饮 食 篇

《汉书·郦食其传》说“民以食为天。”饮食是保证人生存不可缺少的条件。每个人只要活着就要吃，但是，在物质条件日益丰富的今天，人要吃什么，应该怎样吃？这却并不是每个人都知道的。

吃是生命活动的表现，是健康长寿的保证，“安谷则昌，绝谷则危”；只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”。因此，饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。如果说，过去由于穷困，人们不得温饱，营养不良，那么在今天，人们生活水平显著提高，绝大多数人衣温食饱，营养不良状况有了很大改善，但是营养不平衡的问题却日益突现了出来。

来自中国预防医学中心的一份调查报告显示，在饮食中，热量摄取虽然达到供给数量的标准，但是蛋白质的人均日摄入量却只有 67 克，处于供给标准的低水平。摄入的钙、核黄素、维生素 A 则明显低于供给标准。尤其突出的是青少年摄入的热量、蛋白质均低于供给标准。这就是说，绝大多数人虽然有能力实现温饱，但是饮食结构不合理，营养供给不平衡。有些人尽管口袋里有钱，但是由于不会科学调理饮食，仍然会造成营养不良。

据有关部门对 21 个省市 11 万名婴儿调查，佝偻病发病率达 32% 以上，其中有些省达到 50% 以上；对 3 万名城市儿童调查，缺铁性贫血患儿达 40%。在新疆南部，曾经流行一种癞皮病，每到春季，全身皮肤溃烂，到瓜果蔬菜上市后，这种病就不治而愈了。调查发现，这是由缺乏尼克酸引起的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

但是，营养过剩也不好，如美国目前膳食的特点是动物性食品多，油脂量高，食糖量大，谷类食物少。 1974 年美国平均每人每日摄入热能 3350 千卡，蛋白质 101 克，油脂 158 克，谷类食物仅占总热量的 42％，而动物性蛋白质占蛋白质的 70％。这种营养过多的膳食，对美国人的健康带来了不良影响，如高血压、冠心病的发病率高等等。我国随着独生子女政策的实施，父母舍得在孩子身上花钱，结果使孩子摄入过量的蛋白质、脂肪和糖分，造成体内蛋白质、脂肪过剩，出现了许多体重超标的小胖墩儿。据统计， 1991 年仅北京市儿童中体重超标准的小胖墩儿就已占儿童总数的 5％，并且这种现象还在不断发展。

所有这些，都在向我们表明，我们必须重视饮食的科学。我国明代医药学家李时珍曾说过“饮食者,人之命脉也”,这是千真万确的。养生，必须首先从饮食做起，真正懂得吃的科学。

蔬菜、水果

蔬菜是我们膳食中极重要的组成部分。早在两千多年前，我国最早的一本医书《内经》中，就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的论述，提出了饮食必须包含蔬菜和水果。随着近代对营养学的研究，已经证明蔬菜水果几乎是饮食中维生素 C 的惟一来源，也是胡萝卜素、核黄素、纤维素、矿物质及多种微量元素的重要来源。这些物质对促进人体生长发育，维护人的健康是不可缺少的。

有不少蔬菜还和防病治病有不解之缘。虽然这是“食物疗

法”讨论的问题，但在日常生活中注意食物搭配，寓医疗于饮食，也是个一举两得的好事。

但是，在我们的日常生活中，也有一些因为搭配不当而导致损害身体健康的蔬菜，这就是我们需要注意的问题。

1. 食用存放较久的蔬菜会中毒

近期，一家三口因炒食了已存放几天的青菜，而导致亚硝酸盐中毒，经医生及时抢救才转危为安。据了解，发生类似因食用蔬菜而中毒事件不是绝无仅有。

蔬菜久存后，会含有丰富的硝酸盐，硝酸盐经细菌分解后变为毒性较强的亚硝酸盐；蔬菜存放时间太长，有利于细菌的大量繁殖，蔬菜中亚硝酸盐的含量也就会急剧增加。

硝酸盐含量较高的有芹菜、莴苣、大白菜、菠菜、青菜等。消费者买菜时，一次不要买得太多，存放时间不要太长；炒菜时焖煮时间也不宜太长。若吃过蔬菜后有恶心、呕吐、腹痛、腹泻及嘴唇、皮肤青紫等症状，要立即去医院救治。

