

朱安今 赵玲玲 吕小青 编

健康常识 百误

人民军医出版社

1
K-49
217

健康常识百误

JIANKANG CHANGSHI BAIWU

朱安今 赵玲玲 吕小青 编

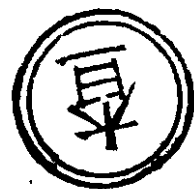
4214/24



A0041743

人民军医出版社

1992·北京



内 容 提 要

“菠菜不宜和豆腐同煮”、“喝啤酒会使人发胖”、“有钱难买老来瘦”、“早睡早起身体好”……这些流传已久、流传甚广的“健康常识”，从现代科学的观点来看，却包含着许多谬误。然而许多人却把这些似是而非的“健康常识”当作生活中的金科玉律，这会给人们的健康带来损害。本书从现代医学和营养学的角度出发，对100条这类所谓的“健康常识”进行了科学的分析，对其中的谬误作了纠正。本书对人们更科学、更健康地生活大有裨益，不失为了一本家庭必备的健康生活指南。

责任编辑 高振华

健康常识百误

朱安今等 编

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本: 787×1092mm/32·印张: 5.5·字数: 118千字

1992年9月第1版 1992年9月(北京)第1次印刷

印数: 10,000 定价: 3.50元(压膜)

ISBN 7-80020-330-1/R·276

[科技新书目: 274—221⑦]

目 录

1. 菠菜不宜和豆腐同食吗?	(1)
2. 菠菜是补血佳品吗?	(2)
3. 蔬菜越新鲜越好吗?	(3)
4. 食物中纤维素越多越好吗?	(4)
5. 温室菜也含有大量维生素 C 吗?	(6)
6. 混合菜汁含有多种维生素吗?	(7)
7. 多吃水果能代替吃蔬菜吗?	(9)
8. 水果都含有丰富的维生素 C 吗?	(10)
9. 水果越酸维生素 C 含量越高吗?	(18)
10. 饭后吃水果有益健康吗?	(19)
11. 吃水果多多益善吗?	(21)
12. 多吃柿子能防感冒吗?	(23)
13. 婴儿不能吃香蕉吗?	(24)
14. 小儿多吃山楂片有益于健康吗?	(26)
15. 使用压力锅会破坏食物中的营养吗?	(27)
16. 鸡蛋颜色越深营养越丰富吗?	(29)
17. 吃鸡蛋多多益善吗?	(30)
18. 吃生鸡蛋会消化不良吗?	(33)
19. 鹌鹑蛋比鸡蛋更有营养吗?	(35)
20. 蛋白比蛋黄更有营养吗?	(36)
21. 啤酒会使人发胖吗?	(38)
22. 啤酒越凉越好吗?	(39)
23. 啤酒泡沫越多越好吗?	(40)
24. 胃炎病人喝啤酒能健胃吗?	(42)

25. 啤酒养人多喝无害吗?	(43)
26. 常饮酒者短寿吗?	(45)
27. 饮酒能御寒吗?	(47)
28. 浓茶能醒酒吗?	(49)
29. 酒后喝咖啡、汽水或洗澡能解酒吗?	(50)
30. 饭后一杯茶助消化吗?	(51)
31. 发烧时喝茶能解热吗?	(52)
32. 孕产妇喝茶有好处吗?	(53)
33. 饮茶百利无一害吗?	(54)
34. 沏茶的水越开越好吗?	(56)
35. 常喝咖啡会引起心脏病吗?	(58)
36. 可口可乐是最好的饮料吗?	(60)
37. 汽水多喝无害吗?	(61)
38. 口渴时才喝水好吗?	(63)
39. 喝水越多越好吗?	(65)
40. 水要烧开才能喝吗?	(66)
41. 开水都能喝吗?	(68)
42. 硬水不能喝吗?	(70)
43. 用滚开水冲饮料好吗?	(71)
44. 牛奶是老少皆宜的营养食品吗?	(73)
45. 高血压和冠心病人不宜喝牛奶吗?	(75)
46. 牛奶是“热性”的不宜夏天喝吗?	(76)
47. 煮牛奶加糖好吗?	(78)
48. 贫血儿童应多喝牛奶吗?	(80)
49. 晚加餐牛奶对溃疡病有益吗?	(81)
50. “有钱难买老来瘦”对吗?	(82)
51. “高枕无忧”吗?	(85)
52. 睡觉时身体朝向哪边好?	(86)
53. 作梦多会导致睡眠不足吗?	(87)

