

HELI YINSHI FANGBING QUBING

合理饮食 防病祛病

病从口入

周作新◎编著

吃出健康好身体

食疗、养生、美味、健康
合理的吃喝宜忌宝典



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

合理饮食防病祛病

周作新 编著



金盾出版社



本书详细介绍了人们日常饮食生活经验点滴、窍门妙招和饮食防病祛病方法,包括食品安全、把住病从口入关、食品质量鉴别、食品性味平衡饮食、膳食调养防病祛病,书末附有食品安全相关知识。其内容科学,实用价值高,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

合理饮食防病祛病/周作新编著. -- 北京:金盾出版社,
2013.3

ISBN 978-7-5082-7858-2

I. ①合… II. ①周… III. ①饮食卫生—基本知识②食物
疗法—基本知识 IV. ①R155②247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222331 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:213千字

2013年3月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:21.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

饮食(又称“膳食”)是指人们通常所吃的食物和饮料。所有的食物都来自植物和动物。人们通过饮食获得所需要的各种营养素和热能,以维护自身健康。

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。因此,平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。

进入 21 世纪以来,为了避免走饮食不科学的老路,减少肥胖症、糖尿病、心脏病、高血压和癌症等“富贵病”,营养学家呼吁大众采用科学的饮食方法,也就是说合理饮食。其要点如下:

(1)营养保持平衡:摄取的各种营养素比例要恰当,摄入量与机体需要量应保持平衡。即所需热能与热能来源配比平衡,氨基酸平衡,脂肪酸平衡,酸碱平衡,维生素平衡及无机盐(常量元素及微量元素)平衡。

(2)食用深色食品:一般深色的天然食品,营养价值高,所含维生素、微量元素、无机盐多,对人体有保健作用。食用过多的浅色天然食品,对人体健康不利,如浅色的蔬菜、糖(精制砂糖)、盐(精制食盐)、精米面等。

(3)品种要多样化：任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养，因此不可偏食。常规膳食每天须包括谷薯类、动物性食物、大豆及其制品、蔬菜、水果等。同一类食物也要经常变换不同的品种，还要结合多种副食及零食进行食用。

(4)勿食肥甘厚味：烧、烤、煎、炸等油腻食物在人体中难以消化吸收，不仅增加了胃肠的负担，还破坏了食物本身的天然风味。过咸、过腻的食物是高血压病、心血管疾病的诱发因素。过甜的食品与肥胖症、糖尿病和心血管病有密切关系。

(5)食物搭配应科学：主食、副食和零食应合理搭配，粗细粮应结合食用。谷物、脂肪和蛋白质的比例一般为58%、30%和12%，同时，应充分重视对微量元素和膳食纤维的摄取。

(6)食天然无害食品：提倡吃天然食品。食物原料及生产制作食品的辅助材料，包括色素、香料、调味品及添加剂等，应均为天然物质，而不是人工化学合成物。

民以食为天。合理饮食，吃出安全，吃出营养，吃出健康，这是我们共同追求的并且要达到的目标。

编著者

目 录

一、把住病从口入关

(一)不安全的饮食质量	(1)
1. 蔬菜中含有毒物知多少	(1)
2. 给健康留下隐患的食物	(2)
3. 无意中吃下的有毒物质	(4)
4. 鱼吃错了会染上致命疾病	(6)
5. 不良饮食可遭遇癌症的侵害	(7)
6. 不良饮食危害儿童健康	(9)
7. 不买有害健康的蛋糕	(12)
(二)不良的饮食习惯	(13)
1. 不良饮食习惯可以致病	(14)
2. 癌症发病与饮食习惯有关	(17)
3. 盐吃多了危害健康	(19)
4. 饮酒过量危害健康	(20)
5. 过量饮酒危害全身器官	(24)
6. 频繁吃火锅可导致癌症	(26)
7. 吃海鲜易引起痛风急性发作	(26)
8. 蔬菜食用不当会损害健康	(27)

- 9. 别让自己陷入“食疗”误区 (28)
- 10. 爱吃的食物也不能多吃 (31)
- 11. 有些隔夜食物不能吃 (33)
- (三)不合理的饮食结构 (34)
 - 1. 中国居民平衡膳食宝塔 (34)
 - 2. 长期吃素会影响身体健康 (38)

