



# 饮食常识中的谬误



王克智 编译

科学普及出版社 · 北京 ·

## 编 译 者 的 话

中国菜驰名世界，最近欧美快餐也引入了中餐。但不论那个国家在膳食习惯中总残存着一些不科学、甚至错误的观点，并且用它来指导自己的饮食。

本书正是从科学的、技术的观点来阐明一些问题，虽然有不少是日本饮食生活的问题，与我国人民的生活习惯不尽相同，但对我们亦大有益处。因此编译出来供大家参考，以便使我们的饮食更为科学化。

在本书编译过程中得到日本友人进正二先生与马冠英同志的大力帮助与指导，在此特致谢意。

**编译者谨识**

1993.9

# 目 录

## I 饮食常识中的谬误

1. 多吃○○○会使你健康..... (2)
2. ○○○的营养是△△△的几倍..... (3)
3. 淀粉食品还是不吃为好..... (4)
4. 白砂糖里什么营养也没有..... (5)
5. 蛋白质味道鲜美..... (6)
6. 不必要的氨基酸不吃为好..... (7)
7. 吃动物脂肪比植物油易发胖..... (8)
8. 天然维生素与合成维生素不一样..... (10)
9. 维生素和矿物质摄取得越多越好..... (11)
10. 即使用铁锅代替铝锅, 铁也不能吸收..... (12)
11. 酸性食品与碱性食品必须均衡摄取..... (14)
12. 酸性食物于健康有益..... (15)
13. 体内缺少的营养成分人自然会想吃的..... (16)
14. 与人类接近的动物的肉最有营养..... (17)
15. 不管什么都是生吃比熟吃有营养..... (19)
16. 天然物质是安全的; 合成物质是危险的..... (20)
17. 含苯环的物质都是有害的..... (21)
18. 只要吃的好, 不运动也行..... (22)
19. 植物性蛋白与动物性蛋白有本质不同..... (23)
20. 米饭比面包易使人发胖..... (25)
21. 长霉的年糕, 擦掉霉就可以吃了..... (26)
22. 陈米难吃, 一吃便会发现..... (27)
23. 荞面越黑含荞麦粉越多..... (28)

24.大豆的营养价值胜过肉 .....	(29)
25.猪肉的脂肪比牛肉脂肪多 .....	(30)
26.受精鸡蛋比不受精的好 .....	(31)
27.新鲜的食品好吃 .....	(33)
28.脱脂乳没营养 .....	(34)
29.亚油酸多的油脂可降低血液中的胆固醇 .....	(35)
30.纯植物性人造黄油对健康有益 .....	(36)
31.沙拉油比炸大虾的油营养价值高 .....	(37)
32.香油对身体有好处 .....	(39)
33.美食易引起痛风 .....	(40)
34.糖尿病是由于过度食糖所致 .....	(41)
35.砂糖是酸性食品于身体有害 .....	(42)
36.砂糖只不过是个甜味料 .....	(44)
37.红糖对健康有益 .....	(45)
38.白糖是肥胖与心脏病的元凶 .....	(46)
39.水果的糖分与白糖不同,多吃也不会发胖 .....	(47)
40.蜂蜜是矿物质食品 .....	(48)
41.结晶蜂蜜是假蜜 .....	(49)
42.不吃砂糖就不会得龋齿 .....	(50)
43.吃盐有害无益 .....	(52)
44.大酱汤是吃盐过剩的元凶 .....	(53)
45.天然盐对身体有益,精制盐对身体有害 .....	(54)
46.食盐的含量可从“口味”上鉴别 .....	(55)
47.海带中含碘多,吃了有好处 .....	(57)
48.冷冻食品比新鲜食品营养成份少 .....	(58)
49.温室栽培的蔬菜、水果营养成份少 .....	(59)
50.加工食品营养成份大部分损失了 .....	(60)

