

饮水之忌

水是生命之源，也是维持人体生理活动与新陈代谢的重要物质，是人体必需的营养物之一，人体组织四分之三是由水份构成的，每个活动细胞、每个组织内部的基本成分都离不开水，因此人们每天都要饮水。健康的人，每天需饮水 2~3 千克；一旦失水即感口渴，失水量占体重 20% 时，就会发生机体代谢的紊乱，当失水量超过 25% 时，即会导致死亡。

但饮水也有禁忌：

一、忌饮水过量。因过度地急剧性饮水，也易导致机体水中毒，人体水分一旦过多，肾脏来不及排出，结果积蓄在细胞外液中，人体渗透压便下降，使水分进入细胞，产生细胞间隙水肿，细胞肿胀，血容量增加，引起组织代谢紊乱、失常，以致死亡。

二、忌一次性地暴饮，冲淡了胃液，带来消化系统的疾病。

三、忌长期饮用蒸馏水，因水是矿物质的重要来源之一，而蒸馏水几乎不含矿物质，如长期饮用，就会引起胸闷、恶心。拉痢、体力衰退、性情急躁等症状。

四、忌饮生水，水未煮沸，常常有不洁的杂质存在，容易导致疾病的发生。

五、忌饮有水垢的水，因日常使用的水壶或保温瓶之类的盛水容器，底部与内腔结上一层黄白色沉淀物，这便是水垢。它的主要成分是碳酸钙和一些重金属元素，其中如铜、铝、铁、砷、汞以及致癌物亚硝酸盐等，它对人体健康有害，易导致神经、消化、泌尿以及造血系统发生病变。夏天，人们惯用旧保温瓶装茶水、牛奶及其他果汁饮料，水垢中所含的那些重金属元素，遇到酸、碱、醇、脂类等化学成分就会溶解，使水垢溶入茶水、牛奶、果汁，显然十分不利于健康。正确的方法应用小苏打或碱水或用加热后的米醋装入容器，反复摇晃，以清除水垢后，才可装东西。

忌饮的四种开水

经反复煮沸过的开水，因水分的蒸发，所含的钙、镁、氯重金属成分大大增高，对人体的肾脏产生不良影响，如经常饮用这种水，易导致肾结石。因此对在炉灶上沸腾很长时间，反复煮沸的开水应忌食用；还有一种是装水瓶里已几天、不新鲜的温开水也不宜再饮用；第三是隔夜的开水或煮沸的残留开水也忌饮；第四种便是蒸饭蒸肉后的“下脚水”，也在忌饮之例。因为这些水中，亚硝酸盐易增多，而亚硝酸盐对人体有危害性，它与人体内的血红蛋白结合，使之变成高铁血红蛋白，导致血液输氧的困难。特别是婴儿、幼儿，对亚硝酸盐更为敏感。此外，亚硝酸盐在人体肠道内，与食物里和体内的仲胺互相作用，还会生成一种强致癌物——亚硝盐胺，其危害性则更大，因此要特别警惕。

牛奶的食用与禁忌

牛奶是一种含有丰富蛋白质、脂肪的营养滋补品，且容易消化吸收，牛奶中蛋白质 98% 可以被人体利用，牛奶中的脂肪含有多种脂肪酸、卵磷脂、胆固醇，还有大量的钙、磷、钾、铁、锰以及维生素 A、B 等营养成分，能起到保持人体器官机能与调节代谢的作用，故有人称之为“长寿的饮料”。