54. 失眠者真的睡不着觉吗? (98)
55. 工间、课间打盹不好吗? (91)
56. 早晨空气最新鲜吗? (92)
57. 早晨在林间散步好吗? (93)
58. 早晨最适宜锻炼吗? (95)
59. “早睡早起身体好”对吗? (96)
60. 晒太阳越多越好吗? (98)
61. “男儿有泪不轻弹”好吗? (100)
62. 女人爱唠叨是坏毛病吗? (101)
63. 闲谈都是浪费时间吗? (103)
64. 应避免一切精神压抑吗? (104)
65. 热水洗澡最解乏吗? (106)
66. 洗澡会引起血压升高吗? (108)
67. “饭后百步走, 能活九十九”对吗? (109)
68. 口香糖能预防龋齿吗? (110)
69. 早上是刷牙的最佳时间吗? (112)
70. 刷牙多反而易得龋齿吗? (114)
71. 吃水果能够清洁口腔吗? (116)
72. 胆固醇对人体有害吗? (117)
73. 室内空气比室外干净吗? (119)
74. “过滤嘴”可以滤掉尼古丁吗? (121)
75. 发烧时要赶快用药退烧吗? (123)
76. 感冒有特效药吗? (126)
77. 感冒只会通过空气传染吗? (128)
78. 感冒是受凉引起的吗? (129)
79. 不得感冒的人身体好吗? (131)
80. 癌症是遗传性疾病吗? (132)
81. 肝炎病人要大量吃糖吗? (134)
82. 肝炎病人不能吃脂肪吗? (135)

- 83. 肝炎病人要绝对戒酒吗?(137)
- 84. 肝炎病人要绝对休息吗?(139)
- 85. 检查肝功要空腹抽血吗.....(142)
- 86. 转氨酶高就是肝炎吗?(143)
- 87. 跌打扭伤后应及时按摩吗?(145)
- 88. 跌打扭伤后应立即热敷吗?(146)
- 89. 骨折病人应多喝骨头汤吗?(147)
- 90. 烫伤不能浸冷水吗?(149)
- 91. 正常血压是年龄+90吗?(151)
- 92. 高血压病能治好吗?(152)
- 93. 腹泻时应限制饮食吗?(154)
- 94. 节食减肥可以降低心脏病发病率吗?(156)
- 95. 不吃早餐能减肥吗?(158)
- 96. 脂肪是少女健美的大敌吗?(160)
- 97. 瓜果敷面可美容吗?(162)
- 98. 用香皂洗脸会使皮肤粗糙吗?(163)
- 99. 胡子会越刮越浓吗?(166)
- 100. 吃海藻能使头发变黑吗?(167)

1. 菠菜不宜和豆腐同食吗？

菠菜炖豆腐，这本是中国的传统做法，既清淡可口，又简便易做，实是一道很普及的家常菜。但自从人们懂得了一点营养学，开始了解食品的成分之后，就有很多人认为菠菜中的草酸会与豆腐中含有的钙结合生成不溶性的草酸钙，人体无法吸收利用，从而得出菠菜不宜和豆腐同食的结论。并且这一说法在许多报刊书籍中得到了广泛的宣传。其实这种说法是片面的、不科学的。

钙是人体所需要的重要矿物质，它是人体的骨骼、牙齿的主要成份，而且在人体的血液凝固、神经细胞功能调节、心肌和随意肌的收缩等生理活动中，都需要钙的参与。钙在许多食品中广泛存在，豆腐、肉类、蛋类中都含有丰富的钙，就连菠菜本身，每100克菠菜中也含有70毫克的钙。

