

医药卫生知识丛书

ke
xue
yin
shi
wen
da

科学饮食问答

杜 通
王兰田 编
孟 林



医药卫生知识丛书

科学饮食问答

杜 通 王兰田 孟 林 编

辽宁科学技术出版社

一九八六年·沈阳

科学饮食问答

Kexue Yinshi Wenda

杜 通
王兰田 编
孟 林

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 丹 东 印 刷 厂 印 刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 160,000
1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

责任编辑: 王慎之 插 图: 冀维静
封面设计: 徐甲英 刘智远 责任校对: 陈 文

印数: 1—8,000

统一书号: 14288·91 定价: 1.30元

内 容 提 要

本书共分营养基础、科学饮食、合理营养、饮食医疗、特殊饮食、饮食卫生、食物中毒等七个方面内容，有的放矢地讲解了有关的实用科学知识，回答了群众日常饮食生活中经常遇到的实际问题，并给予必要的科学指导。

前 言

饮食，是人体生命活动的物质来源。“民以食为天”，因此饮食是人生的一件大事，它关系到一个人的生命、生活和幸福。

“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以生存也”，这是普通的常识。但是，是否因此人们就已经非常懂得了呢？其实不然。在日常生活当中，很多人对饮食问题，并不是认真对待的，以至有的人只是当做是一种需要，马马虎虎，而不注重讲究饮食的科学，结果影响了身体健康，甚至引起疾病。

一提到讲究科学饮食，有人可能以为就是吃好的、喝好的，其实这只是问题的一个方面。对于我们来说，粗粮、蔬菜同样能使我们获得丰富的营养。现在，随着社会的进步，生活水平的提高，加之人们生活方式的变化和饮食内容的多样化，人们已经不能满足于往昔那种吃饱喝足的状态，而是要求吃得合理，注重营养，讲究卫生，有益健康，即强调饮食生活的科学化。那么，怎样才能达到这样的目的呢？我们编写的这本《科学饮食问答》将试图解释和回答与之有关的一些实际问题，期望它能给予人们饮食以科学的指导。

但是，由于饮食科学涉及内容广泛，专业性很强，很难对这一领域的内容做到全面而系统的介绍，因此本书仅就广大群众日常饮食中经常遇到的问题，有的放矢地介绍有关的

科学知识，更多地注重实用性和通俗性，力求做到理论联系实际。

本书在编写过程中，参考和借鉴了有关报刊图书的资料，在此谨致诚挚的谢意。书中不足和错误之处，诚望读者批评指正。

编 者

一九八五年四月

目 录

一、营养基础

1、为什么说细胞是生命的基础？	1
2、人体是由哪些物质组成的？	2
3、人体需要哪些营养素？	2
4、人体内有哪些元素？	3
5、饮食与人体是什么关系？	4
6、什么是热量？人体需要多少热量？	5
7、怎样计算食物中的热量？	5
8、如何来满足人体对热量的需要？	6
9、什么叫蛋白质？怎样提高蛋白质的利用价值？	7
10、蛋白质有何重要生理功能？	8
11、脂肪与胆固醇是什么关系？	9
12、脂肪类饮食为什么不可缺少？	9
13、什么样的脂肪营养价值高？	10
14、什么叫碳水化合物？它在人体内有何功用？	11
15、碳水化合物有什么特性？	12
16、纤维素对人体有无益处？	13
17、人体里的无机盐有什么功用？	13
18、人体缺少无机盐会出现哪些异常？	14
19、哪些食品含铁多？	15
20、各种维生素在人体内有何功用？	16
21、水和人体是怎样的关系？	18
22、为什么要注重营养？	18

23、什么叫营养缺乏症？有哪几种常见的营养缺乏症？	19
24、各类食品有什么营养特点？	21
25、食物在体内怎样被消化吸收？	22
26、什么是酸性食物和碱性食物？	
怎样保持人体内酸碱相对稳定状态？	23
27、蔬菜为什么能调节人体内酸碱平衡？	25

二、科学饮食

28、为什么要讲究科学饮食？	26
29、怎样用营养的观点选择经济实惠的食品？	27
30、应该怎样吃饭？	29
31、吃饭为什么要细嚼慢咽？	30
32、什么样的早餐好？	30
33、为什么说早晨吃粥好？	31
34、什么样的食物容易消化？	31
35、晚饭为什么不能吃得饱？	32
36、什么样的饮食算是正常的饮食？	33
37、怎样使膳食平衡？	34
38、有哪些因素会影响食物的消化和吸收？	35
39、滥吃零食对人体有什么影响？	36
40、喝水有什么科学？	36
41、为什么多饮水、少进油能防治疰夏？	38
42、怎样搭配主食？	38
43、蔬菜与人体健康有什么关系？	39
44、吃蔬菜怎样搭配？	40
45、怎样保护白菜中的营养成分？	41
46、怎样保存蔬菜？	41
47、植物油和动物油对人体的作用有什么不同？	42
48、多吃黄豆为什么能降低胆固醇？	43
49、豆芽和豆的营养是否一样？	43