牛奶是否新鲜对食用者的健康十分重要，饮入不鲜的牛奶，极易引起腹泻、呕吐以致中毒，如何鉴别牛奶是否新鲜，历来为人们所注意。我国古代牧民就曾以银碗盛马奶，以保持其鲜度，也有人在牛奶中放一枚银市，使牛奶较长时间不致变酸、变坏。这是因为银本身就是一种很好的消毒剂，水中有了少量的银离子也可杀死细菌，银器盛奶不易变质，也即此理。区别是否鲜奶可用眼视、鼻闻、手捻等简单方法，鲜牛奶为微黄色液体，若带有橙黄色或其他颜色则不鲜；鲜牛奶气味芳香，如有恶臭或腥味则为不鲜；鲜牛奶还可用手指捻，有粘稠状感为鲜，如感到稀薄如水，则不鲜；如煮沸后呈现许多白色沉淀物为不鲜。还有一个鉴别方法，即把牛奶滴入盛水的碗中，凝结而不沉者为鲜奶，如扩散而分开者为不鲜。用化学方法鉴别牛奶就更准确，可取一汤匙牛奶，加几滴碘酒，色不变者为纯牛奶，如变为青兰色者是掺入豆浆或半汤的东西；在小玻璃试管中放少量未煮沸的牛乳，再加入等量酒精，如外观不起变化者为新鲜，如有白色沉淀物，呈豆腐凝结状，则不鲜。

牛奶虽是很好营养品，但也有许多禁忌的地方：

一、忌久煮，牛奶只要煮开即可，久煮后会损失许多营养素，如加热时间长，牛奶中呈胶状的蛋白质微粒出现脱水现象，由原来溶胶状态变为凝胶状态并出现沉淀。另外处于不稳定状态的磷酸盐由原来的酸性磷酸钙转化成不溶性的中性磷酸钙沉淀物。加热时间长，牛奶中的乳糖会焦化，不但使牛奶带有褐色，并逐渐分解形成乳酸，同时还会产生少量的钾酸，使牛奶带有酸味。加热时间长，牛奶中含有的少量维生素 C 也会被破坏掉。

二、忌空腹喝牛奶。许多人习惯早餐喝一杯牛奶，不吃别的东西，以为这样即省时省力，又能保证营养，殊不知这是很不科学的。因为牛奶作为一种饮料，更多的成分是水，当牛奶进入胃肠道后，一方面稀释了胃液，使胃液不能得到充分的分解与酶化，不利于营养吸收；另一方面，牛奶在肠道内留停时间很短，不利于多种营养的充分吸收。故，为了使牛奶中的营养物质充分被人体吸收利用，在喝牛奶前吃一些面点或其他干食品为好。

三、忌在牛奶加热的同时即加白糖。否则牛奶中的赖氨酸与白糖的分解产物果糖在高温下生成果糖基氨基酸。它是一种不但难被人体吸收且有碍人体健康的化合物。正确的方法是，待牛奶加热稍凉后，再加白糖为好。

四、不宜在牛奶中加米汤喂婴儿，因牛奶含有多种营养成分，尤其是一般食品中缺少的维生素 A，在牛奶中含量很高。面米汤、米粥这些以淀粉为主的食物里，含有一种脂肪氧化酶，会破坏维生素 A，据试验：牛奶掺米汤后分别置于冷冰、常温和加热等多种温度下，结果维生素 A 损失惊人，因此科学证明，含维生素 A 的牛奶不宜与淀粉混合。婴幼儿维生素 A 的摄取主要依靠乳类食品，维生素 A 长期不足会导致孩子发育迟缓、体弱多病，故把牛奶、奶粉与为米汤、糕干粉应分开时间喂给婴儿为宜。

五、忌冷喝牛奶，因凉牛奶易引起轻微的腹泻，更应忌饮从电冰箱或地窖里取出的冷牛奶，特别是有伤风感冒的患者。

六、有些人要忌喝牛奶：患有溃疡性结肠炎、返流性食管炎、肿囊炎、胰腺炎及胃颈全切除手术者、缺血病人均不宜喝牛奶，这是由于牛奶较之普通饮料更能刺激胃酸分泌，而消化性溃疡发病率与牛奶摄入量成正比，缺血的病人在用铁补血药物时再喝下牛奶，牛奶中的钙质子磷酸盐会使铁沉淀，妨碍着铁剂的吸收。

七、牛奶过敏者也忌喝牛奶，有些人对牛奶过敏，饮用后出现腹痛、腹泻等胃肠道症状。还有鼻炎，哮喘等呼吸道症状或荨麻疹等，应忌饮牛奶。

八、从事铅作业者忌饮牛奶，因牛奶能促使铅在人体中吸收与积存，易导致铅中毒的发生。

九、煮沸的牛奶忌贮存在保暖瓶中，因牛奶是高蛋白液体，在 40℃ 以上情况下，容易变质，保暖瓶难免有菌，牛奶沾染了细菌，在保暖瓶中就成了细菌培养所，出现酵解变质，食用后便易得病。

