

合理膳食

巧食·忌食·趣食

高山 冯锐 主编

健康新生活



气象出版社

巧食·忌食·趣

高山 冯锐 主编

气象出版社



目 录

上篇 科学进食(巧食)

【吃的常识】	(3)
平衡——饮食的根本原则	(3)
营养与健康的关系	(5)
营养对人体免疫功能的影响	(6)
大脑需要哪些营养素	(8)
蛋白质有什么功能	(11)
缺乏蛋白质会引起哪些病症	(12)
什么叫纤维素	(13)
什么叫维生素	(14)
你特别需要哪些维生素	(17)
什么叫碳水化合物	(18)
脂肪有什么功能	(19)
脂肪过量对身体有什么危害	(20)
吃糖有何学问	(20)
人体必需哪些微量元素	(22)
盐与人体健康有什么关系	(25)
胆固醇对人体健康有何利弊	(28)
什么叫氨基酸	(29)
补精益气的食疗	(30)
男性不可缺少的 9 种元素	(32)

食物的性温与性寒	(33)
什么叫温和饮食	(34)
【饮食新观念】	(35)
新世纪食品“四化”	(35)
新世纪饮食新观念	(36)
食当厌“精”	(37)
多吃粗粮保健康	(37)
如何识别绿色食品	(39)
食不可“一日无绿”	(40)
森林蔬菜——人类喜爱的绿色食品	(41)
小康生活的营养标准	(41)
食品安全标准	(42)
怎样选配健脑强身食品	(43)
【吃的技巧】	(44)
美酒佳肴与五谷杂粮	(44)
常吃发酵面食有益健康	(45)
睡前饮杯水	(46)
营养师对老年人进食的劝告	(46)
饭前喝汤,健身良方	(47)
“吃肉不吃蒜,营养减一半”	(47)
“宁可食无肉,不可食无汤。”	(48)
细嚼慢咽好处多	(49)
少吃多餐益处多	(50)
瘦身进食方式	(51)
饮酒贵在适量	(51)
改变 12 种饮食习惯	(52)

【食物加工烹饪的技巧】	(54)
烹饪的最佳时间	(54)
和好饺子面的三大要领	(55)
烹调巧用水	(56)
茶水蒸饭好处多	(57)
怎样煮粥	(57)
烧菜少放油和盐	(58)
怎样烧汤既鲜又有营养	(60)
如何除去蔬菜瓜果中农药残留物	(60)
如何选购受污染较少的蔬菜	(63)
如何识别劣质油	(63)
现代炊具与餐具的讲究	(64)
怎样调配饮食中的五味	(66)
做菜勾芡有什么好处	(67)
巧做炒菜	(68)
如何减少蔬菜中维生素的损失	(70)
【饮食与精神卫生】	(71)
注意餐桌上的精神卫生	(71)
食物如何影响人的情绪	(72)

中 篇 食物之忌

【粮食、瓜果、蔬菜】	(75)
绿大米吃不得	(75)
白得出奇的馒头不能吃	(75)
易使人中毒的蔬菜	(76)
多食蕨菜可能致癌	(77)

水果治病也致病	(78)
空腹不能吃柿子	(79)
“鲜”中隐藏的毒素	(79)
食用被污染的鱼类对身体有危害	(80)
鱼翅中重金属含量高会使人致病	(82)
吃河豚鱼和贝类应特别当心	(82)
洋快餐:营养食品? 垃圾食品?	(83)
吃橘子三忌	(84)
吃西瓜三忌	(85)
慎吃反季节水果	(85)
吃野菜提防中毒	(86)
萝卜水果忌同食	(87)
【鱼、肉、奶、蛋类】	(88)
尽量不吃或少吃生的水产品	(88)
哪些人忌吃甲鱼	(88)
慎吃鱼头和鱼子	(89)
腌制和熏制食物食多可致癌	(89)
野生动物寄生虫对人体危害大	(90)
鸡蛋吃多了会发生蛋白中毒综合症	(91)
食茶鸡蛋不当易中毒	(92)
【饮料】	(93)
哪些人不宜喝咖啡	(93)
饮酒之忌	(94)
美酒佳肴带来的危害	(96)
可乐当白开水喝有害无益	(96)
饮用纯净水会导致微量元素缺乏	(97)

