

10

汗汗

养生馆

Health Museum

吸尘族

韦杨丽 邹汝娟 编著

营养食谱

饮食加营养，让粉尘无所遁形

粉尘会诱发各种疾病，是人类健康的大敌。

经常与粉尘接触的人应该如何护理身体，

调节膳食？专家支招，教你巧妙预防粉尘疾病，

保持身体健康。

第10季

094

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吸尘族营养食谱/ 韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社,
2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ①吸… II. ①韦…②邹… III. ①保健-食谱IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180193号

吸尘族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 郭群花

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06880-0

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



吸尘族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著



汗汗 养生馆

Health Museum

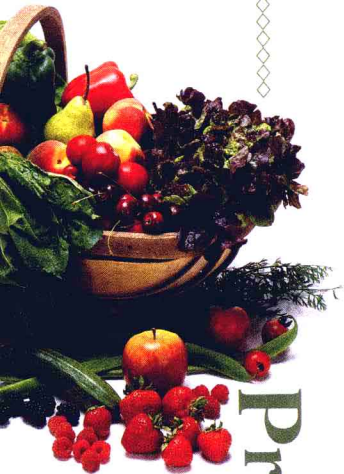
第10季
094

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

EW



Preface 前言

粉尘是人类健康的大敌，所以人们特别讨厌它，因为它带着许多细菌病毒和虫卵到处飞扬，传播疾病。另外，工业粉尘、纤尘能使工人患上各种难以治愈的职业病，过多的粉尘还会造成环境污染，影响人们的正常生活和工作，诱发人类呼吸道疾病等等。除了改善环境、注意自身卫生外，我们还可以通过饮食调节，来清除体内的粉尘，消减粉尘对身体的损害。

鉴于此，我们精心编写了这本《吸尘族营养食谱》。全书以经常接触粉尘、在粉尘环境中工作的人员为对象，详尽介绍了粉尘的危害和防护知识，列举了可以有效吸尘解毒的食物和营养美食，并针对粉尘所引起的呼吸道疾病列出相应的药膳食谱。此外，书中还收集了清肠润肺排毒茶饮，以帮助吸尘族清除体内粉尘，轻松拥有健康。

除《吸尘族营养食谱》之外，本套族群营养系列丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《电脑族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《应考族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

Contents 目录

5 Part1 粉尘&吸尘族

- 7 关于粉尘,你了解多少
- 8 粉尘的危害与防护
- 10 粉笔的危害
- 12 这些食物可防尘排毒

13 Part2 吸尘解毒食物排行榜

- 14 木耳
黄花炒木耳/枸杞酿木耳
- 18 动物血
鸭血鲫鱼汤/五彩猪红羹
- 22 海带
海带烩猪瘦肉/凉拌海带丝
- 26 猪肺
猪皮大枣烩猪肺
- 28 小米
小米鳝鱼粥/半夏小米山药汤
- 32 绿豆
绿豆海带汤/葛粉绿豆慈姑汤
- 36 南瓜
芙蓉烩南瓜/南瓜猪腰汤
- 40 吸尘解毒食谱
- 40 四果炖鸡
- 42 鸳鸯肾西洋菜
- 43 苹果猪舌炖生鱼
- 44 竹蔗雪梨煲猪舌
- 45 生熟地煲猪尾
- 46 猪脊骨水蛇汤



- 48 土豆南瓜蒸皮蛋
- 49 菠菜炒猪血
- 50 木耳烧腐竹
- 51 黄瓜拌绿豆芽
- 52 生姜杏仁猪肺汤
- 54 鸡骨草夏枯草煲猪舌
- 55 金银花蜜枣煲猪肺
- 56 鱼丸番茄汤

57 Part3 粉尘&呼吸道疾病

- 58 粉尘&呼吸道职业病
- 60 营养食谱(一)
- 60 燕窝椰子炖母鸡
- 62 海蜇半夏煲猪瘦肉
- 63 菜干蜜枣煲牛肚
- 64 薏米红枣鸡蛋汤
- 65 凉拌三丝
- 66 紫菀猪肺汤
- 68 薏米炖猪蹄
- 69 莲藕炖排骨
- 70 茯苓核桃猪瘦肉汤
- 71 鲜茯苓茅根水鱼汤
- 72 八宝清补凉
- 74 首乌骨肉汤
- 75 洋参石斛煲草龟
- 76 猴头菇江珧柱炖响螺片