二、饮食健康五项注意

- (一)学会鉴别食物质量 (41)
 - 1. 大米质量的鉴别方法 (41)
 - 2. 猪肉质量的鉴别方法 (42)
 - 3. 鲜鱼质量的鉴别方法 (44)
 - 4. 鸡蛋质量的鉴别方法 (44)
 - 5. 酸奶质量的鉴别方法 (45)
 - 6. 学会鉴别反季节水果存在的隐患 (45)
 - 7. “激素水果”的识别方法 (46)
 - 8. 学会冬天购买蔬菜的技巧 (47)
- (二)家庭妥善保存食品的技巧 (48)
 - 1. 家庭剩余食品的保存方法 (49)
 - 2. 日常食品的简易保存措施 (50)
 - 3. 食品存放适宜的环境 (52)
 - 4. 家庭用食物保鲜膜的学问 (54)
- (三)食品安全 (55)
 - 1. 专家解答食品安全 (55)
 - 2. 饮食营养的正误辨 (58)
 - 3. 节假日聚餐饮食须节制 (59)
 - 4. 吃鸡蛋的营养安全正误观 (61)

目 录

5. 吃涮羊肉是有一些讲究的	(62)
6. 辣椒虽好不是人人可食用	(65)
(四) 饮食禁与忌	(67)
1. 饮食有禁忌避害取相宜	(67)
2. 有的营养食品老年人不宜吃	(70)
3. 有些病人应该忌食巧克力	(71)
4. 秋季吃螃蟹有禁忌	(72)
(五) 喝出营养喝出健康	(73)
1. 喝水学问知多少	(73)
2. 心脏病病人喝饮料要小心	(75)
3. 儿童不宜常喝矿泉水	(76)
4. 儿童喝饮料给健康留隐患	(77)
5. 饮用市售饮料要因人而异	(79)
6. 坚持每天喝杯牛奶益健康	(81)
7. 喝酸奶的学问	(84)
8. 饮酒适量才有益于健康	(86)
9. 啤酒也不能随便喝	(89)
10. 喝茶喝出健康来	(91)
11. 喝咖啡有益处也有坏处	(98)
12. 喝蜂蜜消除疲劳保健康	(101)
13. 自制玉米汁经济又健康	(103)

三、食品性味平衡饮食

(一) 五谷为养饮食之本	(105)
1. 五谷保障消化功能正常运转	(105)
2. 五谷杂粮也具有性味	(106)
3. 吃五谷养出健康的五脏	(107)

4. 五谷杂粮搭配因人而异	(108)
5. 五种人勿多吃杂粮	(109)
6. 吃醋有利于健康	(110)
(二)五菜为充五果为助	(112)
1. 超级营养蔬菜的最新排名	(112)
2. 五彩食物可防癌抗癌	(114)
3. 果蔬保健各有优势	(118)
4. 每天吃蔬菜和水果各 250 克	(123)
(三)五畜为益补益精气	(124)
1. 猪肉的营养与保健功能	(125)
2. 牛肉的营养与保健功能	(125)
3. 兔肉的营养与保健功能	(126)
4. 鸡肉的营养与保健功效	(127)
5. 鸭肉的营养与保健功效	(129)
6. 鱼肉的营养与保健功效	(130)
7. 蛋类的营养与保健功效	(132)
(四)调和五味平衡饮食	(132)
1. 营养失衡是癌症的导火线	(133)
2. 纠正对新陈代谢的误解	(134)
3. 饮食可以让人远离坏心情	(136)
4. 能赶走“忧愁”的食物	(137)
(五)四季食养天人相应	(139)
1. 春季的饮食养生	(139)
2. 夏季的饮食养生	(143)
3. 秋季的饮食养生	(145)
4. 冬季的饮食养生	(147)
(六)饮食保健因人而异	(151)

目 录

1. 学龄期儿童的合理饮食	(151)
2. 儿童饮食过量影响大脑发育	(153)
3. 有益于儿童大脑发育的食物	(154)
4. 学生早餐的 ABCD	(156)
5. 职业女性的饮食保健方法	(157)
6. 中年男性的养生保健饮食	(159)
7. 让老人长寿的饮食方法	(161)
8. 饮食中不科学的搭配	(163)
9. 慎用有保健功能的食品	(164)

