

饮食宜忌200问

朱玫编著

中国农业科技出版社



饮食宜忌 200 问

朱 玫 编著

中国农业科技出版社

1990·北京

内 容 提 要

民以食为天，饮食是件大事。如何才能做到饮食科学合理卫生？我国古代大医学家张仲景在他的《金匱要略》一书中指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”。本书《饮食宜忌200问》，就是以问答形式，对饮食宜忌方面的科学知识，作了通俗实用的简要介绍。读者通过阅读此书，可使自己的饮食更加科学合理卫生，使自己的身心更加健康。

本书读者对象是：工农兵学商，男女老幼，广大民众。

饮 食 宜 忌 200 问

编 著 者 朱 玫

责任编辑 郝心仁

封面设计 马 钢

中国农业科技出版社出版（北京海淀区白石桥路30号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京北方印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.3125插页： 字数：90千字

1990年8月第一版 1990年8月第一次印刷

印数：1-18,000册 定价：2.40元

ISBN 7-80026-185-9/Z·3

前 言

民以食为天。衣食住行，饮食是件大事。但是，如何才能做到饮食合理？如何养成良好的饮食习惯？如何注意饮食卫生？饮食与健康有何关系？……这都是值得不断探讨的。

《山海经》记载着我们的祖先神农氏寻找食物的过程：“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日遇七十毒。”然而随着生产力的发展，科技的进步，人们的饮食结构也在不断地变化着，当初那种单纯为了充饥而寻找食物的做法，已完成其历史任务。

就现实而言，人们不再单纯追求吃得饱，而主要是讲究吃得好，讲究合理营养和食物的色、香、味三要素等。

祖国医学认为，各种食物也同药物一样，具有各自的性味和功效。当然食物和药物本来就没有什么根本的区别，象大枣、莲子、山药、蜂蜜、红小豆等既是普通的食物，也是常用的药物。所以我们对所食之物，要有所选择。汉代伟大的医学家张仲景在他的《金匱要略》中就指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”

《饮食宜忌200问》以问答形式对饮食宜忌方面的知识作了简要介绍，又写出了人们普遍关心的饮食常识。本书既遵循数千年来古代先贤们总结的宝贵饮食经验，也以现代科学的观点介绍了一些新的知识。如果通过本书的阅读使您的饮食更加合理并养成良好的生活习惯，使身心更加健康，那是笔

者所希望的。

本书在编写过程中得到诸领导和朋友的热情鼓励、支持和帮助，在此谨表示衷心感谢！

限于笔者的水平，不足之处难免，恳请各位专家和读者指正。

朱 玫

一九八九年元月六日

目 录

1	如何调配饮食才符合营养要求.....	(1)
2	荤食好还是素食好.....	(1)
3	怎样合理服用补品.....	(2)
4	一年四季饮食如何调配.....	(3)
5	“食不厌精”好吗.....	(3)
6	偏食的习惯为什么不好.....	(4)
7	“酒逢知己千杯少”这句话有无道理.....	(5)
8	孩子喜欢吃零食好不好.....	(5)
9	青春期少女的饮食怎样调配.....	(6)
10	老年人的饮食要注意些什么.....	(6)
11	为什么说暴饮暴食害处多.....	(7)
12	为什么儿童不宜饮过量果汁.....	(7)
13	怎样食用菠菜才合卫生要求.....	(8)
14	为什么不宜多食爆米花.....	(8)
15	直接在煤火上烤制食品卫生吗.....	(9)
16	食用冰箱里的食品为什么还会闹肚子.....	(10)
17	为什么不宜多饮酒.....	(10)
18	怎样炒菜有益健康.....	(11)
19	人的情绪性格与食物有何关系.....	(12)
20	怎样吃粘糕.....	(13)
21	怎样利用食物疗法减肥.....	(13)