77 Part4 粉尘&养肺排毒

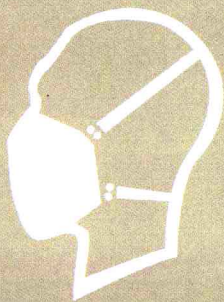
- 78 粉尘与尘肺病
- 80 营养食谱(二)
- 80 白萝卜炖蜜糖
- 82 燕窝炖母鸡
- 83 南北杏仁煲鹌鹑
- 84 黑鱼红枣煲
- 85 白芨川贝炖雪梨
- 86 冰糖芝麻糊
- 88 杞菜芦笋汤
- 89 木瓜雪蛤乌鸡
- 90 昆布海藻煲猪腰
- 91 节瓜淮山莲子煲老鸭
- 92 薏米杏仁鸡蛋汤

- 94 木耳腐竹兔肉汤
- 95 川贝罗汉果煲鹌鹑
- 96 川贝炖鹌鹑

97 Part5 润肺清肠茶饮

- 98 润肺清肠茶集锦
- 100 润肺清肠茶饮
- 100 金银菊花茶
- 102 芦荟排毒茶
- 103 花香银耳茶
- 104 香蕉奶茶
- 105 玄参解毒茶
- 106 苹果玫瑰茶
- 108 香橙蔬菜冰
- 109 滋润活血茶
- 110 番茄青瓜冰茶
- 111 甘草菊花茶
- 112 山楂陈皮茶
- 114 丁香红茶
- 115 杏仁酸奶
- 116 西洋参百合茶
- 117 绿豆解毒茶
- 118 百合冬瓜茶





Part1

粉尘&吸尘族



关于粉尘，你了解多少

什么是粉尘

粉尘是指悬浮在空气中的固体微粒。粉尘有许多名称，如灰尘、尘埃、烟尘、矿尘、砂尘、粉末等，这些名词没有明显的界限。国际标准化组织规定，粒径小于 $75\mu\text{m}$ 的固体悬浮物定义为粉尘。大气中粉尘的存在是保持地球温度的主要原因之一，大气中过多或过少的粉尘将对环境产生灾难性的影响。但在生活和工作中，生产性粉尘是人类健康的天敌，是诱发多种疾病的主要原因。

粉尘的来源

在生产过程中，对固体物料的破碎、研磨、熔融，粉料的装卸、运输、混拌，液态物质的升华、物质的氧化等，如防护措施不健全，均会有大量粉尘逸散到作业环境空气中。产生粉尘的主要作业有：采矿业的凿岩、爆破、采矿、运输等；基建业的隧道开凿、采石、筑路等；金属冶炼业的原料破碎、筛分、选矿、冶炼等；耐火材料、玻璃、陶瓷、水泥业的原料准备与加工等；机器制造业的铸造、清砂、表面处理等；化工、轻纺业的原料加工与包装等。

粉尘的存在

粉尘几乎到处可见。土壤和岩石风化后分裂成许多细小的颗粒，它们伴随着花粉、孢子以及其他有机颗粒在空中随风飘荡。除此之外，许多粉尘是工业和交通运输发展的副产品。烟囱和内燃机排放的废气中也含有大量的粉尘。

吸尘族人员

环卫工人：环卫工人是我们城市的美容师，其工作时间长、劳动强度大，整日与粉尘、垃圾、粪便和口痰打交道的工作性质使他们容易受到传染病的侵害，其中肺结核病是当前环卫工人中发病率最高的传染性疾

交警：“入交警前是棒小伙一个，才干几年就七痼八病”，交警每天都要跟噪声、汽车尾气打交道。这些危害因素已经证实，会危害到呼吸系统、听觉系统、心血管系统、肌肉骨骼系统、心理和神经行为功能等。

特殊工种：所谓特殊工种是指有害健康的工种及危险性较强的工种，从事特殊工种的工作人员在工作中都不可避免地要跟金属类粉尘或者其他类型的粉尘打交道，他们也是粉尘类疾病的侵染对象。

粉尘的危害与防护

粉尘的危害

粉尘对人体的危害是多方面的，但最突出的危害表现在肺部。由于粉尘性质与化学成分不同，对肺部的危害差别很大，根据受害后的表现，粉尘引起的肺部疾患可分为三种情况。

第一种是尘肺。这是粉尘作业的主要职业病之一，我国已列为法定职业病范畴。这种病是由于患者较长时间吸入较高浓度的生产性粉尘，引起以肺组织纤维化为主要特征的全身性疾病。由于粉尘种类繁多，尘肺的种类也很多，主要有矽肺、石棉肺、滑石肺、云母肺、煤肺、煤矽肺、炭素、尘肺等。