51. 不管什么食品放在冰箱中可以保持不变 ..... (62)
52. 神仙食品魔芋是减肥药 ..... (63)
53. 日本人的食物中缺少植物纤维 ..... (64)
54. 为防止土豆发芽经辐照处理后残留  
    有放射性元素 ..... (65)
55. 野菜比蔬菜好 ..... (66)
56. 色淡的蔬菜吃不吃意思不大 ..... (68)
57. 人工干燥的香菇没有营养 ..... (69)
58. 可从商标来区分一级酒、二级酒、啤酒  
    的好坏 ..... (70)
59. 人工养殖的鱼不好吃 ..... (71)
60. 速溶咖啡没有现煮的味好 ..... (73)
61. 浅色的霉食也无妨 ..... (74)
62. 所谓“石油蛋白”是由石油合成的就跟塑料  
    一样的东西 ..... (75)
63. 产生突变的物质都有致癌性 ..... (76)
64. 纯金对身体有益 ..... (77)
65. 人要只吃菜不能生活下去 ..... (78)
66. 乳酸菌饮料对健康有好处 ..... (79)
67. 运动饮料有科学依据所以对身体有益 ..... (81)
68. 甜食是迅速恢复疲劳剂 ..... (82)
69. 谷类与豆类一起吃好 ..... (83)
70. 食物中胆固醇越少越好 ..... (84)
71. 消化靠肠胃，细嚼烂咽没有用 ..... (85)
72. 欧美型饮食生活对健康有益 ..... (86)

II	饮食方法和营养常识 .....	(88)
1.	日本人的食物与健康 .....	(89)
2.	饮食上必要营养的标准 .....	(99)
3.	有没有完全的营养食品 .....	(109)
4.	所谓营养平衡的饮食生活 .....	(114)
III	附录 主要食品成分表 .....	(140)

# I 饮食常识中的谬误

## 1. 多吃○○○会使你健康

象这样的宣传与说法，一般来说是错误的。为什么这么说？因为总体来看，现在人们的生活，可以说是处于良好的营养状态，所以就不能说谁都缺少同一种营养。所谓总体来看的意思是指特定的营养成分，比如说有些人营养成分 A 不足，而另一些人则营养成分 A 摄取过量。而总平均则是正合适的



图 1

因此，现在来考虑食品○○○中营养成分 A 含量多。相信上述信条的情况下，营养成分 A 不足的人们就会大量食用食品○○○，能增进身体健康，当然很好。但是，对于已经摄取营养成分 A 过量的人们，要是也大量食用○○○食品，恐怕营养成分 A 不仅过量，而且会达到有害的地步。

所以“多吃○○○会使你健康”的说法是错误的。

为了增进健康，避免各种营养成分既不过量，也不产生不足，营养均衡的饮食是最重要的。人体必须的营养成份有几十种，其中大部分必要的营养成分，就普通的饮食来看是均衡的。

一般情况而言，体内食盐过剩，而铁、钙不足，因此各个具体的家庭，各个人的饮食要很好地研究，决定多吃什么，少吃什么是至关重要的。



## 2. ○○○的营养是△△△的几倍

这样的说法是错的。营养这个东西不是在食品中所含的，比较其几倍也是不可能的。食物中含的是营养成分，并非营养。人也好，动物也好，进食后，从消化了的食物中吸收各种营养成分，利用这些营养成分，使身体成长，使成长的身体发生变化，以及进行其他生命活动。哪些生命活动能良好地进行的话，就是好的营养状态，如果生命活动不能很好地进行，就是营养状态不好。所以营养这一词，是关于人体这一方面的词，并非关于食物的词。



图 2

所谓“○○○的营养是△△△的几倍”之所以错误，就是指这个意思。

那么要说：“○○○的营养成分是△△△的几倍”正确吗？这种情况下，也没多大意思。因为营养成分有几十种，营养成分 A 呀，营养成分 B 呀，不指定具体的营养成分，也就没有判断的标准。

要说“甜柿子是香蕉营养成分（指维生素 C）的七倍”的话，是正确的。据“修订三版后的日本食品标准成分表”，每 100 克中，甜柿子含维生素 C 70 毫克，而香蕉是 10 毫克。但是相反地，在 100 克中香蕉含有的蛋白质是 1.1 克，而甜柿子只有 0.4 克。也就是说，根据营养成分不同，在一种营养成分上柿子是好的，而在另一种时，香蕉却是好的。

