



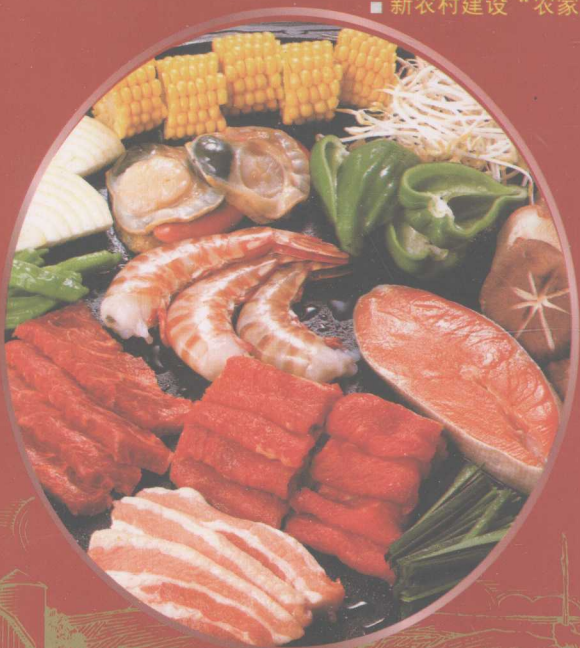
中国农村文库
ZHONGGUO NONGCUN WENKU

有文化 懂技术 会经营

饮食的宜与忌

主编 刘小斌 周敬轩

- 中宣部“万村书库”工程首选图书
- 中国文化扶贫委员会推荐图书
- 新农村建设“农家书屋”采购图书



四川出版集团



天地出版社

饮食的宜与忌

主编 刘小斌 周敬轩
编委 刘 宇 朱 瑞
辛 燕 韩永昌
谭远廷 代福堂

四川出版集团

 天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食的宜与忌/刘小斌, 周敬轩主编. —成都: 天地出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80726 - 662 - 4

I. 饮... II. ①刘... ②周... III. 饮食 - 禁忌 - 基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 025102 号

YIN SHI DE YI YU JI

饮食的宜与忌

主 编: 刘小斌 周敬轩
责任编辑: 刘峻山 漆秋香
封面设计: 毕 生 武 韵等
内文设计: 华彩文化
责任印制: 田东洋

出版发行: 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)

网 址: <http://www.tiandiph.com>
博 客: <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>
电子邮箱: tiandicbs@vip.163.com
印 刷: 双流鑫鑫印务有限公司
版 次: 2008 年 12 月第一版
印 次: 2008 年 12 月第一次印刷
规 格: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 6
字 数: 129 千
定 价: 10.50 元
书 号: ISBN 978 - 7 - 80726 - 662 - 4

■版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 87734601 (市场部) 87735269 (营销部) 87734639 (总编室)

出版
子农村读物
为广大农民服务

李瑞琰

五十年青

新版序言

徐惟诚

1990年，在李瑞环同志支持下，我们开始编辑出版这一套《中国农村文库》。

接着，又以这一套《农村文库》为基础，发起了“万村书库”工程，目标是在一万个村级组织中各建立一个小型图书室。

中国的农民还很穷，很难做到每家每户都备齐自己应该读、想读的书。农村又很分散，农民也很难到县图书馆、乡文化站去借书。图书室只能建在村里。但村图书室只能是小型的、微型的，要求藏书多，也不现实。

“万村书库”工程一启动，就受到了广泛的欢迎，也成为社会各界和海内外人士资助中国农村文化的一个有效载体。经过十年的时间，已经在八万多个村子中建立了图书室。许多地方还组织了自己的类似工程：万村书架、千乡书库等等，也都

很有成效。

事实证明：中国农民要摆脱贫困，走向富裕，不能没有先进文化的支持。如今，历史进入了全面建设小康社会的新时期，中国农民在知识文化方面又有了许多新的需求。农业产业结构的调整，种植业和养殖业的许多新品种，农业新技术的采用，无公害农业的推广，面向市场营销的信息、经营、结算等新的营销手段和市场规则，农业劳动力的转移，加入 WTO 以后的有关国际规则等等，都是农民需要了解的新内容。农村民主建设的发展，农民精神文化的新需求，电脑网络手段的运用，也要求有新的读物。因此，我们又组织编写了《农村文库》的第四批。

《农村文库》开始编写的时候，我们就定了三条原则：这套书要让农民“买得起”、“看得懂”、“用得上”。做到这三条并不容易，但必须努力做到。在新的一批读物出版的时候，我们重申这三条要求。因为这是真正为农民服务的体现。

中国的农村在不断地进步。城乡差别又将长期存在。这就要求专门为农民组织的出版物也将长期存在，其内容则需要不断地更新发展。

希望这一批《农村文库》继续受到农民的欢迎，也希望有更多的有志者来为中国农民提供更多更好的出版物。



前 言

随着社会的发展，人们对饮食的要求越来越高，不仅讲究色、香、味、美、形，还注重健康和营养，提倡膳食平衡，讲究科学饮食。

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。其实，食物与药物并没有根本的区别，像大枣、莲子、山药、羊肉、梨、蜂蜜等既是常见的食物，也是医生们常用到的药物。我国古代著名的医学家张仲景就曾经指出：我们吃的食物，有的利于治病，有的会危害身体健康……如果用得合适就会使身体得到好处，用得不当便会伤害身体。在现实生活中，常常出现因为食物搭配不当而造成严重后果的事情。