十、塑料瓶装牛奶忌日照，半透明塑料瓶装的牛奶，经日光的照射后，有 75% 的牛奶会产生一种难闻味道，维生素 C 会大量失却，维生素 B2 也减少，因此忌用塑料瓶装牛奶，也忌在日光灯下照射。

豆浆的营养与禁忌

豆浆是一种可与人乳、牛奶相比美的营养食品，对人体十分有益，老幼皆宜。豆浆较之牛奶还有不少好处：

一、豆浆中所含的铁质，超过牛奶多倍，婴儿长期依靠牛奶作饮料，也易患贫血，而豆浆内丰富的铁质对预防贫血比牛奶强得多。

二、牛奶进入胃中易凝成块状物，而豆浆只形成小薄片，较之牛奶易消化吸收。

三、牛奶有某些气味，而豆浆没有。

四、豆浆价格也较牛奶便宜，制作方便，比牛奶更易普及。

五、豆浆还可治气喘，因它含有麦氨酸。

豆浆益处甚多，但喝法要讲究科学，这里应注意：

一、要煮沸后喝，这是由于豆浆中有一种皂毒素，在 100℃ 高温中才被分解，在煮豆浆过程中，皂毒素受热极易膨胀，出现泡沫，浮在豆浆上层，这时豆浆并非已煮沸，要等豆浆真正全部煮沸后才可饮用，以免因皂毒素未被分解而进入人体：刺激肠粘膜，引起中毒。

二、不宜在豆浆中冲鸡蛋来饮用，这是因为蛋清中含有一种叫抗生物素的东两，能与蛋黄中的生物素及肠道里的生物素紧密结合，形成十分稳定，不易为人体吸收的化合物。因此长期在豆浆中冲鸡蛋（加上豆浆半生不熟），会导致蛋白质与维生素 H（生物素）缺乏症。

三、忌在豆浆中冲红糖，因红糖中的有机酸能与豆浆中的蛋白结合、产生变性沉淀物，改用白糖力好。

四、忌将豆浆装入保温瓶。豆浆中的皂心能除掉保温瓶中的水垢，但时间长了会形成细菌繁殖，使豆浆变质。

五、忌喝过量。一次喝下大量豆浆易引起过食性蛋白质消化不良，产生胀满、腹泻等症状。因此，喝豆浆也应适可而止，或分作多次饮用。

饮茶的好处与禁忌

茶是人们日常生活中美好的饮料，有着较高的营养与医疗预防价值，对维护人体健康有着积极意义，中国有句俗语：“宁可一日无盐，不可一日无茶。”

饮茶有许多好处：茶可明目清心。这是因为茶叶中含有脂溶性维生素，能使眼视网膜中杆状细胞的视紫红质再生，有维持视力正常的功能，并对防治白内障也有一定效果，茶可抗老防衰，这是因为茶叶中含有维生素E与多种氨基酸等化学成分，维生素E有抗不育与衰老作用，氨基酸有促进毛发生长，防贫血与早衰功效，并对高血压、中风、失眠有抑制与治疗作用。茶可提神解暑，因茶中有咖啡碱，能兴奋中枢神经，达到振奋精神，增进思维。此外，茶还含有钾，它是细胞内主要的阳离子，暑天酷热，大量出汗，体内的钾随着汗液大量消失，喝茶正可补充体内的钾，以维持平衡。茶可补血利尿，这是因为茶中有丰富的铁与维生素C，铁可补血，维生素C可防治坏血病，增强抗感染能力，茶的利尿作用主要是由于茶中有咖啡碱与茶碱共同作用的结果。茶可防辐射，茶中含茶多酚与脂多糖，均具有抗辐射的效应，它能使某些放射性元素不被吸收而排出体外。故一些学者把茶称为“原子时代的高级饮料”。此外，茶叶还能应急治疗中毒、菌痢、急性肠炎、胆绞痛等疾病。如急性肠炎用浓茶一杯饮服；中毒（误服铝、银、铅、锌、钴、铜等金属或奎宁、洋地黄等），饮一杯浓茶可使茶叶中的鞣酸与毒物结合沉淀，延迟毒物的吸收，以利抢救。传说乾隆皇帝晚年嗜茶如命，在他退位时，一位老臣惋惜他说：“国不可一日无君。”皇帝听了哈哈大笑，用手抚摸胸前白须说：“君不可一日无茶！”他做了六十年皇帝，退位后就到设有饮茶亭的御茶园中悠闲品茶，安度晚年，活到八十八岁高龄。