草酸是一种对人体有害的物质。人若食用了过量的草酸，会腐蚀胃肠粘膜。草酸被人体吸收后，会与体内的钙结合，降低血液中钙的浓度，引起心血管和肌肉系统的疾病。它还会在泌尿系统形成结石，损害肾脏功能，所以必须防止它进入人体。草酸不单单在菠菜中有，莧菜（俗称空心菜）、苋菜等许多蔬菜中都含有较多的草酸。而钙很容易和草酸结合，生成不溶于水的草酸盐，这种草酸盐是人体所无法吸收的。如果菠菜不和豆腐同烧，固然菠菜里的草酸就不会和豆腐里的钙结合生成草酸盐，但草酸就会和肉类、蛋类及其它食品中的钙结合生成草酸盐。如果为了防止食物中的钙的损

失而单独吃菠菜，那菠菜里的草酸就会与人体内钙和铁等相结合，这样岂不损失更大。所以，可以说豆腐中的钙正是化解草酸、保护人体的天然解毒剂。

有很多人主张在烹调之前，先把菠菜烫一下，以除去菠菜中的草酸。但是，这样固然可以除去草酸，但菠菜里的许多其它营养也就因此而丢失了。而菠菜烧豆腐则可以两全其美，这种吃法更科学。

由此看来，菠菜与豆腐同食，不但可以避免草酸对人体的损害，还可以保护肉、蛋等食品中的钙、铁等不被草酸结合，从而更好地为人体所吸收。

所以我们说，菠菜炖豆腐实在是一种既科学又美味、值得大大提倡的吃法。

2. 菠菜是补血佳品吗？

大部分患贫血症的病人都是由于缺铁引起的，这时经常会有人，甚至是医务人员会好心地向病人建议：“菠菜里含有很多的铁，你应该多吃菠菜。”其实，这是一种错误的看法。

首先，菠菜的含铁量并不很高，每100克菠菜只含有2.5毫克铁。食品中含铁最高的是菌类和藻类食品，每100克黑木耳和干蘑的含铁量分别高达185和32毫克，每100克海带和紫菜含铁分别达150和32毫克。猪、牛、羊肝含铁量也较高，每100克含铁6.6~25毫克。在粮豆类食品中，每100克黄豆含铁可达11毫克，糯米、高粱米、小米和玉米面也含铁3.4~6.7毫克。在蔬菜中，芹菜、小油菜、苋菜也含有4.8~8.5毫克的铁。这些都比菠菜的含铁量高。

另外,更重要的一点还在于:菠菜所含有的铁是人体所难以吸收的,而且菠菜还有可能影响人体对其它食物所含的铁的吸收。

我们都知道,菠菜中含有草酸,它很容易与铁、钙等金属相结合,生成人体所无法吸收的草酸盐。科学家们经过研究表明,菠菜中的铁能在人体肠道内溶解并被吸收的仅仅1%。其余99%的铁都被草酸等物质结合形成不溶于水的复合物,失去了其营养价值。而人体对鸡蛋、韭菜、牛奶、鱼肉中铁的吸收率分别为3%、8%、10%、和11%,对动物肝脏、牛肉中铁的吸收率更高,分别达18.5%和22%。不仅如此,如果把菠菜和其它含铁高的食品同食,菠菜中的草酸还会与其它食品中的铁结合,影响人体对这些食品中铁的吸收。

所以,贫血病人如果把菠菜当作治疗缺铁的辅助食品来食用的话,不但收不到补铁治病的效果,反而会影响其它含铁食品甚至含铁药剂的疗效。

3. 蔬菜越新鲜越好吗?

很多人都喜欢购买那些刚刚从菜地里采摘上市鲜嫩油绿、甚至是还挂着点点露珠的新鲜蔬菜,回家后趁着鲜劲儿立即烹调食用。这是因为,一方面新鲜蔬菜以其鲜嫩油绿的外观给人以好感,另一方面很多人以为蔬菜越新鲜其营养损失越少。而科学家们的研究表明,新鲜并不一定意味着更有营养,大多数蔬菜存放一周后其营养成分的含量与刚采摘时是相同或相差无几的,而刚采摘的蔬菜上往往还带有多种对人体有害的物质。