所以“○○○的营养是△△△的几倍”中的营养即便是指

营养成分，也还是不正确的，也是一个判断错误的句子。

### 3. 淀粉食品还是不吃为好

大米和薯类等均称为淀粉质食品，其主要成分是淀粉。淀粉在肠内被消化后，转变成葡萄糖，在体内被吸收，变为人体的能源，还在人体各组织中被有效利用。把常人摄取的热量定为：2200 卡路里，其中 60~70% 左右是来自淀粉和砂糖等碳水化合物。不用说人体对蛋白质和脂肪要摄取必要的数量，就是为了在体内有效地利用蛋白质和脂肪，摄取足够量的碳水化合物也是极为重要的。其中砂糖占 10% 左右也好，至少剩余部分也必须用淀粉来补齐。如果根本不吃淀粉，健康状况可能陷入危险的境地。



图 3

自古以来，日本人的食物是以谷物为主的，公认的是摄取淀粉多。近年来随着生活水平的提高，饮食习惯的欧洲化，淀粉质食品减少，以及食品的高级化，使人产生错觉。

对世界 85 个国家的国民收入卡路里的摄入量及营养成分的构成的调查表明：国民收入高的国家，卡路里摄入量高，其中蛋白质的变化是摄入

的动物性蛋白质增加，摄入量几乎不变。而且脂质与砂糖的摄入量增加了，淀粉量的摄入减少了。但是这种倾向对健康不利，正在设法改变。这种倾向现在美国已发展到顶点，美国的营养指导指出，要求把过多的脂质与砂糖减下来，把淀

粉作为主要的碳水化合物来源，目标是要求将淀粉食品增加到全部食品的 50%。日本在 1969 年修订的营养成分需要量，规定蛋白质为 12%，脂肪 20~30%，糖份 58~68%。美国索性把这一指标作为样板，要求达到这一水平。均衡的饮食是人类由衷的希望。

注解：

1. 日本人的标准卡路里——必要的卡路里数，根据年龄、性别、工作量而有所不同，而且妊娠、哺乳的影响也很大，一般 20 岁、男子是 2500 卡路里；女子是 2000 卡路里。

2. 营养成分需要量——为了维持人的健康生活，希望摄取的营养成分量，根据科学的进步而修订。

#### 4. 白砂糖里什么营养也没有



图 4

白砂糖是把原汁糖里的杂质尽量除去的糖液，熬制后得到的蔗糖结晶，放在离心分离机上，制成纯度高的砂糖。因此，你也许这样想，白砂糖中无机成分和维生素几乎没有，营养成份也没有。

我们为了维持生命，健康地生活，众所周知，蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机物、维生素这五种营养成份必须均衡地摄取。砂糖是碳水化合物的一种，作为能源起着极大作用。我们周围有许多种食品，但是，在一种食品中，所有营养

成分都均衡而充足的食物，可以说除母乳外，是没有的。了解各种食物的特征，在广泛的范围内，很好地调配，使食物丰富多采，要是在很窄的范围内判断的话，就会走进死胡同。

如果砂糖作为能源是有价值的话，你也许会认为，何必搞得那么“白”。要知道砂糖除了作为能源外，同时具备作为食品加工辅料的种种特性，特别是作为甜味料，使食物变得多风味。在这种情况下，砂糖作为辅料，可使主料更有味道。这种情况下，高纯度、无杂味的砂糖，起着衬托主料的作用。

一般人们都说“三温糖”不是对身体很有好处吗？确实是它的灰分和钙比白砂糖含量高。但从食物整体来看的话，并没有什么特别值得注意的地方。三温糖主要可以增加钙的摄入量，举例来看如果每人每日食用 50 克砂糖，如果含用同样类量的三温糖，多摄入的钙仅有 15 毫克左右，这个量相当于 15 毫升牛奶中的钙含量，也就是一汤匙牛奶的钙含量等于 50 克三温糖。从这个例子可知，无机成分和维生素要留心从含量丰富的食物中取得。三温糖可用于具有特殊风味的煮豆中。