22	为什么使用铁锅比较好.....	(14)
23	为什么不宜吃很热很烫的食物.....	(15)
24	为什么儿童不宜多吃奶糖.....	(15)
25	为什么儿童不宜多吃罐头.....	(16)
26	为什么不能单纯用麦乳精喂婴儿.....	(16)
27	食盐对人体有什么作用.....	(17)
28	饮茶的利与弊是什么.....	(18)
29	孩子吃什么样的糖果糕点才好.....	(19)
30	为什么松花蛋的营养价值较高.....	(20)
31	儿童经常吃巧克力为什么不好.....	(20)
32	为什么要“吃饭不言，睡觉不语”.....	(21)
33	为什么不宜生食鸡蛋.....	(21)
34	常吃“泡饭”好吗.....	(22)
35	吃饭喝汤的好处在哪里.....	(22)
36	为什么早饭后喝牛奶或豆浆好.....	(23)
37	乳母要怎样调理饮食.....	(23)
38	为什么雄黄酒不能喝.....	(24)
39	为什么有些食物不能混食.....	(25)
40	什么是婴儿最好的食物.....	(25)
41	吃棉籽油要注意些什么.....	(26)
42	炒菜是否油越多越好.....	(26)
43	为什么炖肉宜用文火.....	(27)
44	为什么菜要现炒现吃.....	(27)
45	为什么胡萝卜还是熟吃好.....	(28)
46	生吃瓜果要不要削皮.....	(28)
47	为什么死胎鸡蛋不宜吃.....	(29)
48	哪些人不宜喝冷饮.....	(29)

49	为什么用糖熏烤食品着色并不好.....	(30)
50	煮酸性食物用什么锅好.....	(30)
51	为什么很多“胖听罐头”不能食用.....	(31)
52	为什么中年妇女不宜多吃糖.....	(31)
53	蔬菜的颜色与营养价值有何关系.....	(32)
54	菜肴的色彩与人的食欲有何关系.....	(33)
55	用铜制的饮具为什么不好.....	(33)
56	为什么砂锅做的饭菜味道特别好.....	(34)
57	烧饭做菜盖锅盖有什么好处.....	(34)
58	哪些开水不宜喝.....	(35)
59	用热水瓶泡茶为什么不好.....	(35)
60	为什么没腌透的菜不能吃.....	(36)
61	为什么烂菜不能吃.....	(36)
62	为什么国家规定“病死、毒死或死因 不明的畜禽一律不得食用”.....	(37)
63	为什么鱼、肉要待熟透再吃.....	(37)
64	饮用什么样的水好.....	(38)
65	牲畜的甲状腺为什么不能食用.....	(38)
66	发芽的土豆还能吃吗.....	(39)
67	用报纸包食品有什么害处.....	(39)
68	为什么炸食物的油不能反复用.....	(40)
69	为什么有“哈喇味”的食品不能吃.....	(40)
70	为什么炼猪油要加水才好.....	(41)
71	吃肉好还是喝肉汤好.....	(41)
72	为什么河豚鱼不能吃.....	(42)
73	吃动物油好还是吃植物油好.....	(42)
74	羊奶、牛奶哪种营养价值高.....	(43)

75	为什么“米苕肉”不能吃……………	(43)
76	为什么烧焦了的鱼和肉不能吃……………	(44)
77	为什么购买甲鱼、螃蟹一定要活的……………	(44)
78	变馊的饭菜回锅烧后能不能再吃……………	(45)
79	吃发霉的花生、玉米有什么危害……………	(46)
80	为什么说生豆油不宜吃……………	(46)
81	怎样食用黄豆营养更好……………	(47)
82	食用豆芽有什么好处……………	(47)
83	吃豆腐乳会得癌症吗……………	(48)
84	菠菜炒豆腐合适吗……………	(48)
85	绿豆芽的营养价值怎样……………	(49)
86	为什么不吃早餐不好……………	(50)
87	出汗多时为什么喝很多水也感到不解渴…	(50)
88	为什么说饮食清淡些较好……………	(51)
89	食品中哪些矿物质有益于妇女……………	(51)
90	少年儿童吃什么食品能长得高些……………	(52)
91	摄取什么营养可使人聪明……………	(53)
92	吃什么能使人长寿……………	(54)
93	哪些食品有助于消除疲劳……………	(55)
94	哪些食品可以美容……………	(55)
95	哪些食品可以乌发……………	(56)
96	高纤维食物对人体有什么益处……………	(57)
97	想生男孩或女孩各吃什么食品……………	(57)
98	以下几种职业吃什么食品好……………	(58)
99	生食能成为癌症的克星吗……………	(59)
100	为什么说多吃维生素C可以保护牙齿……………	(60)
101	哪些食品可以降血压……………	(60)