四、膳食调养防病祛病

1. 病人的一般饮食禁忌	(167)
2. 小儿感冒的饮食调养	(168)
3. 高血压病病人的饮食调养	(171)
4. 高脂血症病人的饮食调养	(177)
5. 冠心病病人的饮食调养	(180)
6. 糖尿病病人的饮食调养	(185)
7. 慢性支气管炎病人的饮食调养	(189)
8. 哮喘病人的饮食调养	(193)
9. 胃病病人的饮食调养	(196)
10. 肝炎病人的饮食调养	(202)
11. 肝硬化病人的饮食调养	(206)
12. 胆囊炎胆结石病人的饮食调养	(212)
13. 急性肾炎病人的饮食调养	(215)
14. 慢性肾炎病人的饮食调养	(218)
15. 尿路结石病人的饮食调养	(222)
16. 慢性前列腺炎病人的饮食调养	(225)

- 17. 阳痿病人的饮食调养 (229)
- 18. 痛经病人的饮食调养 (233)
- 19. 更年期综合征的饮食调养 (237)
- 20. 骨折病人的饮食调养 (240)
- 21. 骨质疏松症病人的饮食调养 (243)
- 22. 痛风病病人的饮食调养 (246)
- 23. 便秘病人的饮食调养 (249)
- 24. 慢性疲劳综合征病人的饮食调养 (254)

附 录

- 1. 不能一起吃的食物 (257)
- 2. 相克, 2 小时内不可同吃的食物 (258)
- 3. 什么是绿色食品 (259)
- 4. 什么是转基因食品 (259)
- 5. 什么是十大垃圾食物 (261)

一、把住病从口入关

日常生活中要注意饮食卫生,饮食安全是头等大事,否则就会导致疾病,危害健康,“病从口入”这句话讲的就是这个道理。饮食得当与否,不但对自身的健康和寿命影响很大,而且影响后代的健康。因此,只有合理的饮食,才能从营养和卫生两方面把好“病从口入”关。

(一) 不安全的饮食质量

1. 蔬菜中含有毒物知多少

(1)生物碱:未成熟的青番茄含生物碱,食用后可导致中毒,引起恶心、呕吐等中毒症状。

(2)龙葵素:土豆贮存时间过长易发芽,发芽的土豆会产生大量的龙葵素,人食用后会中毒。一般来说,最好不要食用发芽土豆,如果要食用也必须先将芽和芽根及土豆表皮变绿的部分挖去,放入清水中浸泡2小时以上。

(3)皂素:未炒熟的豆类食物(刀豆、扁豆、油豆角)中含有皂素,食用后会中毒。防止方法主要是烹调时不要贪图脆嫩或色泽,要充分加热,破坏其所含毒素,最好采用烧、煮等方法,使其由绿变黄烧熟后再食用。

(4)光敏性物质:芹菜、苋菜、莴苣、菠菜、胡萝卜、茴香、油菜、马齿苋、紫云英、马兰头等蔬菜,在人体内可分解出一种光敏性物

质,导致过敏体质者产生蔬菜日光性皮炎,出现局部皮肤瘙痒、灼热感、水肿、瘀斑或水疱等症状。

(5)秋水仙碱:鲜黄花菜(又名金针菜)中含有毒物质秋水仙碱。这种物质进入人体后,会使人嗓子发干、口渴,胃有烧灼感,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。食用鲜黄花菜时,一定要放入水中浸泡2小时以上,待秋水仙碱溶解后再食用。

(6)亚硝酸盐:有些蔬菜如菠菜、莴苣、萝卜等含有硝酸盐物质,储藏过久,会发生腐烂变质,将硝酸盐还原成亚硝酸盐,从而引起头痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状。腌制不透的泡菜、酱菜和酸菜中有害的亚硝酸盐大多在腌制后约1周达到高峰,如果此时食用,可能发生急性亚硝酸盐中毒。

(7)酵米面黄杆菌:腐烂变质的白木耳会产生大量的酵米面黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者可出现中毒性休克。

(8)黄樟素:腐烂的生姜会产生一种叫黄樟素的致癌物质,可诱发肝癌、食管癌。

(9)霉变毒素:山芋储藏不当,特别是在碰伤裂口的地方,因黑斑病菌作用而引起霉变。若食用可中毒,轻者恶心呕吐、腹痛腹泻,重者则有体温升高、呼吸困难、肌肉震颤、瞳孔散大等症状,甚至危及生命。

