

高勇安 主编

首都医科大学附属宣武医院主任医师、教授、研究生导师

专家告诉你 传统饮食的误区

ZHUANJIA

GAOSU NI
CHUANTONG YINSHI
DE
WUQU



梁万年 审订

◆ 北京市卫生局副局长
◆ 卫生管理和流行病学教授、博士研究生导师
◆ 首都医科大学公共卫生与家庭医学学院院长

中国三峡出版社

ZHUANJIA GAOSU NI
CHUANTONG YINSHI DE WUQU

专家告诉你 传统饮食的误区

主 编 高勇安
副主编 王隆雁 林晓兰
审 订 梁万年

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统饮食的误区 / 高勇安主编. — 北京: 中国三峡出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 80099 - 805 - 3

I. 传… II. 高… III. 饮食 - 卫生习惯 - 基本知识 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 098954 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037 (发行部)

(010) 51933034 51933035 (编辑部)

[http://www. c - 3gsx. com](http://www.c-3gsx.com)

E-mail: sanxiaz@ sina. com

ybs5193@ 163. com (编辑部)

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 9.125

字数: 153 千字 印数: 1 - 6 000 册

ISBN 7 - 80099 - 805 - 3/R · 22 定价: 16.80 元

编委会

胡大一

北京大学人民医院心脏中心主任, 教授, 博士研究生导师

北京大学心血管疾病研究所所长

首都医科大学心血管疾病研究所所长

中国全科医学杂志主编

长期从事心脏疾病的医学研究, 科研成果获多项国家级奖。为推动我国心脏病的预防、保健和治疗作出了突出的贡献

梁万年

北京市卫生局副局长

卫生管理和流行病学教授, 博士研究生导师

首都医科大学公共卫生与家庭医学院院长

国家级有突出贡献的中青年专家, 多项科研成果处于学科领先地位, 在组织抗击“非典”的战斗中作出了杰出的成绩

张 建

首都医科大学宣武医院胸心血管外科主任医师, 教授, 博士生导师

首都医科大学宣武医院院长

北京市老年保健及疾病防治中心主任

北京老年病医疗研究中心主任

长期从事胸心血管外科和老年保健及疾病防治工作, 科研成果获得多项国家级奖, 是国际知名专家

史寅奎

北京军事医学科学院附属三〇七医院内科主任，教授，博士生导师

全军中毒救治中心主任

军事医学科学院学委会委员

国家卫生部药物评审中心评委

我国医学领域的著名专家，获得过多项国家级科研成果奖

高勇安

首都医科大学宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留加学者

长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖

多项，发表论文40余篇，专著近10部

目 录

CONTENTS

第一章 食用蔬菜瓜果的误区 1

吃蔬菜不能补钙 3

儿童应多吃菠菜 6

野菜是“绿色食品” 9

芹菜叶子吃不得 12

少饭多菜营养高 15

炒菜盖锅 18

蔬菜生吃消酷暑 21

饭菜凉透入冰箱 24

多吃豆腐好处多多 27

给蔬菜“泡澡” 30

有虫眼的蔬菜肯定是绿色食品 33

多吃菠菜能补血 36

油多菜不坏 39

清洗蔬菜次数多多益善 42

好看好吃“围边菜” 45

胡萝卜有益双眼 48

CONTENTS

胡萝卜做下酒菜	51
长豆芽藏营养	53
水果 = 蔬菜	56
饭后水果助消化	60
长辈长传“吃素长寿”	63
食用香蕉无禁忌	67
空腹吃柿子甜	70
日啖荔枝三百颗	73
果皮同吃，留住营养	76
生吃苦杏仁好处多多	79
“果味大餐”塑造苗条	82
抗病佳果老少皆宜	85
“寿星”的果子延年	88
柠檬原汁，美白攻略不可少	91
第二章 食用海鲜水产的误区	95
啤酒海鲜上加鲜	97

CONTENTS

海带长泡淡水浴	100
吃鱼吃出聪明	103
去鳞吃带鱼	107
“糖醋活鱼”看着过瘾吃着爽	110
螃蟹蒸煮一样吃	113
幼甲鱼有营养	116
弃之可惜的河豚	119
虾与寄生虫同醉	122
吃油鱼会苗条得像西施	126
肚皮朝天吃鳝鱼	130
生鱼亦我所欲	133
也吃冒烟鱼	136
第三章 食用蛋禽肉的误区	139
吃什么补什么	141
给冻肉热身	144
绞馅当选绞肉机	147

CONTENTS

冷水煮肉	150
多食瘦肉	153
老年人多吃牛内脏	156
五味俱全熬鸡汤	159
发烧吃鸡蛋	162
加调料炒鸡蛋	165
偏爱红鸡蛋	167
第四章 食用五谷杂粮的误区	171
冷水做饭，省时省力	173
煮粥加碱色味俱佳	176
主食之汤食之无用	179
多洗多淘干净才好	182
旺火煮面好劲道	185
绿色香米健康的米	188
粗粮是人类最经典的天然食品	191
现烤的面包新鲜	195