102	稻米对人体有什么作用.....	(60)
103	食用小麦有哪些好处.....	(61)
104	玉米对人体健康有什么益处.....	(62)
105	为什么我国农村产妇有吃小米粥的习惯...	(62)
106	食用豇豆有什么功用.....	(63)
107	服食红小豆有什么好处.....	(63)
108	白菜的营养及食用禁忌怎样.....	(64)
109	为什么说“萝卜上了街，药铺不用开”...	(64)
110	茄子的营养价值怎样.....	(65)
111	吃辣椒的好处及禁忌如何.....	(66)
112	如何食用鲜竹笋.....	(66)
113	服食芋头有什么作用.....	(67)
114	怎样服食银耳营养价值高.....	(67)
115	为什么食用黄花菜以干品为好.....	(68)
116	吃莴笋有什么好处.....	(69)
117	吃蕃茄有什么好处.....	(69)
118	您吃过荠菜吗.....	(70)
119	为什么芹菜能降压.....	(71)
120	您吃过枸杞头吗.....	(71)
121	为什么说大蒜是“天然广谱抗菌素”.....	(72)
122	食用韭菜有哪些益处和禁忌.....	(73)
123	葱的药价值怎样.....	(74)
124	为什么说“生姜还是老的辣”.....	(74)
125	香菇的营养价值如何.....	(75)
126	如何食用香椿.....	(76)
127	怎样服食百合.....	(76)
128	猴头的营养价值和药用功效怎样.....	(77)

129	吃黄瓜有什么好处和禁忌	(78)
130	黄瓜籽有什么特殊功用	(78)
131	为什么说冬瓜是减肥妙品	(79)
132	吃西瓜有什么好处	(80)
133	为什么不少人喜欢吃苦瓜	(80)
134	丝瓜何时成了“美容菜”	(81)
135	哪些人不宜吃甜瓜	(82)
136	鸡肉的营养价值怎样	(82)
137	为什么说“京师美馔莫妙于鸭”	(83)
138	鹤的特殊药用功效是什么	(84)
139	为什么称鹤为“动物人参”	(85)
140	食用猪肉有什么利和弊	(85)
141	冬吃羊肉有什么好处	(86)
142	为什么在日本称兔肉为“美容肉”	(87)
143	为什么熊掌特别珍贵	(87)
144	为什么常吃鱼可防冠心病	(88)
145	为什么常食带鱼能补五脏	(88)
146	海参的滋补作用和禁忌如何	(89)
147	对虾的营养价值和禁忌如何	(90)
148	为什么说鳊鱼是营养很丰富的食品	(90)
149	怎样吃泥鳅	(91)
150	如何选购海蜇	(92)
151	食用海带有那些好处	(92)
152	紫菜有滋补作用吗	(93)
153	藕和莲子的食用禁忌是什么	(94)
154	为什么荸荠不宜生吃	(94)
155	食用菱角可抗癌吗	(95)