在民间，对如何饮茶、用茶，流行有这样的口诀：“烫茶伤人，姜茶治病，糖茶和胃，饭后茶消食，午茶助精神，晚茶导不眠，空心茶令人心慌，隔夜茶伤脾胃，过量茶使人消瘦，淡温茶清香养人。”

可见，茶有好处也有禁忌，据科学实验证明，茶的禁忌也不少：

一、忌饮茶过度。这是因为茶叶里有咖啡因，过度饮茶会引起焦急、烦躁、心悸、不安等症，从而产生失眠；还会抑制胃肠，妨碍消化，降低食欲。因此要注意饮茶适量。

二、忌饮浓茶。茶水一般在人体内能滞留3小时左右，而浓茶滞留时间则更长，这样茶碱在人体内积聚过多，致使神经功能失调。由于茶叶中鞣酸的作用，可使肠粘膜分泌粘液功能下降，发生便秘。茶量一般每天以5~10克，分二次泡饮为宜。

三、忌饮久泡茶水。饮茶要现泡现饮，这样效果最佳，如泡时过久，就会失去茶香，使茶中维生素C、维生素B遭受破坏。此外，久泡茶叶其中咖啡因会积聚过多，鞣酸大大增加，会产生刺激作用，特别是患有痛风、心血管与神经系统病者，更应忌饮久泡的茶水。

四、忌空腹饮茶。古人有说：“早时一杯茶，胜似强盗入穷家（一无所得）。”“饭后一杯茶，闲了医药家。”意即早晨空腹不宜饮茶，因为空腹饮茶，冲淡了胃液，降低了胃酸的功能，妨碍消化，并影响对蛋白质的吸收，易引起胃粘膜炎症。

五、忌饮隔夜茶。茶水放久了，不仅会失却维生素等营养成分，且易发

馊变质，甚至生霉。茶水中的鞣酸还会成为刺激性很强的氧化物，易伤脾胃引起炎症。

六、忌用茶水服药。茶叶中含有大量鞣酸。如用茶水服药，鞣酸同药物中的蛋白质、生物碱及金属盐等发生化学作用而产生沉淀，势必影响药物疗效，甚至失效。茶叶是有兴奋中枢神经的作用，凡服镇静、安神、催眠等药物以及服用含铁补血药、酶制剂药、含蛋白质药物时，均不宜用茶水送服。

七、忌饮头遍茶。讲究喝茶的人，都不喝或少喝头遍茶，这是因为一方面出于色香的考虑，为了取其精华，另一方面是为了少喝进些霉菌。因为茶叶在生产、包装、运输、存放过程中。极易受霉菌污染，尤其在不提倡用滚水泡茶，以求尽可能多地保存维生素C与其它营养成分的时候，霉菌是杀不尽的。因此尽量不饮头遍茶，把浮在茶面的茶水倒掉，更为安全。

八、忌睡前饮茶。睡前两小时，最好不饮茶。否则会使精神过于兴奋而影响入睡，甚至引起失眠。老年人睡前饮茶，易心慌不安、多尿，更会影响睡眠。如因饮茶引起失眠，即使服用安眠药，也是无济于事的。

九、忌发烧时饮茶。有些发烧的病人却仍照常喝茶，甚至浓茶，这样不但不能降低体温，还会导致体温增高，因为茶叶中的茶碱会提高人体温度，还会使降温药物的作用消失或大为减少。