第二种是肺部粉尘沉着症。它是由于吸入某些金属性粉尘或其他粉尘而引起粉尘沉着于肺组织，从而呈现异物反应，其危害比尘肺小。

第三种是粉尘引起的肺部病变反应和过敏性疾病。这类疾病主要是由有机粉尘引起的，如棉尘、麻尘、皮毛粉尘、木尘等。

生产性粉尘对人体危害轻重，受多种因素的影响。首先是粉尘的化学成分和性质，游离二氧化硅含量高的粉尘比含量低的危害大，含游离二氧化硅的粉尘比不含游离二氧化硅的危害大。其次是粉尘的颗粒大小，一般来说，大颗粒的粉尘容易降落，在空气中漂移的时间短，不容易被吸入，不会发生危害。

此外，粉尘在肺组织中溶解度大小，粉尘的比重、形态、硬度等，这与对人体的危害都有一定的关系。

粉尘工作者应如何防护

从事粉尘作业的工人是不是都会遭受危害呢？能否减少或避免粉尘的侵害，关键在于防护的好坏。经常注意防护，可以把危害降到最低限度，甚至可以完全控制和消除粉尘的危害。防尘应采取综合性措施，主要从以下几个方面着手解决。

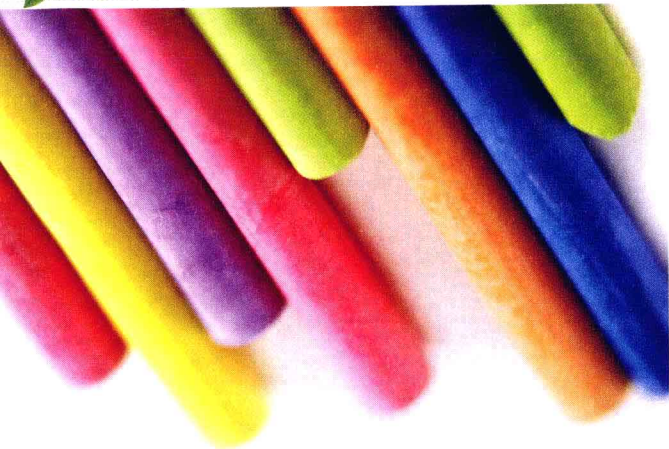
1. 加强组织领导，制定防尘规章制度，设有专、兼职人员。对就业人员应作严格的健康检查，凡有活动性肺内外结核、各种呼吸道疾患（鼻炎、哮喘、支气管扩张、慢性支气管炎、肺气肿等），都不宜担任接触粉尘的工作。从事与粉尘接触的工人，每年要定期作体检，如发现尘肺，应立即调动工作，积极治疗。

2. 逐步改革生产工艺和生产设备，进行湿式作业方式，减少粉尘的飞扬。

3. 降低空气中粉尘浓度，密封机械防止粉尘外溢，采用通风排气装置和空气净化除尘设备，使车间粉尘降低到国家职业接触限值标准以下。

4. 加强个人卫生防护。从事粉尘作业者应穿戴工作服、工作帽，减少身体暴露部位，要根据粉尘的性质，选戴多种防尘口罩，以防止粉尘从呼吸道吸入，造成危害。





粉笔的危害

粉笔，你了解多少

粉笔从其化学成分构成上来讲，主要成分为碳酸钙（石灰石）和硫酸钙（石膏），少量的氧化钙以及其他少量的金属元素，如铁、镉等。即使现在市面上原始粉笔的改进型为无尘粉笔，只不过是原始粉笔中加入油脂或聚醇类物质作粘合剂，再加入比重较大的原料，使粉笔的比重和体积都增大，不易飞散，但在实际应用中并不明显。

粉笔的危害

对肺的危害：粉尘对教师身体的危害，以肺最为常见。在教学过程中，粉笔尘很容易被吸入肺部，粉尘多数被阻留在肺泡内，经过一系列的刺激、化学和免疫的作用，便可造成肺部损失，包括呼吸系统炎症和肺通气功能下降。常见的肺部疾病有：慢性、急性肺炎、肺癌、尘肺病等。

对上呼吸道的危害：粉笔粉尘进入肺的途径是通过上呼



吸道，包括鼻、咽、支气管，在这一过程中，部分粉尘会停留右上呼吸道，对黏膜上皮细胞产生机械刺激和损坏，长期在这种环境下工作，会引起一系列的病。其中，对鼻的影响最常见的是诱发干燥性鼻炎，其次是肥厚性鼻炎，症状为鼻腔干燥、鼻塞、鼻腔黏膜充血、分泌物增多等。对咽的影响主要是诱发慢性咽炎，使咽部干燥、咯痰不爽、咽痛咽痒。对支气管的影响主要是诱发慢性支气管炎，有时还会引发哮喘。另外，还有可能引起鼻咽、支气管等部分的癌变。