2. 炒胡萝卜不宜放醋

胡萝卜含有大量胡萝卜素，进入人体的消化器官后，就可以变成维生素 A。维生素 A 可以维持眼睛和皮肤的健康，皮肤粗糙和患夜盲症的人，就是缺乏维生素 A 的缘故。注意不要用醋来炒胡萝卜，否则胡萝卜素就会被破坏殆尽。

3. 忌食鲜黄花菜

黄花菜俗称金针菜，是受人欢迎的蔬菜，营养成分丰富，药用价值也很高。但鲜黄花菜内含有一种对人体有毒的物质，

叫做秋水仙碱。这种毒物经胃肠吸收后，在人体内可转变为毒性更强的二秋水仙碱，引起肌体中毒反应。毒物潜伏期一般30分钟至4小时，患者可出现嗓子发干、恶心呕吐、腹痛腹泻、头痛头晕等症状，严重者还会出现血尿、排尿困难、便血等，若抢救不及时还可致死。

预防办法：最好是食用干制品；如果食用鲜黄花菜，须先将黄花菜放入水中浸泡2小时，捞出弃水，再炒熟煮透，可保食用安全。

4. 忌生吃荸荠

荸荠又叫马蹄、地栗。由于它肉质洁白，清洁鲜美，又富含各种营养，故深受人们喜爱。用荸荠煮食，或做成各种菜肴，荤素皆宜，美味爽口，但不宜生吃。因为荸荠生于水田池沼之中，易被多种有害有毒的生物或化学物质污染，如生吃荸荠就很容易感染姜片虫病。如果一定要吃那鲜嫩的味道，应去皮后，在开水中经煮片刻，加点儿白糖再吃。

5. 吃西瓜不宜过量

夏天，人人都爱吃西瓜。众所周知，吃西瓜可以使人体得到丰富的营养，能及时补充由于出汗失去的水分与热量，同时也可收到清热解暑的效果。但是，有的人以为吃西瓜有利无害，吃得越多越好。其实，吃西瓜虽有很多好处，但一次不可吃得过多。因为过多的水分吃到胃里，会冲淡胃液，反而引起消化不良；过度的凉刺激，会减弱胃的正常蠕动，胃的功能受到影响，使人无食欲；西瓜味甘性寒，尤其体虚胃寒的人，不宜一次吃得过多，否则，容易引起腹胀、腹痛、腹泻。

6. 切开的西瓜不宜冷藏过久

西瓜切开后经较长时间冷藏，瓜瓤表面形成一层膜，冷气被瓜瓤吸收。医生认为，人咬食过“冰”的西瓜时，口腔内的唾液腺、舌部味觉神经和牙周神经，都会因冷刺激几乎处于麻木状态，以至难以“品”出西瓜的甜味和诱人的“沙”感。大量进食冷藏时间过久的西瓜还会伤脾胃，引起咽喉炎。儿童消化机能差，更要注意，以免引起厌食、腹痛、吐泻等。

正确的做法是将西瓜放入冰箱降温，应以 15℃、2 小时为宜。这样既可防暑降温，不伤脾胃，又能品尝西瓜的甜沙滋味。

7. 储存青菜不要用水洗

在我们储存青菜前，往往为了卫生，先用清水冲洗一下，其实，这种做法是不科学的。青菜水洗后，茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，会造成茎叶细胞很快死亡溃烂，从而缩短保存时间。如果洗菜的水不清洁，又增加了青菜的污染机会。因此，储存青菜时不要先用水洗。

8. 皮色鲜艳的水果忌吃皮

人们一般认为，果皮里含有丰富的营养，弃之可惜。其实，并不是所有的水果皮都可以吃。

科学研究表明，凡是果皮颜色鲜艳（如红、黄、蓝、绿）的水果，均应去皮后再食用。因为，颜色鲜艳夺目的水果含有的类黄酮，这为水果提供了植物色素。类黄酮这种化学物质，在人体肠内经细菌分解就会转化为二羟苯甲酸和阿魏酸，具有很强的抑制甲状腺功能的作用，从而引起甲状腺肿。所以，在