《饮食的宜与忌》向我们介绍了食物的最佳搭配，以及某些食物不宜搭配的饮食方面的知识，将会使我们吃得更科学，身体更健康。

目 录

第一辑 饮食须知	(1)
第二辑 不宜搭配的食物	(45)
第三辑 食物的最佳搭配	(92)
第四辑 不利于常见病的食物	(127)
第五辑 常见病与饮食	(173)

第一辑 饮食须知

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，像动物类食物、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，不需再吃粗粮，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。

荤食好还是素食好？

荤食好还是素食好，这是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。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，长期吃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；另外，素食中有较多的粗纤维，可增加肠蠕动，及时排泄废物，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。目前我国人民的饮食结构还是以素食为主，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。

怎样合理服用补品？

谈及服用补品，人们往往想到人参、蜂王浆、冬虫草、鹿茸、熊掌等。殊不知，这些贵重之物不是万能的。还是应根据身体情况，缺什么补什么为好。如患夜盲、贫血等症，还应吃羊肝、猪肝，因为肝中含有丰富的人体所需要的蛋白质和维生

素 A、维生素 B₁₂ 等营养成分。像蛋类、奶类，其所含的蛋白质和脂类较高，也是人体需要的。另外，像桂圆、莲子、红枣、花生米、核桃仁、芝麻、百合等都有一些特殊的滋补功效，要在日常生活中有选择地食用。

当然，关于服食补品的知识很多，不是三言两语可解释清楚的，必要时可请医师指导，切莫盲目进补，免得事与愿违。

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毋庸置疑的，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，少吃些高脂肪动物类食品。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，但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，动物类食品的比例可较其他季节高些，但也不可忽视新鲜蔬菜的摄入，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，如辣椒、花椒、胡椒、葱、姜、蒜等。

早餐不宜干食

晨起后，人的胃肠道功能尚由夜间的抑制状态恢复兴奋状态，消化功能弱，食欲也不好，此时只吃一些缺乏水分的干食，不但吃不下去，也不易消化。另外，经过一夜睡眠，机体消耗了不少水分，已经处于相对脱水状态，应当及时补充一定量的水分。因此早餐一定要吃点含水分的食物和饮料。这不但能弥补体内的缺水状况，还能增加热量、扩充血管壁、补充血液量、加快血液循环，使肌体的新陈代谢迅速恢复旺盛的状态。

“食不厌精”好吗？

随着人们生活水平日益提高，对食物的要求也越来越高。这无疑是社会发展的必然趋势，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，不少人容易生脚气病。副食品也是这样，很多营养成分都在加工过程中损失了。

若论饮食，古代帝王的食品可谓质量高、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。

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分。长期食用某种饭菜，必然会导致某些营养的缺乏。蔬菜中虽然维生素和矿物质较多，但蛋白质和脂肪含量较少，而每种蔬菜所含营养成分也各不相同。

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。

“酒逢知己千杯少”这话有无道理？

常言道：“酒逢知己千杯少，话不投机半句多。”大凡饮酒之人，都会遇到各种饮酒场合，几位知心朋友相聚，海阔天空、东西南北，话多酒也格外消得多。事实上，情绪好人的胃口也好，“人义水也甜”也是这个道理。

人的情绪和饮食是有很大关系的。有些人喜欢在吃饭时批评小孩，生怕饭后小孩子溜掉，找不到发泄的机会，其实这样做是很不好的。孩子挨了批评心情不好，当然要影响食欲，久而久之，形成恶性循环就会影响身体健康。所以，孩子有了错，等吃了饭再说，不必过急。

至于“千杯”“半句”那是夸张的修辞手法，倒也用得恰到好处，使人不感到失实。

孩子喜欢吃零食好不好？

现在的孩子多为独生子女，常被父母和奶奶、爷爷视为掌上明珠，不少孩子身上零钱不缺，爱买零食吃。那么吃零食好不好？笔者认为，大体上说吃零食不好。因为一日三餐胃肠已形成习惯，吃了零食可能引起胃肠疲劳和消化液分泌失调，影响正常养分吸收。但偶尔吃点瓜子、水果之类也是一种补充营养的办法，无关大局。

青春期少女的饮食怎样调配？

女孩子进入青春期需要各种各样营养丰富的食品。假若在此关键时期营养不足，就会影响正常发育，造成身材矮小、瘦弱多病等症。当然也不可营养过剩，那样会使人发胖，适得其反。