注解：

三温糖（精制三温）——在精制糖工厂，上白糖取出后的糖液，进一步熬制得到的砂糖，是微带黄色的灰褐色的具有特殊味道的一种糖。

## 5. 蛋白质味道鲜美

这是不正确的，蛋白质一般没有味。

吃肉的时候，大多数人都怀着肉真香的感情。就是对于鱼类来说，许多日本人都都认为鱼是很香的食物。肉类和鱼

类中含有大量蛋白质，这是大家都知道的。可以说吃肉和鱼是为了摄取蛋白质，而蛋白质本身是根本无味的食物。蛋白质进行分解后得到各种各样的氨基酸，这样蛋白质就变成有味的物质。氨基酸的一种——谷氨酸，就具有海带的味道，而别的氨基酸，又都各具特殊风味。

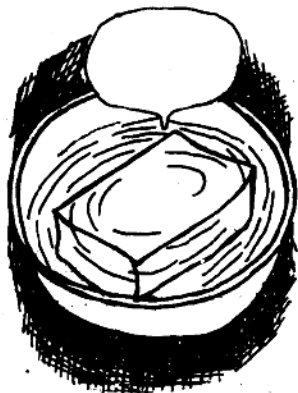


图 5

生物体内蛋白质合成以前的不同氨基酸群决定是鱼味还是肉味，或者是动物死后，由体内的酶分解蛋白质，使之转变为氨基酸，以及游离状态存在的肌酐酸等核酸类物质。各种氨基酸和核酸群的比例不同，形成了各种肉类特有的味。豆腐是具有代表性的植物蛋白质食品，是从大豆中提取出的无味的蛋白质，是原封不

动的高分子蛋白状态。而黄酱、酱油同样是用大豆作主要原料的调味品，大豆、麦子中的蛋白质，被曲菌成熟过程中产生的酵母菌分解后，变成低分子的氨基酸，而出现了作为调味品特有的鲜美味道。此外夹有不少脂肪的牛肉白肥肉，金枪鱼的肥肉的原味，主要是脂肪，所以多吃红白相间的牛肉和鱼的肥肉，实际上是吃了大量脂肪性食品。

## 6. 不必要的氨基酸不吃为好

谁都知道蛋白质是重要的营养成分。蛋白质加水分解后，能产生 20 多种氨基酸，这点也有许多人知道。

而这 20 多种氨基酸，在营养学上又分成体内必要的氨

基酸与不必要的氨基酸。必要的氨基酸有赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸等约 10 种。不必要的氨基酸有谷氨酸、天冬氨酸、甘氨酸等 10 种。

人体必需的氨基酸，不摄取的话，人就不能生存下去。

但是非必需的氨基酸，即使不吃也可以生存。这是由于非必需氨基酸在人体内可以合成。

尽管如此，“非必需氨基酸不吃为好”的说法也是不对的。在我们身体里，血和肌肉的蛋白质中，也含有非必需氨基酸，例如含有大量的谷氨酸和天冬氨酸。如果不摄入谷氨酸和天冬氨酸的话，也不能制造人体内蛋白质。即使不吃也

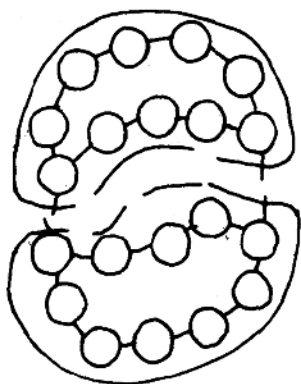


图 6

能活着，并非这些氨基酸不必要，只是由于身体内会自己合成这些氨基酸。

如果我们一点也不吃天冬氨酸和谷氨酸，体内就会破坏了必需的氨基酸去制造谷氨酸等。所以并非不吃为好，某种程度上看，还是以吃为好。

不过在普通食物中，要想不吃谷氨酸也是办不到的。这是因为在动物蛋白中也好，植物蛋白中也好，都含有大量的谷氨酸。

## 7. 吃动物脂肪比植物油易发胖

这是不对的。因为动物性油脂的发热值与植物性油脂大

体相同。动物油脂（这里动物油脂又分为陆产动物油脂与海产动物油脂，这里主要是以猪油、牛油、黄油等陆产动物油脂为主来讨论的）、植物油脂都是由构成油脂的丙三醇、脂肪酸酯的三甘油酯为主要成分。同样的三甘油酯，也因为构成的脂肪酸种类不同，而发热量有所区别。但是用热量计测定，一克平均 9.45 千卡热量，这一值按消化率 95% 计算为 9 千卡。作为能源来看动植物油脂可以认为是一样的。在动物成长过程中，供给油脂的营养，就效果来看，动植物油脂