十、孕妇忌多喝茶。孕妇在怀孕期间摄入多种营养素，除去供应机体新陈代谢的需要外，还要供给孕妇体内的胎儿。在这时如果喝茶过多，茶中的“单宁”的物质就会在胃肠道中与孕妇食用的其它食物中的铁元素结合成一种不能被人体吸收的复合物。这样，除会导致孕妇缺铁性贫血，也将给孕育中的胎儿造成先天性缺铁的遗患，使诞生后的婴儿也患有缺铁性贫血。

谈酒之忌

酒是我们生活中的伙伴，每当良辰佳节、喜庆之日，人们总要开怀饮喝，以示祝贺。在日常生活中，也少不了用酒来调味。

酒的主要成份是乙醇，俗称酒精。一般来说，白酒含酒精 50～70%，黄酒含 20%，果酒含 16～48%，啤酒含 3～5% 左右。

适量、低度的酒对身体有益处，它可以解除紧张情绪，增加良性胆固醇，促进血液循环，帮助消化，有利消暑，还可摄取低脂肪营养，人们称誉它为“液体面包”（尤指啤酒）。

但饮酒也有不少禁忌，这就是：

一、忌空腹饮酒。

二、忌将白酒与汽水同饮，否则会使酒精在全身挥发并产生大量二氧化碳，对胃、肠、肝、肾均会带来严重损伤。

三、忌借酒御寒。天冷喝上一两杯白酒，似乎可以暖身防寒，殊不知这只是暂时的表面现象。因为人体热量主要靠糖、蛋白质和脂肪供应，酒在人体中产生热能并不多，它之所以进入体内会有暖和的感觉，是因为酒中的乙醇刺激血管扩张，血液循环，”速，这样反而使体内散热速度加快，这时如不及时防寒保温，极易引起感冒以致冻伤。

四、忌边喝酒边抽烟。“酒醉可以烟解”的说法，是不科学的。边喝酒边抽烟，危害更大，因为酒中的乙醇刺激血液循环系统，加速血管扩张，从而使人对烟中的尼古丁等有害物质吸收量增大，其危害将加倍。

五、忌以浓茶解酒。因饮过量酒后，会引起人出现口渴、翻胃。认为饮用大量浓茶可以开胃、解酒毒，这是不正确的。因茶叶中所含的咖啡碱会与酒中的乙醇结合产生协同作用，非但不能解酒，反而加重醉酒的程度，起到相反的作用。

六、服某些药物时忌饮酒。酒有扩张血管的作用。如在服用三氯丙噻、奋乃静等镇静剂以及灭滴灵时饮酒，就易引起恶心、呕吐、头昏、胃肠功能紊乱等症，因这些药物会使乙醇的氧化代谢受到抑制。痢特灵、优降糖、闷可乐等药的服用期间，也忌饮酒，否则也会出现上述的症状。在服用安眠药时如饮酒、则会引起中枢神经抑制过程加强，可以致昏迷。在服用阿斯匹林、水杨酸钠等解热镇痛药时饮酒，会引起恶心呕吐、食欲不振，以致消化道出血；在口服降糖灵、优降糖、注射胰岛素等药物时饮酒，也会导致严重低血糖症或头晕症；在服用肌乙啶、利尿酸、速尿、噻嗪类药物时饮酒，也会出现呕吐、头晕、行走不稳、语无伦次以及昏睡的症状。因此，以上药物在服用的同时，切忌饮酒。

七、患有消化道出血、胃肠炎及胃穿孔、高血压、冠心病、活动性肝炎、肝硬化症、上呼吸道感染、开放性结核等疾病时，严禁饮酒，否则因酒中的乙醇刺激人体，使病症加重以致并发其它疾病。其他炎症病者，也忌饮酒。

八、忌白酒与啤酒混饮。因人体胃膜粘液有一定抵抗酒精渗透的作用，而啤酒则可清洗人体胃膜粘液，使酒精容易渗入人体，故白酒与啤酒混饮易使人酒醉。

九、忌用汽水解酒醉。有人认为汽水是清凉饮料，可用汽水解酒，这是不科学的。因为汽水会使酒精在人体内扩散，加快人体对于酒精的吸收，加重酒精的中毒。同时，汽水还会产生大量二氧化碳，对肠胃、肝脏、肾脏均