2. 给健康留下隐患的食物

(1)罐装番茄酱:番茄酱罐头的罐子里衬中的树脂含有多酚,是一种会引起从生殖疾病到心脏病、糖尿病和肥胖症等一系列病症的合成雌激素。人体内的双酚水平如超量,会抑制精子生长或损害染色体。每升的罐装番茄酱中就会有50微克的多酚,足以影响人们的健康,尤其是年轻人。建议选择玻璃瓶装的番茄酱。用瓶装意大利面沙司代替罐装番茄酱,选择低钠和附加物少的意

一、把住病从口入关

大利面沙司。

(2)用玉米饲养的牛：牛天生是食草动物，但是为了使牛长得更快，现在的农民以玉米或大豆作为牛的饲料。农民赚了更多的钱，但是我们得到的营养却更少了。研究发现，食草牛肉富含 β -胡萝卜素、维生素 E、欧米伽 3 脂肪酸、共轭亚油酸、钙、镁、钾，少量引起炎症的欧米伽 6 脂肪酸和引起心脏病的饱和脂肪。

建议选择食草牛的牛肉，通常标签上会写清楚，如果没看到可以问屠夫。

(3)微波爆米花：研究发现，袋子中的化学物包括全氟辛酸会引起不孕、肝癌、睾丸癌和胰腺癌。微波会引起这些化学物质蒸发并进入爆米花，从而进入人的机体。

建议选择通过老式方法爆出来的爆米花。

(4)非有机土豆：根菜类蔬菜会吸收土壤中的除草剂、杀虫剂和杀菌剂。而作为日常主食的土豆，在生长期农民会喷上除草剂以防止刨土豆的时候有多余的蔓生植物。之后，土豆又会经过处理以防止发芽。

建议选择有机土豆。传统土豆所用农药用水清洗时是根本洗不掉的。

(5)圈养的鲑鱼：大自然不会把鲑鱼赶到围栏中，也不会给鲑鱼喂大豆、家禽粪便等。圈养鲑鱼维生素 D 含量少，却含有大量污染物，如致癌物、多氯联苯、溴化的阻燃剂和杀虫剂。只有每 5 个月吃一次鲑鱼，癌症的患病率才不会增加。

建议吃野生阿拉斯加鲑鱼：选择罐装鲑鱼。

(6)由人工激素制造的牛奶：牛奶制造者会使用牛生长素来提高牛奶产量，但是这种激素也会引起奶牛乳房的感染，甚至使奶牛乳房发炎化脓，还会使牛奶中的类似胰岛素成分增加。而对于人类来说，高水平的胰岛素样生长因子会引起乳腺癌、前列腺

癌和结肠癌。

建议选择没有牛生长素的或没有人工激素的牛奶或有机奶。

(7)非有机苹果：因为苹果树单个嫁接，因此每个苹果都有独特的味道。正因为如此，苹果的抗害虫能力不强，因此经常需要喷洒农药。苹果是所有水果中最容易吸取农药的。

建议购买有机苹果。如果你觉得有机苹果贵，买传统苹果后，确保洗干净并且去皮。

〔小贴士〕 对人有害的食品添加剂

(1)反式脂肪：汉堡包、薯条和外卖爆米花中含有大量的反式脂肪，它会导致胆固醇增高及诱发冠心病。也作为一种保鲜剂和提味剂，氢化植物油常代替黄油用于沙拉酱、人造黄油和焙烤食物的加工。

(2)高果糖玉米糖浆：在汽水、麦片和调味品中都能发现这种甜味剂，过量食用会导致肥胖症和糖尿病。

(3)亚硝酸钠：这种保鲜剂可见于午餐肉、腌肉等罐头制品中，会导致多种癌症。

3. 无意中吃下的有毒物质

(1)碱性食品中的味精：味精遇碱性食品会变成谷氨酸二钠，使其失去鲜味；当它被加热到 120°C 时，会变成致癌物质焦谷氨酸钠。因此，在有苏打、碱的食物中不宜放味精；做汤、菜时，应在起锅前放味精，避免长时间煎煮。