美国缅因州大学的食物学教授洛德·勃什维尔曾对多种蔬菜进行了调查和分析，他把当天或前一天晚上采摘的蔬菜和至少是一周以前收获的蔬菜进行了分析比较。他发现：西红柿、马铃薯和菜花经过一周的存放后，它们所含有的维生素C有所下降；而甘蓝、甜瓜、青椒和菠菜存放一周后，其维生素C的含量基本无变化。勃什维尔教授还惊奇地发现，经过冷藏保存的卷心菜甚至比新鲜卷心菜含有更丰富的维生素C。因此，蔬菜越新鲜营养越丰富的说法并没有确切根据和普遍意义。

在另一方面，现在的农民为了获得蔬菜的丰产，大量使用化肥和其它有机肥，特别是为防治病虫害，经常施用各种农药，有时甚至在采摘的前一两天还往蔬菜上喷撒农药，这些肥料和农药往往是对人体有害的。从某种意义来说，蔬菜越新鲜，就意味着蔬菜上残留的有害物质越多。因此，购买刚刚从农田里收获的蔬菜并立即食用是不明智的，最好是存放两三天，使残留的有害物质逐渐分解衰减后再吃。

4. 食物中纤维素越多越好吗？

远古时代的人类饮食非常粗陋，谷物只经过简单的粗加工，就连带着糠皮直接煮食了。这时期人类大便的次数和量也是较多的，“一日三遗矢”，是很普遍也是很正常的。进入现代社会，随着生活水平的提高，人们的饮食越来越精细了，大量食用各种细粮和肉类，大便的次数和量也少多了，一天甚至是两、三天才解一次大便。但是，近年来直肠癌的发病率也升高了，这引起了人们的注意。医学专家认为，这是因为现代人的食物中缺乏纤维素，造成便秘，食物残渣在直

肠内停留时间过长，产生有毒物质诱发了直肠癌。所以，有人就认为纤维素吃得越多越好，于是对韭菜、芹菜、苦瓜、空心菜、青蒜、南瓜等含纤维素较多的食物大吃特吃，甚至有人特意食用糠皮。其实，这是一种片面的认识。

食物经过弱酸或弱碱处理后剩下的残渣，就是食物的纤维素。在人的肠道内，食物的纤维素不能被消化吸收，它会大量吸收水分，所以它会增加粪便的体积和份量，并使粪便变软。加上纤维素会对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，使大便更通畅。这些作用对预防肠癌和由于血脂过高而导致的心脑血管疾病都有好处。此外，纤维素还会与体内的重金属和食物的有害代谢物相结合排出体外。所以，适量的纤维素对人体的确有益。但纤维素是多多益善吗？

纤维素在人体肠道内不但会吸收有害物质，还会影响人体对食物中蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。比如，人在吃炒黄豆或煮黄豆时，人体对黄豆中蛋白质的消化率只有50%~60%。如果把黄豆做成豆浆或豆腐，由于在加工过程中除去了黄豆中大部分的纤维素，所以蛋白质的消化吸收率上升到90%。这是因为食物中的纤维素在肠道内包裹了食物中的蛋白质，使肠道内的消化酶与蛋白质接触不好，蛋白质的消化、吸收便减少了。食物中的纤维素在肠道内会形成植物酸，而食物中的铁、钙等无机盐会与植物酸形成不溶性的盐类，使人体无法吸收。镁、锌等微量元素的吸收也会遇到同样情况。铁、钙、镁、锌等元素参与人体的多种生理活动，是十分重要的矿物质。缺少了它们会造成骨骼、心脏、血液的损害，并影响细胞的正常修复、神经的正常传递、肌肉的正常伸缩，以及降低机体的抵抗力。

所以，纤维素对人体有害还是有益，关键是适量。根据

营养学家的建议，对于一个健康的成年人来说，每天的纤维素摄入量以10~30克为宜。蔬菜中含纤维素较多的韭菜、芹菜、茭白、南瓜、苦瓜、红豆、空心菜等，每100克可食部分含纤维素1.0~1.4克，黄豆每100克含纤维素4.8克，绿豆每100克含纤维素4.2克。

