

保健丛书

怎样吃最健康

〔日〕增尾 清 著

张莉华 李宏怡 晨 路 译



农村读物出版社



保健丛书

怎样吃最健康

[日] 增尾 清 著

张莉华 李宏怡 晨 路 译

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃最健康/[日]增尾 清著.-北京:农村读物出版社,
1999.6

(保健丛书)

ISBN 7-5048-2960-9

I. 怎… I. 增… II. 食品营养: 合理营养 N.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 18384 号

©增尾 清 1993

本书根据与日本农山渔村文化协会的协议翻译出版, 著作权合
同登记号: 图字: 01-98-0832 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	杨书宏 李文宾
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	5.25
字 数	108 千
版 次	1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 000 册
定 价	8.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言

做为消费者，总是希望食品中尽量不含食品添加剂及不安全的化学物质。但是，事与愿违，实际情况正向着相反的方向发展。

例如，关税及贸易总协定缔约国对食品添加剂及农药的安全基准做出国际统一规定，日本将大幅度增加食品添加剂及农药的使用量。所以，我们今后必须加强自我防卫能力。其中心问题就是如何对日常饮食进行除毒、解毒。这就涉及到两项工作：料理前的准备及食物的合理搭配。

另外，由于加工食品既方便又花样繁多，加上外出就餐机会增加，使得家庭中的手工菜肴减少，食物搭配不平

2 前 言

衡,因而出现了很多问题。例如:脂肪摄入量超标,维生素、矿物质、食物纤维不足等等。

本书主要针对以上问题,整理出如何在料理前的准备工作中对食物的原材料进行除毒、解毒;如何通过食物的合理搭配提高营养成分的品质与效率。

本书还收集了各种料理的窍门,健康的简易食物搭配方法以及烹饪方法等。

健康的根本在于食物。如果本书能对读者的健康有所帮助,能对诸位的餐桌丰盛有所帮助,我们将万分荣幸。

增尾 清

1992 年 11 月



译者的话

随着我国人民生活水平的日益提高，人们越来越注重饮食的质量和食物的合理搭配。在这方面，发达国家曾进行了较深入的研究并取得了较好的成果。特别是与我国一衣带水的邻邦——日本，以其国民健康长寿而闻名于世，其主要原因就是长期注重饮食的质量和食物的合理搭配。本书系统、详细地介绍了人类主要食物的营养价值、食疗价值、相互之间如何搭配、搭配禁忌等饮食常识，深入浅出，既有科学论述又有通俗说明，具有较高的可读性。我们十分高兴地将此书翻译并介绍给广大读者，希望在

2 译者的话

我国有更多的人，在饮食方面更加注重营养品质、食疗效果和不同食物的合理搭配，不断改善自身的身体素质，提高健康水平。

由于我们的翻译水平及专业水平有限，不免存在这样那样的错误，请读者批评指正。

译 者

1998 年 12 月



目 录

绪 论

消除食物中的不安全因素	1
☐ 一、食物安全度的变迁	1
☐ 二、食物合理搭配与营养成分的均衡 摄入	5
☐ 三、关于安全概率	9

第一章

健康的关键在于食物的合理搭配

——把握人生健康 10 大要点,合理补充营养	12
☐ 一、生育健康婴儿的基础——孕妇及胎儿的 营养	12

□ 二、重视补习不如重视饮食——头脑的发达 与营养	15
□ 三、重视幼儿期肥胖症——比青春期后的 肥胖症更应该重视	18
□ 四、儿童情绪不稳与饮食的关系	21
□ 五、年青女子患贫血——不仅仅是因为 缺铁	23
□ 六、年过四十应注意增强免疫力——免疫、 解毒与营养	25
□ 七、保持适度的精神状态——需要良好的 食物搭配	26
□ 八、从味觉正常到味觉异常——为不失去 人生的快乐	28
□ 九、以食疗预防三大成人病是最佳方法 ——免疫学、生物化学的最新信息	29
□ 十、可延缓衰老的补救措施——老化与 营养	34

第二章

提高健康水平的食物搭配及其效用

——基础知识与搭配实例	38
□ 一、食物各自所拥有的优缺点	38

☐ 二、提高营养效果的食物搭配	42
☐ 三、促进营养成分吸收的食物搭配	52
☐ 四、纠正营养失衡的食物搭配	58
☐ 五、提高除毒、解毒能力的食物搭配	62
☐ 六、调味、调色的搭配	67
☐ 七、醋与香辛料的效用	69
☐ 八、有害的食物搭配	73
☐ 九、来自古代食物搭配的启示	74