50、为什么说豆浆是最好的营养饮料？	44
51、夏天喝牛奶不好吗？	44
52、喝酸牛奶有何好处？怎样配制？	45
53、全脂奶粉营养如何？	46
54、羊奶营养比不上牛奶吗？	47
55、牛奶为什么不能煮得时间太长？	47
56、为什么有的人喝牛奶会腹泻？	48
57、怎样挑选和保管奶粉？	48
58、怎样判定新鲜牛奶和纯蜂蜜？	49
59、为什么不要吃生豆油？	50
60、为什么对食品要进行选择？	50
61、怎样选择新鲜食品？	51
62、怎样保管新鲜肉食品？	52
63、冻肉比鲜肉营养差吗？	52
64、冷冻食物为什么不能用热水化冻？	53
65、怎样防止炸油劣变？	54
66、为什么鲜蛋竖放不易坏？	54
67、为什么说蜂蜜是天然营养食品？	55
68、蜂蜜为什么不宜煮沸吃？	55
69、什么样的蜂蜜好？	56
70、怎样科学淘米？	56
71、怎样做馒头好？	57
72、怎样保存“面肥”？	57
73、用鲜酵母发面会出现什么问题？	58
74、人工发酵食品对人体有害吗？	58
75、食品色素对人体有何危害？	59
76、怎样科学食用味素？	60
77、糖精有无营养价值？	61
78、什么叫升华干燥食品？	61
79、什么是强化食品？强化食品为什么营养价值高？	62

80、多吃巧克力好吗？	63
81、纤维素对老年人有什么益处？	63
82、夏天为什么都喜欢喝清凉饮料？	64
83、每天吃多少盐合适？	65
84、豆腐有什么重要功用？	65
85、酱油色深就好吗？	66
86、怎样烹调辣椒？	67
87、怎样生绿豆芽？	67
88、怎样贮存土豆？	67
89、吃萝卜有哪些好处？	68
90、压力锅能破坏食物营养素吗？	69
91、怎样配好副食？	69
92、怎样减少食物营养成分的损失？	71
93、菠菜炒豆腐是否能吃？	71
94、食不厌精有何害处？	72
95、家庭怎样保存花生米？	73
96、腐乳对人有害吗？	74
97、为什么霉变的茶叶不能饮用？	74
98、什么饮食可以解除疲劳？	75
99、为什么蒸的食品营养价值高？	76
100、夏天饮食怎样安排？	76
101、醋为什么可以解酒？	77
102、防腐剂能致癌吗？	77
103、菠菜为什么不宜吃得太多？	77
104、献血后吃什么食物好？	78
105、什么样的食物对乳妇有益？	78
106、为什么说西红柿是上品食物？	79
107、为什么柑橘为百果之冠？	79
108、常吃苹果有什么好处？	80
109、常吃香蕉有什么好处？	80

110、梨有什么营养价值?	81
111、为什么不能用洗衣粉洗食品、擦食具?	81
112、空腹吃柿子有什么害处?	81
113、哪些食物含钙质多?	82
114、为什么黄豆没煮透不能吃?	82
115、没腌透的菜能吃吗?	83
116、为什么说马铃薯是“高钾蔬菜”?	83
117、怎样吃花生?	83
118、吃核桃为什么有助于健康?	84
119、为什么说芝麻的营养成分最丰富?	84
120、做菜时怎样放盐才科学?	85
121、铝锅为什么不宜久放饭菜?	85
122、反复高温加热食用油有什么坏处?	86
123、面条怎样煮好吃?	86

三、合理营养

124、怎样做到饮食合理、饥饱适中?	88
125、怎样使膳食适合人体需要?	89
126、婴幼儿的营养需求有什么特点?	90
127、婴儿需要什么营养?	91
128、婴儿吃什么样主食品好?	92
129、婴儿适合吃哪种脂肪?	92
130、怎样给周岁内婴儿选择蛋白质食品?	93
131、怎样给婴儿增加辅食?	94
132、一周岁内孩子吃多少糖合适?	95
133、儿童饮食要注意哪些问题?	96
134、为什么应限制儿童高糖、高脂肪饮食?	97
135、小孩过食糖果甜食有哪些害处?	98
136、青少年时期为什么需要蛋白质多?	99
137、儿童常吃芝麻酱有哪些好处?	100