饮用老化水会加速衰老并致癌	(97)
学会饮水 走出误区	(98)
饭后忌立即饮茶	(100)
儿童忌饮浓茶	(100)
女士五个时期忌多饮茶	(100)
饮反复烧开的水会使人致病	(101)
喝豆浆之忌	(102)
为了健康不喝剩汤	(102)
献血后忌饮茶	(103)
食海鲜后忌饮茶	(103)
运动后忌暴饮	(103)
【其他类】	(104)
罐头食品对孕妇和胎儿有不良影响	(104)
谨防“蜜中有毒”	(104)
忌吃花生的人	(105)
空腹进食之忌	(106)
饮食过咸有害	(106)
长期大量服用维生素可引起中毒	(107)
【食品加工与储存】	(110)
忌将冰箱当“保险箱”	(110)
忌用水煮螃蟹	(111)
做饭时忌反复淘米	(112)
忌用塑料桶和透明玻璃容器长期装食用油	(112)
消毒牛奶不宜煮沸后再饮	(113)
牛奶不宜冷冻	(113)
食用油忌反复使用	(114)

存放鸡蛋忌用水洗	(114)
忌将鲜蛋与生姜、洋葱一起存放	(114)
忌将茶叶与食糖、糖果放在一起	(115)
酸奶不可加热食用	(115)
温锅水煮米饭对健康不利	(115)
在凉水中放菜煮汤不科学	(116)
食盐存放时间有限制	(116)

【患者进食之忌】..... (117)

肺结核或肺心病患者忌多吃辛辣生火和腥发刺激物	(117)
支气管炎患者忌食生冷和辛辣食物	(117)
哮喘患者忌食海腥发物和冷食	(118)
关节炎患者不要吃肥肉	(118)
胃炎患者不要吃油腻食物和粗糙食物	(118)
头痛患者应少食辛辣刺激物	(119)
神经衰弱患者不要食兴奋刺激之物	(119)
中暑后不要吃油腻和辛辣物	(119)
骨折患者不宜多吃白糖	(120)
癌症患者不应多吃糖	(120)
动脉硬化者忌食人参	(121)
高血脂患者忌食或少食胆固醇高的食品	(121)
高血压患者忌多吃高热量食物	(121)
贫血患者忌过多食用碱性食物和不易消化的食物	(122)
冠心病患者应控制脂肪的摄入	(122)
出血性疾病患者忌多吃鱼	(122)
肾炎患者忌多吃含蛋白质高的食物	(123)
肾炎患者忌吃香蕉	(123)

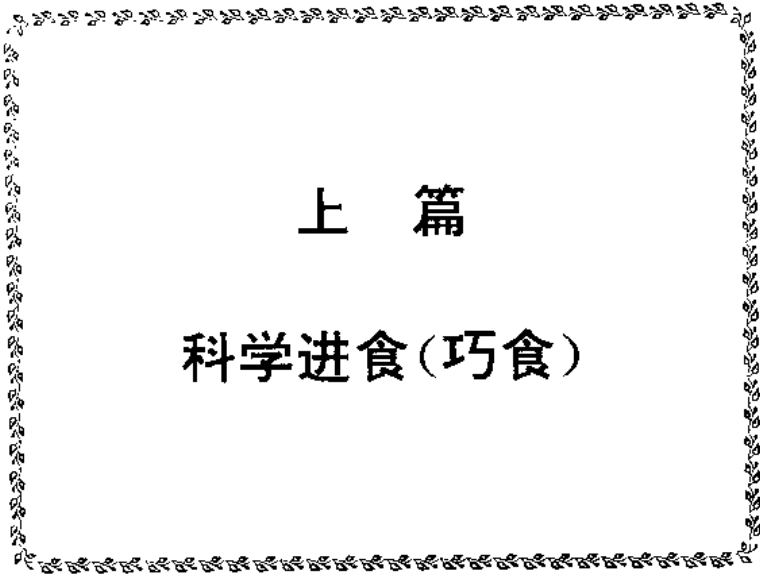
肾衰患者忌吃哈密瓜	(123)
脂肪肝患者忌饮酒	(124)
糖尿病患者饮食之忌	(125)
溃疡患者忌食生冷食物	(125)
腹泻患者饮食五忌	(126)
痢疾病患者忌食动物内脏	(127)
疟疾患者忌吃生冷和油腻食物	(127)
便秘患者忌食高蛋白和高钙食物	(127)
胆结石和胆囊炎患者不宜吃过多的脂肪物	(128)
发烧病人忌喝浓茶	(128)
服用解热药忌吃腌制食物	(129)
外感热病时忌吃生冷	(129)
流行性感患者忌吃甜腻及辛热食物	(129)
阳痿患者忌食油腻和寒凉食物	(130)
眼疾患者不宜食大蒜	(130)
某些疾病患者忌喝啤酒	(130)
【妇女、老人、儿童饮食之忌】	(132)
孕妇饮食之忌	(132)
老年人不宜多吃冷饮	(134)
儿童忌多吃的几种食品	(135)
儿童养成不良饮食习惯对身体发育有害	(135)
【饮食习惯】	(137)
晚餐饱食生百病	(137)
常吃夜宵易患胃癌	(138)
错误吃法易伤胃	(138)
忌常吃火锅	(139)