5. 温室菜也含有大量维生素C吗？

近年来，随着栽培技术的进步和人们购买力的增长，市场上一年四季都可以看到西红柿、黄瓜和青椒等蔬菜。常常可以听到人们说：从吃的蔬菜上面已经难以分清春夏秋冬了、

但是，如果把那些违背季节、在传统的淡季里从温室收获的蔬菜也当成给身体补充维生素C的来源，那就大错特错了。

本来，许多种蔬菜所含的维生素C是比较高的。比如：每100克菠菜、黄瓜、西红柿、马铃薯分别含有维生素C 31毫克、14毫克、11毫克、18毫克，而100克辣椒居然含有105毫克的维生素C。但是，蔬菜里的维生素C不耐热，经过烹调之后，蔬菜里的维生素C仅剩下了一半左右。尽管如此，蔬菜依然是人体补充维生素C的理想来源。

然而，我们根据“常用食物营养成分表”（见附表）所列举的各种蔬菜的维生素C含量，都是从按照正常生长季节栽培和收获的蔬菜中测得的，而且特别要强调指出的是，它们都是露天菜地里生长的。比如，西红柿的维生素含量测定就是以夏天正常的收获高峰期露天栽培的西红柿为检测对象的。而那些不分季节均可收获的蔬菜，大都是在各种温室或

塑料大棚中栽培的。这种条件下生长的蔬菜与露天生长的蔬菜有很大不同，它们所含的成份也有很大差别。由于玻璃或塑料薄膜及它们表面的灰尘的阻隔，蔬菜不能受到太阳的直接照射，所得到的光照量也大打折扣，而且阳光中的紫外线不能穿过玻璃或塑料薄膜。而各种绿色植物（当然也包括大多数蔬菜）的光合作用在紫外线照射下效率最高。所以，温室和塑料大棚中生长的蔬菜的光合作用效率很低，生成的维生素C大大减少。尽管菜农也经常打开温室或塑料大棚的窗子，让阳光直接照射进去，甚至使用灯光照射蔬菜，但是这样做毕竟作用有限。因此，温室和塑料大棚栽培的蔬菜维生素C含量很低。据科学家们测定，各种温室和塑料大棚蔬菜的维生素C含量比露天农田栽培的蔬菜分别要低30%~80%，平均低50%以上。

因此，温室和塑料大棚虽然不分季节地给人们的饮食带来了各种鲜嫩美味的蔬菜，但是它却不能成为人体所必需的维生素C的主要来源。

另外，在水果中也有类似的情况。某些果园为了防止虫害和日晒，常用纸袋把枝头的苹果、梨等果实包裹起来。这样一来，果实缺少光照，所含的维生素C就会比正常生长的果实降低20%~30%。好在果树的光合作用主要是靠树叶来完成的，维生素C含量才不至于降得太多。

6. 混合菜汁含有多种维生素吗？

近年来，有好几种牌子的混合蔬菜汁上市出售，它们都号称是“含有丰富而全面维生素的健康食品”。而且，随着家用多功能切菜机的普及，许多人在家里制作混合蔬菜汁和

蔬菜泥，把它作为给人体补充多种维生素的健康食品，特别是用它来喂饲婴幼儿。制作这些混合菜汁或菜泥时，为了追求使其具有更丰富、更多样的维生素，往往是用含有大量维生素C、维生素A的西红柿、黄瓜、胡萝卜、白萝卜等蔬菜来制作。诚然，每100克西红柿含有11毫克维生素C，每100克黄瓜含有14毫克维生素C，每100克白萝卜含有30毫克维生素C，每100克胡萝卜含有4毫克进入人体后可转化为维生素A的胡萝卜素。但是，把它们混合在一起，果真就能既含有丰富的维生素C，又含有大量的维生素A吗？事实上，从营养学上来说，它们的混合不是“加法”，而是“减法”。

在胡萝卜、黄瓜、南瓜、茄子等蔬菜中含有一种“抗坏血酸氧化酶”（抗坏血酸即是维生素C），或者把它称之为“维生素C分解酶”，它能够氧化、分解维生素C。如果把上述蔬菜与其它含有丰富维生素C的蔬菜混合制成菜汁或菜泥的话，这种混合菜汁或菜泥中维生素C的含量就会变成零。