需要全本请访问 www.ertongbook.com

吃皮色鲜艳的水果时，应先削去果皮。

9. 胡萝卜不宜生吃

胡萝卜的营养价值颇大，其中胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前茅。胡萝卜素在小肠受酶的作用，转变为维生素 A。维生素 A 有维护上皮细胞正常功能、防治呼吸道感染、促进人体生长发育、参与视紫质的形成等重要生理作用。

但胡萝卜素属于脂溶性物质，只有溶解在油脂中时，才能在人体肝脏、肠壁中胡萝卜素酶的作用下，转变成维生素 A，为人体所吸收。如生食胡萝卜，就会有 90% 的胡萝卜素成为人体的“过客”而被排泄掉，起不到营养作用。所以胡萝卜不宜生吃。

10. 不宜过多食用橘子

橘子是人们喜爱的水果。其营养丰富，每 500 克橘子可产生 856.8 千焦（204 千卡）热量。但不论大人、小孩，若一次食用过多，就会产生不良后果。

因为食用过多，所产生的热量不能全部转化为脂肪储存，又不能及时消耗掉，就容易“上火”，出现口舌干燥、咽喉肿痛、大便干结等症状。因此，橘子不宜食用过多。若已‘上火’,可用海带 50 克，洗净后切碎，煎水代茶饮，可“去火”。

11. 不宜大量吃酸菜

酸菜，是北方人爱吃的菜，在很大的程度上，成了他们的家常菜。但是，过多的食用酸菜对我们的身体是有害的。

腌制的酸菜中，含有大量草酸和钙。由于酸度高，食用后

不易在肠道内形成草酸钙被排出体外，而被大量吸收，经肾脏较高浓度地排泄草酸钙结晶，容易沉积形成尿结石。腌制酸菜过程中，维生素 C被大量破坏，人体如缺乏维生素 C,使抑制肾内草酸钙结晶体沉积和减少结石形成的能力降低，也是形成尿结石的一个因素。因此，酸菜不宜大量食用。

12. 忌吃未腌透的咸菜

每当农贸市场上出售碧绿的新鲜咸菜，很多人为其颜色和美味所吸引，争相购买。殊不知，吃这种没腌透的新鲜咸菜是很容易发生食物中毒的。这是因为新鲜的蔬菜中，含有一定数量的硝酸盐，若腌制不透，硝酸盐便可在肠道细菌的作用下，还原为有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐能把血液中携带氧气的低铁血红蛋白氧化成不能携带氧气的高铁血红蛋白，失去携带氧气的功能，而使人体缺氧。因此，咸菜未腌透不能吃。

一般说来，雪里红产生硝酸盐，在腌制 20天左右为高峰；青菜最快，1 天即可产生。但各种蔬菜经过 1 个多月的腌制，硝酸盐均可遭到破坏。

13. 不宜过量吃红薯

红薯的营养很丰富。每 100 克红薯中约含蛋白质 10 克，脂肪 0.9 克，糖类 1.25 克，粗纤维 2.2 克，并含有丰富的钙、磷、铁等矿物质。还含有胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 和钙、磷、铁等。

由于红薯含胡萝卜素较丰富，目前临床上经常用以治疗夜盲症。鲜嫩的红薯叶炒猪肝，就是一个很好的治疗食品。红薯又因含食物纤维较多，所以有通便、降低血脂的作用。

红薯虽好也不能多吃。因为红薯中含一种氧化酶，这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体，如红薯吃得过多，会使人腹胀、打嗝、放屁。其次，红薯里含糖量高，吃多了，可产生大量胃酸，使人感到“烧心”。胃由于受到酸液的刺激，而加强收缩，此时胃与食管连接处的贲门肌肉放松，胃里的酸液即倒流进食管，人就吐酸水了。同时，糖分多了，身体一时吸收不完，剩余的在肠道里发酵，也会使肚子不舒服。