会有损害。

十、忌饮雄黄酒。我国有饮雄黄酒的民间习俗，误认为饮雄黄酒可消毒杀菌、祛病强身，但从科学角度看，这是不科学的，有害无益。因雄黄是一种含硫化砷的矿物，内含汞、砷等有害物质，只可外用，不宜内服，否则极易中毒，能致人于死地的“砒霜”，就是砷的氧化物。

十一、忌酒后即入浴。因酒后入浴，体内储存的葡萄糖会大量消耗，而引起体内血糖含量下降，导致体温降低。同时酒精抑制了肝脏的正常生理活动能力，阻碍体内葡萄糖储存的恢复，造成肌体疲劳，严重的会产生低血糖休克。

十二、忌酒后进行性生活。据科学研究证明，男子大量饮酒后，精液中有 20% 的精子发育不全，若同房使妻子怀孕，将会有 26% 的胎儿出现先天性畸形。女性在婚前后也忌多饮酒，以防月经不调、闭经、卵子生成变异，如怀孕的妇女常饮酒，会造成流产、早产、难产、死胎等不良后果。我国医书则有“酒后不入室”的警告。

十三、忌冷喝黄酒。黄酒是以含有淀粉的糯米为原料，并由许多混杂培养的霉菌、酵母和细菌等共同作用酿成的。在酿制过程中，仍不免有微量的甲醇、醚、醛等有机物存在，它们对人体有一定害处，因此饮用黄酒时，宜加热后再喝，以便使这些微量有机物在烫热过程中随温度升高而挥发，才有利于身体健康。

食肉之忌

肉食中的瘦肉富含动物蛋白，其质量高于植物蛋白。对青年人来说，它是生长发育不可缺少的营养物质；对中年人来说，其蛋白质可帮助脑力劳动者增强记忆，对体力劳动者可补充氨基酸的消耗；对老年人来说，可补充优质蛋白以推迟衰老过程。肥肉中的脂肪，发热量高，且有它独特的生理价值，因此，对肉食不必节制过甚，也不必忌讳肉食。

但是，动物肉的有些部位是应该忌食的，这里列举如下：

一、肉的“三腺”，应忌食。猪、牛、羊、狗等动物体内的甲状腺、肾上腺与淋巴腺均应忌食，这是因为甲状腺（即栗子肉）、肾上腺、淋巴腺均含有毒的物质。误食了它，会出现呕吐、头痛、腹痛、手麻、舌麻、心跳、瞳孔放大、血压增高等中毒症状。甲状腺位于动物的喉头附近、气管周围，呈淡褐色半透明状，肉块稍硬；肾上腺位于动物肾脏的两侧前方，呈褐色，腺体外包有白色纤维膜；淋巴腺位于动物腹股沟、肩胛前和腹下等处，呈圆形或椭圆形，是动物体内的防疫器官，也是有毒的微生物与代谢产物易滞留的地方，应引起注意并弃之不食。

二、“痘猪肉”应忌食。“痘猪肉”又名“米猪肉”，是猪囊虫寄生的地方，它分布在猪的舌肌、臀肌、膈肌、咬肌等横纹肌中，如误食了“痘猪肉”及其制品，幼虫就会在人体肠内吸取营养，并在人体的肌肉、皮下、眼、肝等部位寄生，甚至还会寄生在人的脑部，使人消瘦、贫血、腹胀、腹泻、头昏、头痛、肌肉痉挛、视力模糊，甚至失明或死亡。

三、忌食生肉或半生肉。有些地区的居民有一种吃生肉的坏习惯，诸如将生肉切成片在热炒锅上来回翻烤一下，蘸以佐料，即食用，或将肉片放在汤内烫数秒钟，即用筷子夹出蘸佐料食用，也有将猪宰杀后，不刮毛、烫毛而用火将毛烧焦、再将生肉切成细丝状拌菜生吃，这是十分危险的吃法，极易感染炭疽病、布氏杆菌病、沙门氏菌病、绦虫病、弓形体病，特别是旋毛虫病，更是常见。这种生食或半生食肉类的习惯应该废止与禁忌。