摄取营养既要全面又要有重点。主食方面粗细粮皆食，干稀饭搭配；副食方面，蔬菜类、豆制品、肉类缺一不可。但饮食调配还要因人而异。维生素 A 可以使人目光明亮并滋润皮肤，维生素 E、维生素 B₁ 和维生素 B₂ 可以使皮肤光滑。前者主要来源于动物的肝脏、鱼类、乳类、禽蛋类和胡萝卜、菠菜等食物中，后者主要来源于谷类、豆类和动物的内脏、瘦肉及蛋类之中，可各取所需。青春期少女需要铁较多，尤其是月经期间，每天摄铁量至少要在 15 毫克以上，否则会引起缺铁性贫血，所以要多摄入些含铁的食物。

老年人的饮食要注意些什么？

人到了老年，胃肠功能减弱，加上牙齿脱落咀嚼能力差，要吃些易吞咽和易消化的食物。每次不可吃得过饱，可采取少食多餐的办法。要避免吃粗硬的饭菜，肉要切得细小些，蔬菜也不可切大块。油炸的食物不易消化也要少吃。年老体弱要保证足够的营养。食物也不可过冷、过热。老人吃饭慢，冬天饭菜冷了热一热再吃，夏天不宜喝冷饮。饭后吃点水果，力所能及地散散步。

为什么说暴饮暴食坏处多？

每逢重大节日或亲朋好友聚会，人们常有大吃大喝的不良习俗。大概医院的大夫们最清楚，节日后门诊部会出现胃肠道病人大增的情况，更有甚者因过于贪杯以至丧生。

暴饮暴食对人体是极为有害的。我们知道，蛋白质、脂肪和糖类等，一般都是难以溶解的大分子物质，它们很难被人体直接吸收利用，必须经过复杂的消化，使之变为可溶性的氨基酸、甘油、脂肪酸及葡萄糖等小分子物质，才能被人体吸收。如果大量吃进一些食物，胃肠便受到损伤，就会引起病变。有些物质没经消化就被排出体外，使它们作了一次损害人体健康的“旅行”，这也是不可取的。

为什么儿童不宜饮过量果汁？

果汁营养丰富味道鲜美，但儿童过量饮用会危害健康。我

们知道果汁中含有丰富的果糖，而过量的果糖会阻碍人体对微量元素铜的吸收，使体内缺铜。而一旦缺铜，将为以后得冠心病留下隐患。果汁中还含有大量的枸橼酸和色素。枸橼酸进入人体后可和体内的钙离子结合，形成枸橼酸钙，使血钙降低。至于色素，大家的认识趋于一致，认为它弊多利少，特别是过量的色素，是产生儿童多动症的原因之一。儿童多动症是家长和教师们深感头痛的病症。患了此症，精力不集中、学习不安心，有可能会成为班里的小淘气。故家长给儿童饮果汁要适可而止，切勿过量，绝不能用果汁代替开水。

凉粉不宜多吃

用凉粉等拌制的凉菜是很好的下酒菜，但却不宜多吃。凉粉中含有白矾，它会使刚喝下的酒在胃肠中停留时间延长。同时白矾能减缓血流速度，延长酒精在血液中滞留的时间，而有可能产生酒精中毒。所以饮酒时，最好放弃凉粉这种下酒菜。

为什么不宜多食爆米花?

爆米花香脆甜爽，儿童喜食；开水冲泡后松软可口，老人爱吃。但爆米花含铅量较高，吃多了对身体有害。

有人会说，大米中含铅量并不高，怎么这么一“爆”就使含铅量升高了呢？其实原因不在“爆”上，而在“爆”的工具上。爆米机的铁罐内和封口处有一层铅或铅锡合金。当铁罐加热时，一部分铅即以铅蒸气或铅烟的形式污染食品，待迅速减压爆米时铅更容易被疏松的“米花”所吸附。

铅对人体是极为有害的，特别是对儿童影响更大。它被人体吸收后主要危及神经、造血和消化系统，使儿童生长发育迟缓，抗病力下降。临床表现为烦躁不安，食欲减退，有的伴有腹泻或便秘。

中年朋友们要做到心中有数，不要给您的孩子或父母公婆食用过多的爆米花。

直接在煤火上烤制食品卫生吗？

有人喜欢直接在煤火上烤制食品，这样吃起来喷香可口。但这样做很不卫生，对人体健康是有害的。

煤在燃烧的时候，会产生许多煤烟和煤焦油，而煤烟和煤焦油中含有很多有毒物质。其中含苯的化合物就是一种强烈的致癌物质。当食用直接放在煤火上烤过的食物时，这种致癌物质便混入体内，存在着致癌的可能。这比孙悟空钻进铁扇公主腹中之事还难以发现，是何等危险啊！

再者，煤炭在燃烧时一些混在煤中的放射性元素也会附着在食物上，进入人体后对人体产生内辐射，导致多种疾病，特别是对孕妇，可形成胎儿早产、死产、畸胎、智力低下等。

因此想吃烤制食品，可用电锅炉或红外线烘烤炉，千万别在煤火上直接烘烤。一时条件不具备的，只好暂时改一下生活习惯，这比戒烟、戒酒容易得多。

食用冰箱里的食品为什么还会拉肚子？

夏季来临天气渐热，不少人把新鲜的蔬菜瓜果存放在冰箱