对眼睛的危害：眼睛是人体器官中最精密、最易受损的器官之一。粉笔粉尘的主要成分碳酸钙、氧化钙等，是一种水溶性物质，容易溶解于水，并产生碱性物质。如教师在教学过程中，粉笔粉尘落入眼中，刺激泪腺分泌，眼泪水解碳酸钙而产生碱性物质，就会严重刺激眼部粘膜，造成黏膜损伤，形成慢性炎症，还可能诱发近视。

对皮肤的危害：教师在教学过程中，粉笔粉尘不可避免地会沾在手上，同时漂浮于空气中的颗粒粉尘也会落在教师头发、脸上和脖子上，对皮肤黏膜有刺激作用。如果暑天遇汗水解，产生碱性物质，对皮肤黏膜的刺激就更大。因为人体皮肤所生存的环境为弱酸性环境，在粉尘碱性作用下破坏了皮肤的基本生存环境，粉笔粉尘使皮肤变得干燥、粗糙，并伴有搔痒感觉，使人体不适，严重的会引起粉刺、毛囊炎、脓皮病、皮肤皴裂和大量毛发脱落，影响和干扰了教师的正常工作和生活。

对耳的危害：粉笔粉尘进入外耳道，混在皮脂中，可形成耳垢栓塞，若长期如此，会引起耳部炎症的发生。



这些食物可防尘排毒

海带抗辐射

海带的提取物可减轻同位素、射线对机体免疫功能损害，并抑制免疫细胞的凋亡，从而具有抗辐射作用。

小米抗噪声

在噪声环境中，人体内的B族维生素消耗量很大，应多食富含B族维生素的食物，如小米、燕麦、玉米等。

黑木耳抗镉

慢性镉中毒会造成人体肾脏损害，或引起骨骼疾病。黑木耳含有的植物胶质，可吸附通过消化道进入体内的镉，使其排出体外。

血豆腐抗粉尘

猪血、鸡鸭血中的血浆蛋白，经胃酸和消化酶分解后，可产生解毒、滑肠的物质，并与入侵人体的粉尘、有害金属微粒发生反应，变成不易被人体吸收的物质，从消化道排出体外。

牛奶驱铅

每天早晚饮用牛奶可达到驱铅的目的，因为牛奶所含的蛋白质成分能与体内的铅结合成可溶性化合物，不仅可以阻止人体对铅的吸收，还可以促进铅的排泄。

大蒜抗亚硝胺

长期进食腌制、熏烤制品是消化道恶性肿瘤的重要危害因素，而大蒜对亚硝胺的合成有明显的抑制作用。

Part2



吸尘解毒 食物排行榜

木耳



美食小传

木耳，别名黑木耳、光木耳。真菌学分类属担子菌纲，木耳目，木耳科。色泽黑褐，质地柔软，味道鲜美，营养丰富，可素可荤。主要分布于黑龙江、吉林、福建、台湾、湖北、广东、广西、四川、贵州、云南等地。生长于栎、杨、榕、槐等120多种阔叶树的腐木上，单生或群生。

功效解读

木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。同时，它还有帮助消化纤维类物质功能，对无意中吃下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物有溶解作用，因此，它是矿山、化工和纺织工人不可缺少的保健食品。木耳还含有抗肿瘤活性物质，能增强机体免疫力，经常食用可防癌抗癌。

食用方法

鲜木耳含有毒素，不可食用。黑木耳以做辅料为主，食用方法很多，荤素皆宜，炒菜、烩菜、做汤等辅以木耳，味道异常鲜美。



黄花炒木耳

原料

黄花菜(干品)20克, 木耳80克, 鸡蛋2个, 植物油20克, 盐5克, 鸡精2克。

做法

1. 将黄花菜用水发透后洗净、切去老的部分, 黑木耳去蒂洗净切成丝, 鸡蛋打散。

2. 锅内烧水, 待水开后, 下入黄花菜、黑木耳, 用中火煮片刻, 倒出沥干水。

3. 另烧锅下油, 加入鸡蛋炒至蛋成块时, 加入黄花菜、木耳, 调入盐、鸡精, 炒透即可。

功效

本品补血, 清肠, 排毒, 提神醒脑, 还能提高记忆力。