碱性食物：如菠菜、白菜、卷心菜、生菜、胡萝卜、竹笋、马铃薯、海带等。

(2)涂在筷子上的油漆：油漆筷子的使用现在仍然很普遍，但很多人都不知道，这些油漆中含有铅、苯等化学物质，常常随着油

一、把住病从口入关

漆的剥落被我们吃进体内,造成一定的健康危害。

(3)用餐巾纸或毛巾擦过的水果:许多餐巾纸的消毒不彻底,携带大肠埃希菌、致病性化脓菌、真菌、乙肝病毒等;其中的填料和粉屑残留在餐具、水果上,也会对健康造成影响。

(4)烧焦的鱼和肉:鱼和肉里的脂肪不完全燃烧,会产生大量的 V-氨基甲基衍生物,这是一种强度超过了黄曲霉素的致癌物。因此,烹调鱼肉时应注意火候,一旦烧焦,千万别再吃。

(5)腐烂的白菜:腐烂和没腌透的白菜中,都含有致癌性亚硝酸盐。

(6)用报纸包的食品:油墨中含有一种叫做多氯联苯的有毒物质,它的化学结构跟农药差不多。如果用报纸包食品,它就会渗到食品上,然后随食物进入人体。人体内多氯联苯的储存量达到 0.5~2 克时会引发中毒。轻者眼皮红肿、手掌出汗、全身起红疙瘩;重者恶心呕吐、肝功能异常、肌肉酸痛、咳嗽不止,甚至导致死亡。

(7)霉变的大米、花生和玉米:其中含有黄曲霉素,是目前世界上公认的强致癌物质,容易引起肝癌和食管癌。有人以为,多洗几次或高温消毒就能去除有毒物质,其实黄曲霉素一旦污染食物,是很难彻底清除的。

(8)茶垢:有人认为,茶垢是茶水长期沉积形成的,对身体无害,平时很少去洗,其实这是错误的。茶垢中含有镉、铅、汞、砷等多种有害金属和某些致癌物质,如亚硝酸盐等,可导致肾脏、肝脏、胃肠等器官发生病变。

(9)水果中烂掉的部分:水果腐烂后,微生物在代谢过程中会产生各种有害物质,特别是真菌的繁殖加快。有些真菌具有致癌作用,可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散。所以,尽管去除了腐烂部分,剩下的水果仍然不能吃。

(10)烧烤食品：所有的烧烤食品中，都容易出现一种致癌能力相当强的物质苯并芘，这和油炸食品中的油反复使用，所产生的是同一物质。

(11)一次性筷子隐藏危害

①损害呼吸功能。一次性筷子制作过程中须经过硫黄熏蒸，所以在使用过程中遇热会释放 SO_2 ，侵蚀呼吸道黏膜。

②损害消化功能。一次性筷子在制作过程中用过氧化氢漂白，过氧化氢具有强烈的腐蚀性，对口腔、食管甚至胃肠造成腐蚀；打磨过程中使用滑石粉，清除不干净，在人体内慢慢累积，会使人患上胆结石。

③病菌感染。经过消毒的一次性筷子保质期最长为4个月，一旦过了保质期很可能带上金黄色葡萄球菌、大肠埃希菌及肝炎病等。

(12)一次性发泡塑料餐具：当一次性发泡塑料餐具所盛食物温度达到 60°C 以上时，发泡塑料餐盒就会释放出有毒的物质，这些物质会对人体中枢神经系统产生一定的损害，严重威胁人们的身体健康。当温度达到 65°C 时，一次性发泡塑料餐具中的有害物质将渗入到食物中，会对人的肝脏、肾脏及中枢神经系统等造成损害。

4. 鱼吃错了会染上致命疾病

俗话说“畜肉不如禽肉，禽肉不如鱼肉”。吃鱼的好处显而易见，但食不得法，也会给人体健康造成危害，甚至惹上致命重病。

(1)生吃鱼片得“肝吸虫病”：生鱼片鲜嫩味美，很多人都喜欢吃。殊不知生吃鱼片对肝脏很不利，极易感染肝吸虫病，甚至诱发肝癌。肝吸虫病是以肝胆病变为主的一种寄生虫病，人通过吃生的或半熟的含肝吸虫活囊蚴的淡水鱼虾等被感染的几率极高。