156	为什么未成熟的水果不宜吃.....	(96)
157	哪些人不宜吃花生.....	(96)
158	吃水果可以使皮肤健美吗.....	(97)
159	吃杏的利弊如何.....	(97)
160	桃的药用价值怎样.....	(98)
161	为什么妊娠期间要适当吃些苹果.....	(99)
162	为什么猕猴桃能获得“世界珍果”称号.....	(99)
163	食用山楂的利弊如何.....	(100)
164	核桃有哪些滋补作用.....	(101)
165	枇杷的药用功效怎样.....	(101)
166	大枣的营养价值和药用功效怎样.....	(102)
167	为什么说桔子全身都是宝.....	(103)
168	柚子的营养价值怎样.....	(104)
169	望梅为何能止渴.....	(104)
170	食用菠萝的利弊如何.....	(105)
171	为什么印度称芒果为“百果之王”.....	(106)
172	吃樱桃有哪些好处.....	(106)
173	草莓的营养价值怎样.....	(107)
174	罗汉果的药用功效如何.....	(108)
175	吃葡萄有哪些好处.....	(108)
176	石榴的营养价值和药用功效怎样.....	(109)
177	桂圆为什么被视为果中珍品.....	(110)
178	为什么银杏树又称公孙树.....	(111)
179	椰子的营养价值怎样.....	(111)
180	“荔枝病”是怎么一回事.....	(112)
181	吃柿子的禁忌是什么.....	(113)
182	吃栗子有哪些好处.....	(113)

183	吃香蕉有哪些益处.....	(114)
184	如何吃槟榔.....	(115)
185	无花果的营养价值和药用功效怎样.....	(116)
186	木瓜的药用功效怎样.....	(116)
187	桑椹的营养价值怎样.....	(117)
188	松子的营养价值怎样.....	(118)
189	吃瓜子有好处吗.....	(118)
190	喝啤酒有什么利弊.....	(119)
191	正常成人每天饮多少水为宜.....	(120)
192	怎样使用味精.....	(120)
193	为什么不宜多吃糖精.....	(121)
194	蜂蜜的营养价值怎样.....	(121)
195	食用醋有哪些好处.....	(122)
196	五香粉仅仅能调味吗.....	(122)
197	花椒的药用功效怎样.....	(123)
198	酱在饮食中的重要作用是什么.....	(123)
199	食用胡椒的宜忌是什么.....	(124)
200	哪些花卉可以食用.....	(124)

1. 如何调配饮食才符合营养要求？

人的健康状况是由各种因素决定的。有物质因素也有精神因素。在物质因素方面，主要是由饮食决定的。人体是需要各种营养成分的，而世界上无论哪一种食物都不能满足人体的全部需要，尤其是一些必需的氨基酸、脂肪酸和某些维生素等人体不能合成的营养成分。因此，为了维持人体健康，必须把各种不同的食物搭配起来食用。

但是怎样调配才符合营养要求呢？首先要处理好主食和副食的调配。主食指提供人体热能的食物，就目前我国饮食结构而言，主要指各种粮食。副食是指提供人体蛋白质、矿物质和丰富维生素的食物，象动物性食物，大豆及豆制品和蔬菜、食油等。当然主食和副食很难截然区分，各种食物的营养成分都不是单一的，主食也需搭配食用。最明显的是粗细粮搭配，有人不愿意吃粗粮，认为生活水平已提高，哪需再食粗粮，殊不知粗粮中很多营养成分含量高于细粮。副食也必须不断变换，既可增加食欲，又能满足各种营养成分的需要。

2. 荤食好还是素食好？

荤食好还是素食好，这是一个历来争论不休的问题。仁者见仁，智者见智。主张荤食者认为，荤食营养丰富，尤其

是蛋白质、磷脂和某些无机盐的含量远远高于素食。而素食的这些营养成分不足以维持人体的健康和生长发育的需要。他们列举日本、美国、西欧等国由于动物性食品的摄入量较大，体质有明显提高为例，证明还是吃荤好。但主张素食者认为，人体的血液是呈弱碱性的，而各种粮食蔬菜通常都呈碱性，若长期荤食则血液呈弱酸性，从而不利于人体正常的新陈代谢。素食中的脂肪多为植物性不饱和脂肪酸，很少使人患高血压、心脏病等病症。再者素食中有较多的粗纤维，可增加肠蠕动，及时排除废物，减少粪便中残存毒素对人体的危害。