四、忌食烧焦了的肉。烧焦了的肉，其中高分子蛋白质会分裂为低分子氨基酸，它在热分解中形成毒性很强的色氨酸，对健康危害极大。

五、忌食毒死或病死的动物的肉。动物在病死或毒死前，常有许多病菌或毒物侵入肌肉，误食了这些有毒的肉类，就极易受到感染而中毒。

六、忌常吃腌肉。这是由于腌肉是嗜盐菌的良好培养基，而嗜盐菌中含有与肠毒素相似的毒素，它会破坏肠粘膜。造成胃肠功能紊乱并中毒，出现腹痛、恶心、呕吐、水样便与血样便等症状。因此腌肉最好不要吃，以免中毒致病。

鸡蛋的莹春与禁忌

鸡蛋是一种高蛋白食品，其蛋白质的含量达 14.7%，且属于完全蛋白，含有人体必需的八种氨基酸，其组成比例非常适合人体需要，被营养学家称之为完全蛋白质的模式。

鸡蛋不仅营养价值高，且有健美功能：

一、健脑作用。鸡蛋脂肪中含有多量卵磷脂，当被消化后。可释放出胆碱，胆碱是神经冲动传递的重要物质，对增进大脑记忆力大有好处。

二、护肤作用。李时珍在《本草纲目》中谈及：“精不足者补之以气，故卵白能清气；形不足者补之以味，故卵黄能补血。”这是因为卵黄含有丰富的铁，铁是合成血红素的重要成分，故有补血之功，血足则精神爽、肤色美。近些年来，鸡蛋已被广泛采用到美容化妆品中去。例如国际流行的“美乃滋”营养面霜就是用鸡蛋黄配制成的，其功能是使粗糙的皮肤变得细腻、柔软。这是由于蛋黄中有丰富的蛋白质与少量醋酸，白蛋白可增强皮肤的润滑作用，醋酸可保护皮肤的微酸性，以防细菌感染。

鸡蛋入药可治病，这里介绍几则：

一、胃痉挛。用新鲜鸡蛋 12 只，打碎搅和，加冰糖 0.5 千克，黄酒 0.5 千克，一起熬成焦黄色，每次饭前服一大匙，一日 3 次。

二、肺结核。鸡蛋壳 5—6 只，研细，再加入鸡蛋黄搅和后置搪瓷锅内，炒至焦黄色，即有褐色的油渗出，每次饭前一小时服 3 至 5 滴。

三、胃痛，鸡蛋壳焙燥研成细末，每次 5 克，饭前温水送服，一日之至 3 次。

四、神经性皮炎。用鲜鸡蛋 3 至 5 只，放入大口瓶内，泡入好浓醋，以浸没鸡蛋为度，密封瓶口，10 至 14 天后取出蛋，将蛋清蛋黄拌和，涂患处皮肤，经数分钟，稍干，再涂一次，每日 2 次。

五、下肢溃疡、痔瘻。清洁患部后，涂以鸡蛋黄油可促使愈合。

六、烫火伤、冻疮溃烂久不收口，鸡蛋黄油外擦，有促进生肌之效。

吃鸡蛋有三点禁忌：

一、忌生吃鸡蛋。这是因为生蛋清中含有一种抗生物素蛋白，它会影响体内生物素的利用，从而引起毛发脱落或局部发炎等症状。此外，生鸡蛋内还有一种抗醇素蛋白质，它能降低各种醇素的正常作用。蛋还可能存在病菌与寄生虫。生鸡蛋是一种半流体的胶体物质，进入人体胃肠道中，停留时间较短：与消化液接触面也小。因此消化率仅 50～70%，而熟鸡蛋消化率则可达 90% 以上。

二、忌食过多的鸡蛋。有些家长让孩子吃过多的鸡蛋，以为这样可以更多补充孩子的营养，其实，鸡蛋摄入过多会造成消化不良性腹泻，维生素 K 缺乏症，甚至会引起一系列精神、神经症状；氮平衡失调；加重肾、肝脏器官的负担、产生营养过剩性肾炎和脂肪肝等。即使产妇、孕妇摄取鸡蛋亦应适量，否则会造成过期妊娠。

