混奶糕的糊糊.....	105
婴幼儿喂牛奶后不能摇晃.....	106
小孩不宜多食冷饮.....	108
婴儿断奶后的饮食要讲究.....	109
婴幼儿需要什么饮食.....	111
怎样给婴儿配牛奶.....	113
对嘴喂食害处多.....	115
孩子多吃糖不好.....	116
儿童饮食十三禁忌.....	118
产妇吃五香粉会回奶吗.....	121
吃精白米饭不好.....	122
吃糖精会致癌吗.....	124
抗老防癌话猪蹄.....	126
多食茄子会眼朦吗.....	128
柿子不宜与白薯同吃.....	130
吃瓜果要削皮.....	131
吃凉粉时要当心.....	133
用汤泡饭吃不利于消化.....	135

比赛吃饭有害健康.....	137
过食五味有害健康.....	139
饮食不当可致癌.....	141
预防近视要注意饮食.....	143
患肝炎多吃糖好不好.....	144
豆类食物须烧熟煮透.....	146
吃饭先喝汤好吗.....	147
蹲着吃饭害处多.....	148
饭后不宜进行激烈活动.....	149
警惕美味综合症.....	150
水和人体息息相关.....	151
饮水也要讲科学.....	152
婴儿也要喝水吗.....	154
过量饮水也会中毒.....	156
不要用凉开水泡糖水饮用.....	157
剧烈运动后不宜马上饮水.....	158
酒不可多饮.....	159
饭前一杯酒能延年益寿吗.....	161
雄黄酒有毒切莫饮用.....	163
黄酒为何要烫热喝.....	164
饮茶能预防龋齿.....	165
中年之后宜饮柿叶茶.....	166
清热解毒又强身的啤酒.....	168
患肝病的人能喝啤酒吗.....	170
酒不能代饭.....	172
上午喝酒容易醉.....	174

饮隔夜茶会致癌吗.....	175
喝茶会使皮肤变黑吗.....	177
幼儿饮茶有害健康.....	179
孕妇不宜喝咖啡.....	180
防暑冷饮宜加盐.....	181
隔夜的白菜汤不能喝.....	183
孕妇幼儿不宜饮可口可乐.....	185
怎样喝牛奶好.....	186
夏天喝牛奶不好吗.....	188
婴幼儿消化不良宜食酸奶.....	190
睡前喝杯牛奶好.....	192
食烫饮热危害大.....	193
不要用糖和盐送药.....	195
预防“癌从口入”.....	196
学生高考前的膳食应如何安排才好.....	198
饮食与出运动成绩息息相关.....	200
体力劳动者需要什么样的膳食.....	202
经常看电视要多吃些什么食物.....	204
孕妇的饮食要注意什么.....	205
乳母需要什么样的饮食.....	207
更年期妇女的饮食.....	209
乌须黑发与美食.....	211
吃虾皮能预防佝偻病.....	213
孕妇吃辣椒孩子就会害眼病吗.....	215
病人的夏季饮料.....	217
患病时要不要忌口.....	219

患眼病应该忌口吗.....	221
冠心病应忌食海鱼吗.....	223
高血脂者应多吃什么.....	226
献血后应食些什么.....	228
糖尿病人不宜吃蜂蜜.....	230
胖人在饮食上要注意什么问题.....	232
预防粗脖子病的食物.....	234
哪些食物含有致癌物质.....	236
哪些食物能预防癌肿.....	238
多吃含钙锌的食物能减轻分娩疼痛.....	240
吃烤馒头的好处.....	242
糖尿病人最宜食黄鳝.....	244
病人外科手术前后的饮食.....	246
贫血病人的饮食调养.....	248
肺结核病人的饮食.....	249
溃疡病人在饮食上应注意什么.....	251
肝炎病人饮食上要注意什么.....	253
腹泻病人的饮食很重要.....	255
心脏病人的饮食.....	257
能帮助麻痺透发的食物.....	258
糖尿病人的饮食控制.....	259
风湿病者可吃淡菜.....	261
发热病人的饮食.....	263
高血压病人的饮食原则.....	265
美容食物与皮肤保养.....	267
“菌从筷入”不可忽视.....	270

不要用滚烫开水冲蜂蜜.....	272
绿叶蔬菜切忌焖煮.....	273
不要把豆浆牛奶装在保暖瓶里.....	275
凉菜好吃须防病.....	276
开盖后的炼乳宜尽快吃完.....	278
花生好吃须防霉.....	280
吃糖过多有害健康.....	282
婴儿不宜喂食蜂蜜.....	284
婴儿食物切勿过咸.....	286
当心婴儿牛奶过敏症.....	287
吃鱼生害处多.....	289
蚕豆好吃须防过敏.....	291
当心小儿杏仁中毒.....	293
当心吃四季豆中毒.....	295
孕妇不宜吃木薯.....	296
小孩为什么不要多食菠菜.....	297
散黄蛋能吃吗.....	299
菠菜煮豆腐好吗.....	301
常吃菜籽油有害吗.....	302
豆浆牛奶加红糖对人体有害吗.....	304
常吃泡菜能致癌吗.....	306
有哈喇味的奶粉不宜食用.....	308
酱油最好是加热后再吃.....	309
胖听罐头不能食用.....	310
腌菜一定要腌透.....	312
油锅烧得太旺并不好.....	313
食油反复烹煮有毒.....	314