图 7

间没有什么区别。1955 年托马逊用总热量 20% 的油脂作成饲料，以黄油脂肪作标准，几种油脂的营养当量进行了比较，在体重增加的效果上，猪油、橄榄油、葵花籽油、香油等比黄油脂肪有较高的效果。而牛脂、大豆油、棕榈油，菜子油稍差些。这一结果证明，动植物油脂间发热值上几乎没有什么差别。但是对于动脉

硬化症等成年人疾病的患者，把总能量的 2% 用人体中必需脂肪酸来补充时，动物油脂中必需脂肪酸的比例是：黄油脂肪中占 3~4%（作为脂肪酸的组成成分），猪油 10% 左右，牛脂 1%。而在植物油中则是：红花油中占 75%，大豆油占 58% 左右，比之动物油脂占压倒的优势，考虑选择必需脂肪酸的供给时，可以说植物油较之动物油脂优越得多（而椰子油的亚油酸是 2%，所以说植物油也有例外）。还有一点，植物油又是维生素 E 的优秀供给源。

关于发胖问题吗？不论动物油脂，还是植物油都是一样的。

注解：

必需脂肪酸——营养上不可欠缺的脂肪酸称为必需脂肪酸。所谓必需脂肪酸有亚油酸、亚麻酸、花生酸等三种。

### 8. 天然维生素与合成维生素不一样

维生素于本世纪初由芬克发现。日本的铃木梅太郎博士也从米糠中提出治疗脚气病有效的物质，起名叫“奥林詹宁”（商品名——译者注）。这是同维生素  $B_1$  一样的物质。从那以后又不断发现其他的维生素，找到了约 20 种维生素。其中维生素 A,  $B_1$ ,  $B_2$ , C, D, E 等广泛存在于食品中，是我们所熟悉的。

维生素的营养价值，或者说它在健康上的重要性亦已弄清楚了。这些维生素作为药品销路很好。特别是多吃精米的日本人，因为缺乏维生素  $B_1$ ，所以维生素  $B_1$  制剂销的很多。作为制剂销售的维生素，有的是从天然食品中提出后，再经过精制的。但也有像维生素  $B_1$  那样完全是靠人工合成的维生素。

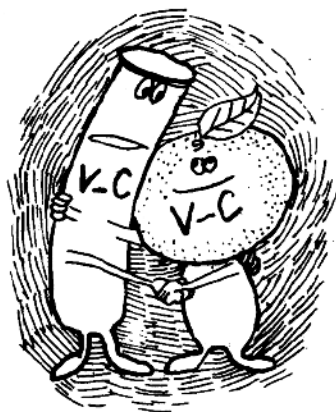


图 8

因此，有人认为，合成维生素和天然维生素不同。“即便没有什么不同，维生素还是尽



量从天然食品中摄取为宜。”持有这样看法的人好象也很多。果真人工合成的维生素和天然维生素不同吗？

结论是，合成维生素也好，天然的维生素也好，都是一样的。比如维生素C，它还有一个名字叫抗坏血酸素，是由五个碳原子，八个氢原子和六个氧原子组成的化学物质。这一化学物质可以有效地预防坏血病。因此，只要具有相同的分子结构的话，桔子中含的维生素C也好，试管中合成的抗坏血酸也好，都具有相同的作用。

维生素尽量从食品中取得为好，这里是劝告人们要摄取营养均衡的食物，并非要否定合成的维生素。

食欲要是不佳的时候，切记要补充维生素是极为重要的。

### 9. 维生素和矿物质摄取得越多越好



图9

碳水化合物、蛋白质、脂肪这些一般营养成分，作为身体的能源，或者作为肌肉、脂肪组织的构成成分，总之构成身体的总体。维生素与矿物质在维持动物的生命，在掌管人体的正常活动上，起着各种各样的细致的作用。要用汽车打比喻的话，前者相当于汽车的车体和汽油，而后者相当于方向盘与润滑油。无需解释，矿物质中，像钙、磷一类物质亦是构筑骨骼的材料。

但是简而言之，维生素和矿物质是起着“后台服务员”的