下 篇 饮食典故(趣食)

【主食和小吃】	(143)
五谷的来历	(143)
有趣的大米习俗	(144)
“好吃不过饺子”	(145)
吃粽子的来历	(146)
元宵为何吃不出味来	(147)
李白夫人巧续诗句	(148)
包饭竟撑死太监	(149)
粥与文人的不解之缘	(149)
腊八粥——佛粥	(150)
“闭门羹”和东坡羹	(151)
狗不理包子的来历	(152)
威宁荞酥	(153)
百子寿桃	(154)
春饼	(154)
七宝羹	(155)
八仙菜	(155)
九层糕	(156)
【鸡鸭鱼肉】	(157)
叫化子鸡	(157)
雪莲全鸡	(157)
北京烤鸭不寻常的历史	(158)
无为熏鸭	(159)
不寻常的西湖醋鱼	(159)

乾隆吃过的松鼠桂鱼	(161)
鱼圆——楚文王最爱吃	(161)
武昌鱼产在哪里	(162)
奇特的烤乳猪	(162)
腊肉炒红菜苔	(164)
红烧肉	(165)
【蔬菜】	(166)
蜜汁甜藕	(166)
长寿菜	(167)
减肥菜	(169)
臭豆腐	(169)
麻婆豆腐	(171)
山药的传说	(172)
【酒与茶】	(174)
茅台酒	(174)
汾酒	(175)
古井贡酒	(176)
泸州老窖特曲	(176)
西凤酒	(177)
双沟大曲	(177)
杜康酒	(178)
洋河大曲	(179)
龙井茶	(181)
碧螺春	(182)
大红袍	(183)
茉莉花茶	(183)

毛泽东喜喝浓茶	(184)
朱德与庐山云雾茶	(185)
周恩来日理万机以茶提神	(186)
慈禧太后以茶养身	(186)
韩素音饮茶讲究“清饮”	(187)
“坐请坐请上坐,茶沏茶沏好茶”	(188)
附件一、常用保健、美容食品	(190)
【鱼肉奶类】	(190)
【蔬菜类】	(201)
【水果类】	(210)
【谷豆果仁类】	(221)
【饮料、汤类】	(229)
【花卉食品】	(232)
【其他】	(244)
附件二、不可混食的食物	(250)
附件三、对患者忌赠送的食品	(257)



上 篇

科学进食(巧食)



【吃的常识】

平衡——饮食的根本原则

营养学家和医学家早就指出,平衡饮食是保障人体健康的基础。所谓平衡饮食,就是按照科学的饮食调配比例进食,以摄取各种各样的营养素:蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、纤维素和水。各种营养素在人体内均有其特殊的生理功能,缺一不可,但它们又相互制约,只有保持一定的比例关系才能相互配合,保障人体健康地生长发育。某种营养素缺乏或摄入过多,不仅使肌体得不到营养,而且会影响肌体对其它养分的吸收。据国内外的营养学家测定,日常膳食中的各种食物宜于保持这样一个比例关系:谷物(含而食)占50%;蔬菜占15%;水果为5%;豆类为15%;肉、蛋、鱼共为10%;牛奶、糖和食用油为5%。按照这样的比例配膳,就能较好地维持人体内的营养平衡。当然,完全按这种比例进食是有困难的,也是不现实的。即使一个人一时保持了饮食平衡,仍有可能由于感染、污染、用药、饮酒、吸烟、肌体损伤等原因,引起营养缺乏。实际上只要在日常生活中做到不偏食,注意饮食多样化,搞好粗细粮搭配、荤素搭配和主副食搭配,就能基本满足平衡饮食的要求。这里应当特别提醒注意的是:

首先,每个人的食谱范围要宽一些。不少人,特别是儿童有挑食、偏食的不良习惯,鱼不吃,肉不吃,蔬菜不爱吃,粗粮不好吃等等,使饮食范围局限在较少的几种食物圈内。我们知