138、为什么不要嚼饭喂小孩?.....	100
139、水对婴儿有何重要意义?怎样防止婴儿缺水?.....	101
140、让小孩喝酒有什么坏处?.....	102
141、怎样纠正幼儿偏食?.....	102
142、怎样培养儿童良好的饮食习惯?.....	103
143、孕期饮食与胎儿智力有何关系?.....	105
144、妇女产后需要什么样食物?.....	106
145、孕妇为什么不宜饮酒?.....	107
146、为什么说合理饮食是长寿的基础?.....	107
147、老年人饮食要注意哪些问题?.....	108
148、怎样才能增进老年人的食欲?.....	109
149、为什么说老年人喝葡萄酒对身体有益?.....	110
150、体力劳动者怎样合理饮食?.....	111
151、脑力劳动者怎样合理营养?.....	112
152、消瘦的人如何进食?.....	113
153、中年人怎样对待吃晚餐?.....	114
154、合理饮食为什么可以减少癌症?.....	115
155、吃荤好还是吃素好?.....	115
156、为什么多吃蔬菜好?.....	116
157、哪类蔬菜最好?.....	117
158、吃胡萝卜有什么好处?.....	117

四、饮食医疗

159、吃炒绿豆芽可以解热毒吗?.....	119
160、“鸡蛋卜萝卜”适合什么人食用?.....	119
161、妇女月经过多、崩漏等食用什么食物好?.....	120
162、赤小豆有哪些药用功效?.....	120
163、韭菜有哪些医药作用?.....	121
164、茄子能医治哪些病?.....	121
165、辣椒为什么能治冻疮?.....	122

166、山楂有什么药用价值?	122
167、葡萄有药用价值吗?	123
168、橘子为什么适宜心脏病患者食用?	123
169、以橘皮泡饮代茶好吗?	123
170、橘络为什么不宜扔掉?	124
171、吃西瓜为什么能降血压?	124
172、怎样食用海蜇治疗急性慢性气管炎?	125
173、鲤鱼血有何妙用?	125
174、怎样用泥鳅治急性慢性肝炎?	126
175、怎样用乌贼鱼治胃及十二指肠溃疡?	126
176、芹菜叶为什么不应摘扔?	127
177、怎样用葱白预防流行性感冒?	127
178、大蒜有哪些功用?怎样用它预防流脑?	127
179、油菜有什么药用功效?	128
180、怎样食鲫鱼能消体虚浮肿?	128
181、怎样用鸡蛋白治疗烧伤?	128
182、怎样用醋治疗急、慢性肝炎?	129
183、香菜为什么能治伤风感冒?	129
184、枇杷核有何药用价值?	130
185、乌梅能治啥病?	130
186、鲍鱼能治坐骨神经痛吗?	131
187、牛肝为什么能治疗夜盲症?	131
188、怎样用苹果治疗腹泻?	131
189、香蕉有什么药用价值?	132
190、如何用盐治脚气?	132

五、特殊饮食

191、什么叫保护性膳食?	133
192、哪些工种需要保护性膳食?	134
193、夜班工人吃什么样膳食好?	135

194、怎样注意胃肠保健?.....	135
195、胃切除后怎样合理饮食?.....	136
196、胃、十二指肠溃疡病人怎样注意饮食?.....	137
197、消化道出血病人应吃什么饮食?.....	138
198、腹泻病人吃什么好?.....	139
199、痢疾病人应吃什么样食物?.....	140
200、肝炎病人吃糖多好吗?.....	140
201、肝炎病人吃什么食物好?.....	141
202、肝炎病人要忌油吗?.....	143
203、胆囊炎、胆石症患者为什么要控制脂肪饮食?.....	143
204、哪些饮食可能致癌?.....	144
205、暴饮暴食为什么能引起胰腺炎?.....	145
206、冠心病人为何要节食少盐?.....	146
207、冠心病病人能否吃鸡蛋?.....	146
208、心脏病病人吃什么样的食物好?.....	147
209、痔疮病人应吃什么样食物?.....	147
210、多吃糖可得糖尿病吗?.....	148
211、肾炎病人为什么要忌盐?忌多长时间?.....	148
212、“放疗”病人需要什么样特殊饮食?.....	149
213、龋齿与饮食是否有关系?.....	150
214、膳食与近视有什么关系?.....	151
215、营养不良为什么易得传染病?.....	152
216、发热病人为什么要多喝水?.....	153
217、妇女痛经时饮食上要注意些什么?.....	153
218、高血脂病人为什么要少吃糖?.....	153
219、过量饮酒有哪些害处?.....	154
220、哪些病人需要忌酒?.....	155
221、为什么不宜用饮料服药?.....	155
222、运动员应喝什么饮料?.....	156
223、有人吃蚕豆为什么会发病?.....	157