笔者认为，无论荤食和素食都不能满足人体全部需要，必须相互搭配、取长补短，才有益于人体健康。就总的营养成分来说，荤食比素食是要高些。但目前我国人民的饮食结构还是以素食为主，我想随着生产力的发展，逐渐增加动物性食品的比例，对提高我国人民的身体素质是有好处的。

3. 怎样合理服用补品？

谈及服用补品，人们往往追求人参、王浆、冬虫草、鹿茸、熊掌等。殊不知，这些贵重之物不是万能的。还是根据身体情况，缺什么补什么为好。如患夜盲、贫血等症，还以羊肝、猪肝为好，因为那里含有丰富的所需要的蛋白质和维生素A、维生素B₁₂等营养成分。象蛋类、奶类，其所含的蛋白质和脂类较高，也是人体需要的。另外象桂圆、莲子、红枣、花生米、核桃仁、芝麻、百合以及新鲜蔬菜、水果都含有很多营养成分，都有一些特殊的滋补功效，要在日常生活中有选择地摄取。

当然，关于服食补品的知识很多，不是三言五语可解释清楚的，必要时可请医师指导，切莫在那里盲目进补，免得事与愿违。

4. 一年四季饮食如何调配？

人长期生活在自然界，大自然对人的影响是勿容置疑的，四季的温度变化对人体有明显的作用。古代先贤把四季特点归纳为：“春温、夏热、秋燥、冬寒”，而动植物的相应变化为“春生、夏长、秋收、冬藏”，并指出人体也会相应变化。春季由寒变暖，气血趋于表，在饮食上要以清温平淡为主，多吃些新鲜蔬菜，少吃些高脂肪动物性食品。夏季气温高，食欲较低，要在食物的色、香、味上下些功夫，以引起食欲，要特别注意食品卫生，以防胃肠道传染病。秋季凉爽干燥，人们从夏季的酷热中解脱出来，食欲渐高，且秋季可食之物甚多，注意荤素搭配，调味上可略多食些辛辣品，但烈性酒无论何时还是以少饮为佳。冬季天气寒冷，体温与气温的温差较大，可适当进补，多食些膏粱厚味，动物性食品的比例可较其它季节高些，但也不可忽视新鲜蔬菜，以防纤维素和某些维生素的不足，调味上可多用些辛辣之物，如大葱、花椒、胡椒、葱、姜、蒜等。

5. “食不厌精”好吗？

随着生产力的发展，人们的生活水平日益提高，对食物

的要求也越来越高。无疑这是历史发展的必然趋势，但如果一味追求食物的色、香、味、形，“食不厌精”，那将对身体不利。精米白面人们普遍喜食。然而事实已经证明，标准粉比富强粉营养就是高，精米中维生素、矿物质和粗纤维损失也很多。长期食用精米白面，不少人会发生脚气病。副食品也是这样，很多营养成份都在加工过程中损失了。

若论饮食，古代帝王的食物可谓质量高，加工细。普天之下莫非王土，真是山珍海味无所不有，但长寿者几人？有的说那是由于沉醉于声色所致，其实究其原因，“食不厌精”亦为重要一条。而那些隐居深山者或普通百姓，平日粗茶淡饭，长寿者亦不乏其人。

6. 偏食的习惯为什么不好？

常见到有些孩子不吃这不吃那，吃饭吃菜挑挑拣拣。这种不良的饮食习惯是有害健康的。我们知道，任何食物都不含有人体所需要的全部营养成份。长期食用某种饭菜，必然会导致某些营养的缺乏。象蔬菜中虽然维生素和矿物质较多，但蛋白质和脂肪含量就较少，而每种蔬菜所含营养成份也各不相同。

要想有一个健康的身体，营养必须全面，让嘴巴开个“百货公司”，不偏食不挑食，各种主食、副食，荤菜、素菜，实行合理搭配，全面摄取。