14. 忌空腹吃西红柿

西红柿既是一种蔬菜也是一种比较受人欢迎的水果。它酸甜适口，营养丰富，含有丰富的维生素 C 及钙、铁、磷等矿物质，深受人们的喜爱。但是，西红柿中含有大量的胶质、果质、棉胶酚等成分，这些物质很容易与胃酸发生化学反应，凝结成不溶性的块状物质，这些块状物质有可能把胃的出口堵住，使胃内的压力升高，引起胃扩张，甚至产生剧烈的疼痛。因此，不宜空腹吃西红柿。而在饭后吃西红柿，胃酸与食物充分混合后，大大降低了胃酸的浓度，就不会结成硬块了。

此外，未成熟的青西红柿也不宜吃。因为未成熟的西红柿中，含有大量有毒的番茄碱，人吃后会出现头晕、恶心、呕吐、流涎、乏力等中毒症状。在西红柿成熟呈红色后，番茄碱的含量即大为减少以至消失。

15. 红、白萝卜忌合煮

红萝卜、白萝卜是人们常见喜食的蔬菜品种，营养丰富。因红萝卜、白萝卜常同时出现在菜市场上，人们也常常将它们买回合在一起做成菜肴。但是，最近有营养专家指出，红萝卜

中含有一种抗坏血酸的酵素，会破坏白萝卜中的维生素 C，所以，红萝卜、白萝卜最好不混合食用。若在合煮中添加一些食用醋，红萝卜内的抗坏血酸酵素的作用就会锐减，使维生素 C 的损失降至最低限度。

16. 萝卜、人参忌同时服用

萝卜、人参相克，药理作用不同，不可同时服用。

《本草纲目》指出“萝卜生食升气，熟食降气”。服用人参大补元气，若同时服萝卜却是破气。此一补一破，人参就起不到滋补作用。同时，萝卜有利尿消食作用，吃了萝卜，会加快人参有效成分从尿中流失，影响对人参的吸收。因此，萝卜、人参不宜同时服用。大部分的滋补品都有补气作用，故均不宜与萝卜同时服用。

17. 萝卜忌与橘子同食

萝卜等十字花科蔬菜被摄取后，可迅速产生一种叫硫氰酸盐的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。此时，人体若同时摄入含大量植物色素的水果，如橘子、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，即可转化为二羟苯甲酸及阿魏酸，可以加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。因此，吃萝卜后，不要大量食用橘子等有色水果。

18. 浸泡海带时间不宜过长

海带是含碘高的食品。它还含有一种贵重的药用物质——甘露醇。海带中的碘和甘露醇多附着在它的表层。其中甘露醇

是以白色粉状附在海带的表面的，在水中很容易溶解。用水浸泡海带，或者敲打、抖动、干切，都易造成养分的损失。因此，浸泡海带不宜用水过多，时间也不宜过长。500克淡海带用水不应超过2500克；500克咸海带用水不应超过1500克。浸泡的时间，不要超过5分钟。海带质地较厚，不易消化，这是因为海带中含有藻阮酸的缘故。如在做菜前，向浸泡海带的清水中放点醋，使藻阮酸溶解，海带即可变软。

19. 忌用热水发木耳

怎样发制木耳呢？一般家庭大多是用热水泡发，觉得涨得快，便于急用，其实这种方法并不好。因为木耳是一种菌类，生长时含大量水分，干燥后变成革质，在发制时，用凉水浸泡，缓慢地浸透，可使木耳恢复到生长期的半透明状。凉水发木耳，每公斤可出3.5～4.5公斤，且脆嫩，吃起来爽口，也便于存放；如用热水发木耳，每公斤只能发2.5～3.5公斤，且口感绵软发黏，不易保存。如果不是急需使用，用凉水将木耳浸泡在干净无油的碗中，放3～4小时即成。因此，一般情况下，不宜用热水发木耳。