第三章

提高食物搭配效果的烹饪窍门

——除毒、解毒的烹饪方法与食用方法	75
☐ 一、食物中不安全因素及危害(特别需 要注意进口食品与食品添加剂)	75
☐ 二、不安全因素在食物中的潜伏地	87
☐ 三、除毒烹饪法与食用方法	89
☐ 四、烹饪所造成的营养成分损失	100
☐ 五、因烹饪而产生的有害物质	103
☐ 六、去除青菜不安全因素的烹饪方法与 食用方法	104
☐ 七、去除鱼贝类不安全因素的烹饪方法 与食用方法	112

□ 八、去除肉类不安全因素的烹饪方法与 食用方法	116
□ 九、加工食品安全食用方法	120
□ 十、其他注意事项	121

附 录

附录 1: 简易测试与其结果	123
附录 2: 简易健康食品的做法	136
附表 1: 人生健康 10 大问题要点与相关 营养成分	149
附表 2: 富含各种营养成分的食品	150
译者的话	154



结 论

消除食物中的不安全因素

— 食物安全度的变迁

在此节中，我们将对如何消除食物中的不安全因素做一系统的阐述。

如图 1 所示。A 图表示的是从 1959 年到 1980 年的食物安全度。这个时期，食品的不安全度（②线）与安全圈（①线）相隔很远。虽然农药以及抗生素对食物已造成了污染，没有被察觉的带有致癌物的食物添加剂也给食物带来极大的危险，但那时我们的饮食习惯是可靠的。家庭成员共同进餐，相互传递食物的制作方法。例如：酱汤加裙带菜，糖、酱油拌牛蒡丝，焯菠菜等等。这样的食物搭配方法很有除毒、解毒作用和强化体质的效果，降低了不安全度（③线），接近于安全圈。由此而造成的恶果之一是儿童先天性过

2 怎样吃最健康

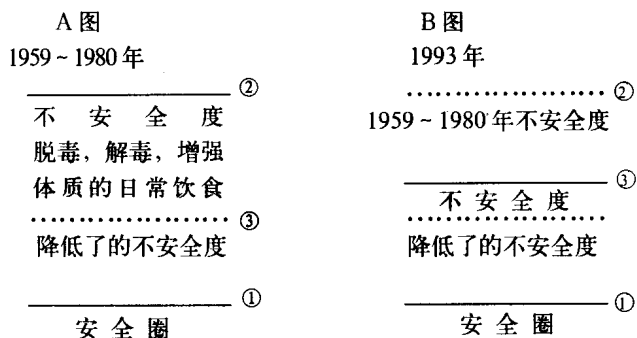


图 1

敏症。

现在情况如何呢？请看 B 图。由于食品生产环境在消费者的推动下发生变化，食物的不安全度有所下降，如 2' 线所示，只有危急时期的一半。但是，由于进口食品中存在的问题，离安全圈（1' 线）还是有一定距离。而且，人们的饮食已打破日本传统的饮食方式，不大考虑除毒、解毒和增强体质，不安全度不再降低（如 3' 线所示），甚至比 1959~1980 年那一时期更危险了。

今后我们该如何确保饮食的安全性呢？首先应该维持表示危险的 2' 线。因为与 A 图的②线相比，2' 线所代表的不安全度更高，无论怎样努力除毒、解毒和增强体质，都难以进入安全圈。那么，怎样维持 2'

线呢？需要消费者发起的运动，需要消费者强有力的监督。日本的企业在没有外部压力的情况下是不能自律的。就现在的政治状况看，光靠运动也难以达到安全圈和规范的饮食方式。要想进入安全圈，必须提高自我防卫能力。然而，对于那些不肯付出努力以及自暴自弃、浑浑噩噩不知健康为何物的所谓现代人，只有随他去了。

那么，如何保护自己不受不安全因素的侵害呢？我们列了一个表。

总而言之，为消除食物中的不安全因素，就要系统地对食物生产者施行强有力的监督，同时努力进行自我保护，这样才有可能进入安全圈。

表 1 预防食品中不安全化学物质侵害，除毒、解毒、增强人体抵抗力的方法

入口之前	购买方法和选择方法	原料食品	①蔬菜·水果 购买蔬菜、水果时，要买标明产地的时令鲜货，要买有根有叶的菜；不要买颜色过于鲜艳的蔬菜、水果，要少买加工菜 ②肉类 购买肉类产品时，要买脂肪少的肉，不要贪图便宜，买颜色异样发红的肉 ③鱼类 购买鱼类产品时，要买时令鲜货，买回游性鱼类，少买养殖鱼
		加工食品	购买加工食品时，要仔细看说明，确认是否含有食品添加剂，要买含添加剂少的产品