CONTENTS

第五章 饮用饮料的误区 199

浑浊果汁是纯天然 201

美酒一杯三冬暖 205

理想的饮料——果汁 208

美酒加咖啡，美上加美 211

咖啡减肥新功效 214

热量催肥啤酒肚 218

每餐少饮乐陶陶 221

一年四季“铁公鸡” 224

饭后饮茶，食无不化 228

清晨喝牛奶，一天精神好 230

喝牛奶能预防骨质疏松 234

没煮熟的豆浆一样喝 238

浓缩的都是精品 241

将鲜奶冷冻到底 244

带包装袋煮牛奶 247

CONFIDENTIAL - EYES ONLY

传

统

饮

食

的

误

区

第一章 食用蔬菜瓜果的



吃蔬菜不能补钙

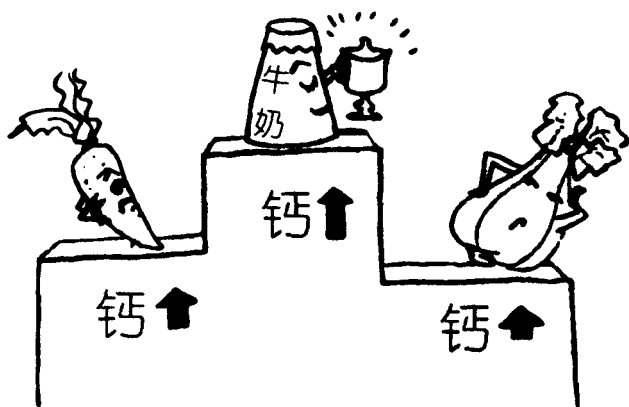


“今天你补钙了吗”？补钙成了现代生活中一个重要的健康口号。无论是电视上的广告，还是街头散发的小报，都会让你感到每个人都有补钙的必要，不管是对父母、孩子还是自己。因此你就相信了广告中所说的，买回大量的补钙产品，诸如牛奶、口服液，等等，不一而足。服用后你就感觉自己身体里所需要的钙已经很充足了，而且开始依赖并相信这些补钙产品。因而在你的观念里，始终认为日常所吃的蔬菜中不会含有钙质。

指点迷津？

许多人都知道牛奶里含有丰富的钙质。牛奶固然是人体补钙的良好来源，但是，中国人由于饮食习惯等原因，一些人不喜欢喝牛奶，只是受到广告的影响，认为有补钙的必要，所以才培养自己喝牛奶的习惯，

却忽视了在日常正餐中补钙的重要性。同时大家所忽略的一点是，有些种类的蔬菜含钙量和牛奶不相上下，因此，吃蔬菜不能补钙的说法是错误的。



点到为智！！

钙对人体的重要性众所周知，它是人体中含量最高的无机盐，是构成骨骼和牙齿的主要成分。对正在生长发育的青少年来说，钙是成长的保证；对中老年人来说，钙是保持年轻体态、延缓衰老的最佳助手。但我们补钙不能仅仅通过喝牛奶、吃补钙

保健品来补充，更重要的是要从我们的日常饮食中补充。

营养专家告诉我们，蔬菜中的钙也能被人体很好地吸收，因此日常所需的钙也可以由蔬菜来补充。尽管蔬菜中的含钙量没有牛奶高，但最新的研究结果表明，人体对有些蔬菜如苣荬、黄芽菜中钙的吸收要高于牛奶。因为牛奶中的磷含量相当高，钙磷比例不当，从而影响了人体对钙的吸收。所以我们不能仅靠牛奶补钙，还需要从最平常的饮食开始，这样既自然又经济，很划得来呀！

牛奶补钙虽好，

蔬菜更胜一筹

儿童应多吃菠菜

有很多谣言都是如此顽固不化，以至于深深根植于数代人的头脑中。特别是那些以“科学证明……”，“据专家研究……”等开头的传言更容易使人深信不疑。很不幸，有关菠菜的成见就是其中一例。你可能就是很多爱子心切的父母中的一位，经常强迫孩子多吃菠菜这种孩子很不爱吃的东西，只是因为据说它被科学证明十分有益于健康，结果使你的孩子苦不堪言。

指点迷津？

19 世纪末，瑞士的生理学家古斯塔夫·本格发现，菠菜中铁含量很高。如果这位科学家日后知道，他的研究成果会给家庭和睦带来如此糟糕的后果，想必连他自己也会万分惊讶。他的计算非常正确。不过，本格化验的样品并不是新鲜菠菜，而是干菠菜。如果谁要是在自己的论文中引用这些数据时忽视了这一点，