20. 忌吃发了芽的马铃薯

冬储的马铃薯，随着春天的到来或环境温度的升高，会逐渐发芽。人们舍不得将它扔掉，食后发生食物中毒屡见不鲜。这是因为发芽的马铃薯，特别是芽眼周围，含有一种叫做龙葵素的化学物质，食入后数十分钟至数小时之内，可出现舌咽麻痹、胃部烧痛及恶心、呕吐等胃肠症状，也可出现耳鸣、兴奋等神经症状，严重的还可发生抽搐或意识丧失，甚至死亡。预

防办法：保持储存环境阴凉干燥，防止马铃薯发芽，发芽的马铃薯不要食用；发芽少的也可去除芽眼及芽眼附近的部分，切丝或切片加水浸泡一段时间，经醋溜后再食用。

21. 菜豆角贪“生”莫怕“死”

菜豆角（即四季豆、扁豆、刀豆、芸豆、棍豆、梅豆角等）是一种人们四季普遍食用的蔬菜。有人喜爱烧炖，有人喜欢切丝凉拌，吃起来别有风味。但菜豆角烹制方法不当（主要是加热不足），会引起人体中毒。食用菜豆角中毒一年四季都有发生，但在霜冻前后多发。其中毒的主要原因与制作方法有关，如用其吃馅（饺子、包子等）、沸水焯、急火爆炒及各种凉拌水焯脆豆角等，烹调时加热不彻底，毒素成分未被破坏而引起食后中毒。所有引起中毒的菜豆角有个共同的特点，就是“菜豆颜色尚未全变,嚼之生硬豆腥味浓”。

菜豆角为什么会引起中毒呢？因为内含毒性物质，称为豆素。目前人们认为这种豆素有凝集红细胞和溶解红细胞的作用。生吃或未炖熟均可引起腹泻及出血性肠炎。

食用菜豆角中毒后，一般在 1～5 小时发病。主要症状有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛，少数病人有胸闷、心慌、出冷汗、四肢麻木、手脚发凉、畏寒等。出现上述中毒症状者需及时到医院诊治。

为避免发生食用菜豆角中毒，提醒广大消费者在烹制菜豆角时，最好炖制，使之充分熟透，以便破坏其中的毒素。

22. 隔夜熟白菜不能吃

有一句话说“萝卜白菜,各有所爱。”大白菜(白菜)以

需要全本请访问 www.ertongbook.com

其特有的实惠，长期以来，一直是我们的家常蔬菜。

可是，煮熟后隔了夜的大白菜千万不要吃。据科学研究发现，白菜不但含有丰富的维生素，也含有大量的硝酸盐。煮熟后放置较久，在细菌作用下能使硝酸盐还原成亚硝酸盐。进入人体内迅速入血，破坏血红蛋白的带氧能力，使身体缺氧而引起皮肤黏膜发绀、青紫等症状，严重危害人的健康。

23. 青番茄含有毒

夏天出游的机会多，也许当我们来到田间地头的时候，青色的番茄对我们存在不小的诱惑，我们会不约而同地去摘一个尝尝。但我劝你不要尝，因为青番茄含有花青素和生物碱，食之会感苦涩，甚至中毒。

[redacted] 刚采摘的鲜木耳不能立刻食用

也许我们大多数人认为，刚采摘的木耳一定是非常鲜嫩可口的。但提醒大家还是不要立刻就食用，因为新鲜木耳含有一种卟啉类光感物质，食用者经阳光照射可引起日光性皮炎。

香菇用热水泡才味美

香菇是我们公认的味道鲜美、营养丰富的食品，但不少人在做香菇之前总是不经意的用凉水冲洗一下就下锅，其实要想达到香菇的最佳味道，最好用热水浸泡一会儿，香菇味美是因为含有核糖核酸，核糖核酸需要在　℃左右的热水中浸泡才能分解出具有鲜味的乌酸。