(续)

入口之前	除毒	原料食品	①蔬菜·水果 摘叶，去皮，开水煮，脱涩，开水焯，水洗，盐腌，米糠酱腌（及时更换米糠），黄酱腌，醋腌 ②肉类 去脂肪，水煮，作料腌，吃涮肉时及时更换作料，黄酱腌 ③鱼类 醋腌，醋洗，去油，水煮，作料腌，黄酱腌，吃生鱼片要蘸芥末和酱油
		加工食品	脱涩，开水煮（吃香肠时要把香肠切几个小口在开水中煮 2~3 分钟），加热（如用开水烫小干鱼，烤面包等）
入口之后	除毒		多摄取食物纤维（薯类、海藻类、谷物类、豆类、水果类）
	解毒	原料和加工食品	认真咀嚼（唾液中的酵素及维生素可解除致癌毒素） 多吃富含维生素 A 的食物（畜禽的肝脏，蛋黄，黄油，黄、绿色蔬菜如小白菜、韭菜、南瓜等） 多吃富含维生素 C 的食物（柑橘类，草莓，黄、绿色蔬菜，淡白色蔬菜如圆白菜，茶等） 多吃富含维生素 E 的食物（胚芽，畜禽的肝脏，奶制品，鸡蛋，大豆及其制品，肉，黄、绿色蔬菜等）
	增强体质		大量摄取钙，提高吸收率。如牛奶+维生素 D₂ 或畜禽的肝脏，干香菇 保持营养均衡，做到每天吃 30 种以上的食品

食物合理搭配与营养成分的 均衡摄入

为了消除食物不安全因素所带来的负面影响，我们想出了各种对策。下面结合事例加以阐述。

例1：在举办消费者讲座时，我们经常可以听到有人就一些相反事例提出质询。如“预防脑溢血和心脏病，应该多补充可以吸收胆固醇的粗纤维；预防大骨节病，需要补充钙质；而食物纤维又妨碍钙质的吸收。我们究竟应该怎样做呢？”

日本人在处理以上问题时，向来是忽左忽右地走极端。实际上，利用食物中的粗纤维补充身体需求时，粗纤维不可能出现过剩情况。人体吸收食物中钙质的同时，也自然而然地吸收食物纤维。

例2：研究表明，镁可以提高钙的吸收率，但钙多了又会排斥镁，招致镁的不足；镁同时又是保持维生素 B₁ 的必不可少的物质。蛋白质只有和镁同时摄入，才容易被人体吸收。综上所述，要保持体内各种营养成分的平衡就需要对饮食进行适当的调整。

例3：自古以来，米饭加酱汁，米饭加纳豆的食物搭配方法可以说是一种人类智慧的结晶。为什么这样说呢？

首先要知道人体吸收氨基酸的原理。如果某一种必需的氨基酸不足，摄入的其他氨基酸的吸收都将受到限制。从这一原理展开，我们进行进一步的分析。

蛋白质是人体的基础，对细菌、病毒有抵抗能力，使人精力旺盛，具有防止老化、疲劳、高血压、智能低下及强化血管的效能。

优质蛋白质由 20 种氨基酸合成，其中 8 种氨基酸（亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸）不能在人体中生成，只能从食物中摄取。这 8 种氨基酸含量充分的蛋白质被称做优质蛋白质，也就是说蛋白质的营养价值是由这 8 种必需氨基酸含量是否充足来决定的。测定蛋白质品质，其标准就是这 8 种必需氨基酸是否充足。最优质的蛋白质的蛋白质分值为 100%。

如果一种氨基酸不足，不论其他氨基酸含量多高，都限制和影响体内蛋白质的合成。容易影响蛋白质合成的有赖氨酸、甲硫氨酸和苏氨酸。

下面我们把鸡蛋、精米、大豆做一比较（见图 2）。

鸡蛋中各种人体必需氨基酸的含量都超过了氨基酸标准值的 100%，因此，它的蛋白质分值为 100%。再看精白米，除赖氨酸和苏氨酸不足，其他的氨基酸含量都超过标准值。因此，精白米的蛋白质分值仅为 62%。最后是大豆。精白米中超标的甲硫氨酸在大豆