用洗衣粉洗食具果蔬有害.....	316
吃得太多会引起肠梗阻.....	318
千滚水不能喝.....	319
食番薯会伤身子吗.....	321
在煤火上直接烤制食物有害.....	324
变质的食品不能吃.....	326
蓝紫色的紫菜不能食用.....	328
酒后饮茶有碍健康.....	329
猪肝与维生素C不宜同吃.....	330
当心食爆米花引起铅中毒.....	331
吃生肉有害人体健康.....	333
汽水虽好但不宜多喝.....	335
发霉的甘蔗不能食.....	337
死甲鱼、蟹、黄鳝、田鸡煮熟后吃还会中毒.....	338
吃菠萝也会过敏吗.....	340
食鲨鱼肝者要防中毒.....	341
谨防吃烧鹅中毒.....	342
饭菜馊了切莫吃.....	343
变红的干豆腐切莫吃.....	345
发芽的土豆不能吃.....	346
用石油气烘烤食物不好.....	348
荔枝可口忌多吃.....	349
铜器皿盛装食物会引起中毒.....	351
吃臭鸡鸭蛋有害健康.....	353
当你吃蟹的时候.....	355
有肿物的鸡鸭肉能吃吗.....	357
鲜黄花菜不能吃.....	358

铝制餐具不能久装酸碱食物.....	359
死牛病马吃不得.....	361
用锡壶装酒烫酒喝会中毒.....	363
食用暴晒的土豆不好.....	365
病鸡切切不可食用.....	366
生食马蹄会感染寄生虫病.....	367
狗肝不宜多食用.....	369
食霉烂红薯会中毒.....	370
过食白果会中毒.....	371
白切鸡须熟透.....	373
鱼胆有毒不可随便吞服.....	375
拼死吃河豚危险.....	377
含钙多的食物不能与四环素同食.....	379
用旧报纸包食品害处大.....	380
 每日膳食中营养素供给量.....	 382
食品胆固醇含量.....	384
常用食物成分.....	386
饮食卫生谚语.....	400

米面混食好

几千年来，我国人民大众养成了以米面为主食、菜肉蛋为副食的习惯，其中由于地区及自然环境的不同，产粮品种的差异，还逐渐形成了南方人比较喜食大米、而北方人则比较爱食面食的习惯，因而南北有异，故南方人吃不惯面食，北方人也不习惯大米饭。其实这只是习惯而已。

在日常生活中，米和面的成品、种类比较多，尤其是面食。从米面成分分析来看，面中的蛋白质含量比较高，全麦为11—12%，全米为7.6—9.9%，面粉中所含的钙、磷以及维生素B₁、B₂和烟硷酸、矿物质等都比米的含量高，但是米的蛋白质生理价值则比面高，因此，采用米和面混食的方法是比较科学的，如能改变一下习惯，南方人多吃些面食，北方人多食些米饭，是很有好处的。

如何保存米面中的营养物质，这与烧煮方法有着密切的关系。在淘米时，有些人喜欢用力搓，用水反复冲洗，这样米中的大量B族维生素和矿盐就会溶于水而白白地浪费掉。有的在煮饭时把米饭汤舀出，这就更可惜了。因此，如米中无泥沙杂质时，只要轻轻淘一淘即可；若有霉粒的则先检去，再将米淘荡几次就可以了。在面食上，如面包发酵、酵母菌大量繁殖产生多种B族维生素，同时淀粉易被分

解成接近葡萄糖的糊精，更易被消化吸收，面包微孔多，松软可口，食后对有消化系统疾病的人很有好处。

为保持面中的营养成分，做馒头、包子时最好不要加硷，以免破坏面中的营养物质，特别是B族维生素；烙饼时，火力不要太大，要均匀，烙时不要过长，以免破坏维生素和其它营养物质，有条件的可采用红外线烘烤，这样不但香松脆，味道好，而且又卫生且不破坏营养；煮面时，水最好不要过面，否则吃时爽口，但面的养分却白白地浪费了，实为可惜。

总之，米面混食确是好，这不但能互相补充及提高营养效价，且能调节口味，使食物多样化，促进食欲，从而有利于人体健康。

冻肉的营养差吗

市场上供应的各种肉类，有新鲜的，也有冰冻的。在人们的心目中，总认为冻肉的营养要比新鲜肉差，味道也没有新鲜肉鲜美，因此，人们总喜欢吃鲜肉而不愿吃冻肉。其实冻肉的营养与新鲜肉一样。

各种肉类的营养价值，无非是按蛋白质、脂肪、无机盐和水等各种营养物质的多少来定的。就猪肉而言，据营养学调查分析，冷冻半年多的猪肉，肉中的蛋白质为22.43%，脂肪1.73%，无机盐1.16%，水分73.88%，与新鲜猪肉几乎一样。冷冻猪油、肥肉的出油率也高达88%，同样与新鲜肉没有什么区别。

至于味道，只要处理得当，合理烹调，也完全与新鲜肉一样，这其中最主要的关键是要做好解冻工作。常常见到有人采用不科学的方法解冻，他们往往把冻肉放在高温的灶台、炉边，或用热水浸泡，这样肉是解冻了，但肉中已被溶解的组织液因不能迅速地被肉吸收而流失，从而肉质不能恢复原状，用这样的肉制作的菜肴，味道自然就比较差。合理的解冻方法应是让冷冻肉在低温下缓慢解冻。一般可把冷冻肉挂于室内，使冻肉温度逐渐上升，这样，溶解了的组织液完全被肉组织吸收，从而使冷冻肉恢复到新鲜肉的原状，这