26. 蔬菜久存为什么会产生亚硝酸盐

我们在日常生活中可能都会有这样的习惯，将蔬菜存放数日后再食用。可是，据一份科学资料显示，这样做存在着很大的隐患，隐患来自蔬菜含有的硝酸盐。

蔬菜中怎么会含有硝酸盐呢？

其实，蔬菜中的硝酸盐来自肥料。由于人们大量地施用氮肥，超过了植物的需求量，或是在采收之前还在施肥，植物来不及把它们全部合成为营养物质，只好以硝酸盐的形式留在蔬菜中，成为隐患。营养丰富的绿叶蔬菜中的硝酸盐含量较根类、茄果类蔬菜更高。

硝酸盐本身无毒，然而在储存一段时间之后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，这却是一种有毒物质。亚硝酸盐在人体内与蛋白质类物质结合，可生成致癌性物质。

此外，储存蔬菜还造成营养素的损失。实验证明，在30℃的屋子里储存24小时，绿叶蔬菜中的维生素C几乎全部损失，而亚硝酸盐的含量则上升了几十倍。

因此，在市场上采购蔬菜应挑选最新鲜的，不应贪图便宜而购买萎蔫、泛黄的蔬菜。新鲜蔬菜在冰箱内储存期不应超过3天。凡是已经发黄、萎蔫、水渍化、开始腐烂的蔬菜均不可食用。

27. 生食蔬菜也要讲科学

生食蔬菜对于我们来说是一个比较科学的方法，不少专家也提倡生食蔬菜。但是，在生食蔬菜的时候，需要注意几个问题。

①制作生拌菜须注意清洁卫生。要选用新鲜优质的蔬菜，

先用清水洗净，再用冷开水冲洗后才可食用。

②脾胃虚弱、消化力差及患有慢性肠胃病者不宜食用生菜或拌菜。

③受农药或其他有害物质污染的蔬菜也不宜食用。

28. 莲藕，女人的好食品

从药理学上说，莲藕有凉血、止血、去瘀的作用。有的妇女月经不正常，提前、量多、血色鲜红或紫红黏稠，这是血热引起的。患有上述病症的女性如果经常吃点莲藕，就能使月经逐步恢复正常。

其实这种方法不是用于女性的“专利”，而鼻和口腔容易出血的人，平时多吃莲藕也是有益的。

29. 水果家族里的科学

水果，从字面看即是含水的果子，但这就冤枉这个大家族了。这个大家族中的每个成员不但味道鲜美芳香，生津止渴，并且含有丰富的维生素、矿物质、微量元素等多种营养成分。并且还具有一定的保健功能呢！祖国医学也很早就把水果用于保健。

但是，吃水果也要适量，讲究科学，有些人还要禁忌一下。

苹果。可健胃和脾，补心益气，生津润燥，止泻通便。肠炎、贫血、高血压患者食用最好。苹果含有醇糖，多食易生龋齿，肾病患者也需少食。

梨。可生津解毒，消痰降火，养血生肌，对烦渴、醉酒、反胃有一定功效。但过多吃梨会伤脾，脘腹冷痛和泻肚者应忌

生食。

橘。可行气化痰，疏通肝气，开胃健脾，治疗食欲不振、呃逆。但多食易“上火”，口角生疮。橘不宜空腹食用，否则会刺激胃黏膜，胃病患者更是如此。此外，橘不可与牛奶同食。

桃。可活血通经，生津润肠，健脾开胃，补心安神，食治便秘、体弱阴虚。但过食易生痛疖，胃虚者也不宜多食。

西瓜。可解热消暑，通便利尿，除烦止渴。西瓜可食治肝炎、肾炎、高血压等症。西瓜汁更有“天然白虎汤”的美称。但脾胃虚寒者、胃肠功能不佳者少食为好。

葡萄。可消除疲劳，增加食欲，补血，利尿。葡萄含糖较高，所以便秘者不宜过食。此外，过量食用葡萄还容易产生内热、腹泻等症状。

香蕉。可润肠通便，清热解毒，益气生津，利尿消肿，对便秘、高血压患者很有益处。但肾病患者、胃虚脾弱者食用不可过量，否则易引起消化不良、呃逆、腹胀、腹泻等症。

菠萝。可止渴解烦，生津和胃。但胃溃疡、肾病和血液凝结能力较弱的患者应慎食。菠萝中的蛋白酶易引起腹痛、恶心、呕吐、腹泻等过敏反应，所以生食时应沾盐水以破坏其蛋白酶活性。