224、歌唱演员宜吃什么饮食?.....	158
225、哪些食物可有润肤美容作用?.....	159
226、为什么吃鱼油可降低胆固醇?.....	160
227、哪些食物对大脑有益?.....	161
228、哪些食品可以乌发?.....	161
229、胆道疾病患者宜忌什么食物?.....	162
230、胰腺炎病人宜忌哪些食物?.....	162
231、高血压病人宜忌哪些食物?.....	163
232、为什么控制糖尿病人的饮食至关重要?.....	163
233、怎样控制糖尿病患者的饮食?.....	164
234、有冠心病的人宜忌哪些食物?.....	164
235、胃溃疡病人宜忌什么食物?.....	165
236、腹泻时宜忌什么食物?.....	165
237、麻疹病人宜忌什么食物?.....	166
238、妇女更年期贫血、头晕在饮食上应注意什么?.....	167
239、妇女更年期出现浮肿、 血压增高、失眠等症,宜忌什么食物?.....	167
240、妇女更年期停经后发胖, 并有动脉硬化现象,宜忌什么食物?.....	168
241、急性肝炎病人宜忌什么食物?.....	168
242、急性肾炎病人宜忌什么食物?.....	169
243、肺结核病人吃什么食物好?.....	170
244、慢性支气管炎病人宜忌什么食物?.....	170
245、贫血病人宜忌什么食物?.....	171
246、患有便秘者,饮食宜忌什么?.....	171
247、肥胖病人的饮食应注意什么?.....	172

六、饮食卫生

248、我国为什么要颁布《食品卫生法》?.....	173
249、《食品卫生法》对食品卫生有哪些规定?.....	174

250、《食品卫生法》规定了哪些法律责任?.....	174
251、怎样搞好家庭饮食卫生?.....	175
252、夏天怎样搞好食品卫生?.....	176
253、夏天怎样防止食物变坏?.....	176
254、夏季熟肉制品吃前是否要再加热?.....	177
255、夏秋为什么要吃点醋?.....	178
256、吃冷饮要注意哪些卫生?.....	178
257、汽水为什么不宜多喝?.....	179
258、为什么运动后不应立即冷饮?.....	179
259、正在运动中怎样饮水?.....	180
260、吃水泡饭有啥不好?.....	180
261、怎样注意饮水卫生?.....	181
262、怎样鉴别饮水好坏?.....	182
263、吃饭看书有什么不好?.....	182
264、煮饭为什么不宜加碱?.....	183
265、夏季怎样吃菜?.....	183
266、怎样拌凉菜卫生?.....	184
267、怎样鉴别食物好坏?.....	185
268、“豆猪肉”为何不能吃?.....	186
269、病禽、死禽的肉是否能吃?.....	186
270、怎样吃蟹?.....	187
271、生吃鸡蛋好吗?.....	188
272、为什么不要用废旧报纸包装食品?.....	189
273、喝不熟的豆浆为什么会中毒?.....	189
274、油性大的食物为啥不宜多吃?.....	190
275、油炸食品有什么缺点?.....	190
276、吃海带要注意什么?.....	191
277、牛奶不经消毒能喝吗?.....	192
278、为什么吃水果应削皮?.....	192
279、家庭为什么不宜多日贮存鲜啤酒?.....	193

280、为什么不要用锡壶温酒?.....	193
281、怎样使用塑料制品?.....	194
282、聚乙烯塑料桶为什么不宜长期装食油?.....	195
283、怎样区别塑料食具有毒无毒?.....	196
284、食品中常加哪些色素?.....	197
285、怎样注意厨房里的卫生?.....	198
286、怎样消毒餐具、茶具?.....	198
287、怎样注意碗底的卫生?.....	199
288、吃酸菜能致癌吗?.....	200
289、怎样防止食品霉变?.....	200
290、应该怎样消除霉变?.....	201
291、霉变鸡蛋为何不能吃?.....	201
292、麦乳精结块还能吃吗?.....	202
293、吃饭时为什么要少说话?.....	202
294、蹲着吃饭有什么坏处?.....	203
295、炒豆芽为什么要加醋?.....	204
296、怎样防止“病从口入”?.....	204
297、酱油和醋长白膜是否能吃?.....	205
298、饮食不节有何害处?.....	205
299、冷饮太多有何害处?.....	206
300、为什么说吃零食是“肥嘴不肥身”?.....	207
301、哪些盛器不宜存放清凉饮料?.....	207
302、为什么不应该用水壶和热水瓶盛装酸性饮料?.....	208
303、怎样吃瓜果卫生?.....	208
304、吃皮蛋要注意什么?.....	209
305、怎样鉴别腌肉的好坏?.....	210
306、为什么铁制炊具有益健康?.....	210
307、为什么不能喝温锅水?.....	211
308、啤酒变浑是否能喝?.....	211
309、吃辛、辣食物有何好处?.....	212