那么，为什么黄瓜等蔬菜里既含有维生素C，又有维生素C分解酶呢？在蔬菜里时，为什么分解酶不会破坏维生素C呢？

这是因为维生素C存在于蔬菜细胞外的组织间，而维生素C分解酶却在细胞内。在蔬菜的细胞未被破坏时，维生素C与维生素C分解酶不接触，因此维生素C不会被破坏。而只有当蔬菜细胞被切开、搅碎时，其内部的维生素C分解酶才会流出来，产生分解维生素C的作用。

也正是因为这个缘故，我们虽然反对把上述蔬菜混合在一起制成菜汁或菜泥，但我们并不必“谈虎色变”，从此再也不敢同时食用上述蔬菜了。比如，用胡萝卜、黄瓜和其它

蔬菜制作沙拉时，它们都切成较大的块，只会有很少的维生素C分解酶流出来。这和经过充分粉碎、混合的菜汁或菜泥的情形是大不相同的。而且，由于有沙拉油包裹在蔬菜的表面，这就阻止了分解酶与维生素C的接触与作用。另外，由于维生素C分解酶是一种蛋白质类物质，它进入人体消化器官后，在唾液、胃液等的作用下，会迅速地变性而不再产生作用了。所以，我们也不必担心上述蔬菜进入人体后再发生破坏维生素C的情况。

此外，醋也可以使维生素C分解酶变性。在烹制或凉拌胡萝卜、黄瓜时放一点醋，是一个很聪明的做法。

因此，从科学的观点来看，食用混合菜汁或菜泥，不如直接吃烹制或凉拌的蔬菜，如果要给婴幼儿喂食菜汁或菜泥，也应该把各种蔬菜分别制成菜汁或菜泥，分开喂食。

7. 多吃水果能代替吃蔬菜吗？

现在有许多孩子挑食，不爱吃蔬菜。有些溺爱孩子的家长们不去纠正孩子偏食的坏习惯，而是一味迁就孩子，认为：只要给孩子多吃几个水果，不吃蔬菜也没关系。其实这种“水果可以代替蔬菜”的看法是一种误解。

水果和蔬菜有许多相似之处，总体来说，它们都是人体补充维生素、纤维素、无机盐和微量元素的主要营养来源。但它们之间又有很大不同，水果大多含有较多的果糖，但往往在纤维素、无机盐和微量元素方面含量较少。而很多蔬菜里含有大量人体所必需的纤维素、无机盐和微量元素。至于维生素C，在水果和蔬菜中，根据具体种类的不同，各有佼佼者 and 匮乏者。而维生素A，则是由蔬菜中的胡萝卜、韭菜

等独领风骚。

蔬菜除了它本身所含有的多种营养之外，它还能促使人体更好地吸收其它食物中的蛋白质、碳水化合物和脂肪。举世闻名的苏联科学家巴甫洛夫的学生列·波尔斯基也是一位卓有成就的生理学家，他在研究中发现，如果同时进食蛋白质食物和蔬菜，胃中的消化液会比单吃蛋白质食物时多得多。实验证明，吃动物性蛋白质食物时若不同时加食蔬菜，其蛋白质在肠内的吸收率约为70%；若加食蔬菜则可增加到90%。

另外，在我们一般人的日常生活中，可以吃到的蔬菜种类远比水果种类多得多。水果季节性很强，某一季节里往往只能吃到少数几种或一、两种水果。蔬菜种类丰富，就可以互相弥补，使各种营养均衡、全面。每天只吃一种、或即便是两、三种水果，就会使某些方面的营养过剩，而其它方面的营养极度欠缺。

一般说来，只要在日常膳食中有足够的蔬菜，少吃或不吃水果都不会影响身体健康。反之，则可能带来不良后果。

所以，从人体营养来源的角度来看，蔬菜是必不可少的，而水果只能是蔬菜的补充。我们建议家长们：为了您孩子的健康，改掉孩子偏食的习惯，要让孩子多吃蔬菜，不但数量要多，种类更要多。

8. 水果都含有丰富的维生素C 吗？

一提起维生素C，许多人就会立刻想到水果。很多人认为，只要多吃水果，人体就不会缺乏维生素C。

的确，有很多种水果含有丰富的维生素C，但也有一些