山楂。可止呕止痛，健胃化积，促进消化。食用山楂可收敛止泻、扩张血管、降低胆固醇。但食用过多会损坏牙齿。另外，山楂忌与人参同吃。

板栗。可补肾，强筋健骨。骨折患者、瘀血肿胀者、慢性腹泻者食用有一定疗效。板栗不易消化，因此脾胃温热、风湿病患者不宜食用。

柿子。可镇静，祛痰，止 血，消渴。柿中含有丹宁、果

胶，若空腹食用则胃酸和未消化的纤维遇到一起会在胃中形成“柿结石”。柿子不可与螃蟹同食，否则会造成消化道梗阻。另外，贫血患者、体质虚弱者也不宜食用。

芒果。可止晕，利尿，缓泻，食治口渴咽干、小便不利。过量食用会助长温热。肾病患者慎食。

枣。可滋阴养血，健脾益胃，保肝，解药毒。但枣含糖量高，过食容易引起胃胀和大便秘结。另外，枣不宜与葱、鱼同食 。

荔枝。可补气养血，健脾利胃，治疗贫血、遗尿。过量食用可引起发烧上火、恶心呕吐、四肢无力、头昏目眩等“荔枝病”。

李子。可促进胃酸分泌，助消化，润肠，醒酒，利尿。但是，食用后不可大量饮水，否则易发生腹泻。李子不可多吃，民间素有“李子树下埋死人”之说，胃肠虚弱者更应少食。

杨梅。可促进食欲，醒酒止吐。杨梅亦不可多吃，否则会发烧、生疮，损齿伤筋，胃酸过多者应忌食。

橄榄。可清肺利咽，祛痰，安神。但胃病患者不可多食，否则会加重病情。橄榄忌与蜂蜜同食。

杏子。可定喘，止咳，润肠。但生杏不宜多吃，否则会伤牙，还会损伤脾胃。

菱。生吃可清热解暑，熟吃可健脾益气。但菱较难消化，多食易引起饱胀之痛。痢疾患者忌食。

据美国营养学家保尔·拉切斯研究，水果的营养指数如下：猕猴桃 16，木瓜 14，柑 橘 8，杏子、草莓 7，柿子、菠萝 5，香蕉、梅子 4，桃子、樱桃、西瓜 3，苹果、梨 2。

30. 今天，我们素食

如果你是素食者、纯粹的或不纯粹的；如果你是赞同的、实行的或不实行的；如果这是你不了解的，告诉你想知道和不知道的；如果你是反对的，更欢迎彼此的交流，交流不会导致误解。这是北大素食主义者在会报《菜根谭》上的宣传语。

《菜根谭》的主编说，素食研究会是要传播一种热爱一切生命、保护生态环境的素食理念。而且吃素对身心健康大有益处。

北大老校长蔡元培曾经吃素，并倡导过素食，到今天这些名校学生们仍在传播素食文化。吃素对人们健康是否有影响虽然尚存争议，但素食族们对地球环境、人与自然和谐关系的关注，值得所有人推崇。

不主张素食者的理由

●人体对饮食营养的需求不仅仅是品种齐全，而且还要保持膳食平衡。肉中含有人体必需的 8 种氨基酸，更适合人体消化和吸收。且赖氨酸含量较高，更有利于补充植物蛋白中赖氨酸的不足。

●营养是人体健康长寿的物质基础。营养质量的好坏和数量的多少，直接影响到人体健康、抗病能力和寿命的长短。长期不吃动物蛋白会造成免疫力下降。

●不吃肉生活会失去很多乐趣。

主张素食者的理由

●吃素的人不必“洗肠”“洗血”，不必担心吃肉给肾脏、心脏带来负担，不必担心脂肪过多引起痛风及心血管病的发生。

●减少消化系统的负担。人消化一顿米饭加豆腐的饮食约需 5 小时，而消化一块分量相当的牛排则需 18 小时。吃素的

需要全本请访问 www.ertongbook.com