三、有些疾病患者忌食鸡蛋。对患有肝、肾或心血管疾病的患者，鸡蛋应列为禁忌之列。

据科学测定，正常的成年人以 24 小时内其所需的蛋白质量，每人最多不超过三个鸡蛋为宜。

食蟹之忌

螃蟹是含有丰富维生素与脂肪的美味佳品，它生长在江河湖泊之淡水中，出生在咸水浅海里。据测定，在每一百克蟹肉中，含有蛋白质 14 克，脂肪 6 克，并含有一定数量的铁、核黄素、维生素 A 等物质，深受人们的青睐。

吃蟹时应注意十忌：

一、忌吃死蟹。蟹体内含有丰富的组氨酸，蟹死后，各种细菌便在蟹体内大量繁殖，使组氨酸产生对人体有毒的组胺，特别是随着死亡时间的延长，蟹体内的组胺就会增多，食后便会中毒，因此，蟹死后不宜食用。

二、忌吃存放过久的熟蟹。存放的蟹极易被细菌侵入而污染造成对人体的危害。因此，螃蟹宜现烧现吃，不要放存，万一吃不完剩下的，一定要保存在干净阴凉通气处，吃时必须再回锅加热。

三、忌吃生蟹。因为螃蟹往往带有卫氏并殖吸虫（或称肺吸虫）的囊蚴和副溶血性孤菌，如不经过高温消毒，一旦让肺吸虫进入人体后，将寄生在人体肺部，不但刺激或破坏肺组织，引起咳嗽、咳血，还会侵入脑部，引起癫痫，甚至瘫痪，如让肺吸虫侵入眼、肾、肝、心脏、脊髓器官，还会引起更严重后果，因此螃蟹一定要煮熟才能吃，一般需煮沸 20～30 分钟为宜。

四、忌吃蟹的尿包（蟹胃）。因其中含有致病菌与有毒杂物。

五、忌有过敏史的人吃蟹。

六、忌蟹与柿子同吃，因柿子里鞣酸与螃蟹中的蛋白相结合，会造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

七、脾胃虚寒者忌食蟹。蟹性寒，易引起腹泻、腹痛，因此胃脾虚寒者应少吃。如出现腹痛、腹泻时用性味辛温的中药紫苏（15 克）配加生姜 5～6 片，加水煎服用，即可止痛、止泻。

八、患有胆结石、胆囊炎、慢性胃炎、十二指肠溃疡、肝炎活动期的人，也应忌食螃蟹，以免使病情加重。

九、患有冠心病、高血压；动脉硬化、高血脂的人也应忌食蟹中的蟹黄，因蟹黄中胆固醇较高，食了对健康不利，并会加重病情。

十、凡伤风、发热、胃痛者也忌食螃蟹，否则也会加重病情。

胡萝卜的营养与禁忌

胡萝卜的营养价值已日益为人们所重视了，这主要是胡萝卜中的胡萝卜素是维生素 A 的主要来源，而维生素 A 与人体代谢活动密切相关。祖国医学认为，胡萝卜“下气补中、利胸膈、润肠胃、安五脏，令人健食，有益无损”。故有“金笋”、“小人参”的誉称。

胡萝卜有两个优点：一、含糖量高于一般蔬菜，并有芳香甜味；二、含丰富的胡萝卜素（每百克含 3,62 毫克），耐热、酸、碱，在烹调中营养成分不致被破坏，易被人体吸收。此外，胡萝卜还含有蛋白质、脂肪，维生素 B1、B2、B3、C，磷、钙、铁、镁、铜等人体所需的营养素。

胡萝卜中维生素 A 的作用是维持正常的视觉，防止眼睛干燥、夜盲症、白内障，肌肉、内脏器官萎缩，生殖器退化，维护上皮细胞组织的正常结构，促进生长发育、提高机体免疫功能等，此外，科学家们还证明，体内维生素 A 含量低的人比有较高维生素 A 水平的人，患癌症的危险性超过两倍。在西方一些国家，一些人为了防癌，把含维生素 A 的胡萝卜系列食品当作每日必食的补品。

胡萝卜中所含的维生素 A 与动物性食品（如肝脏、蛋黄、鱼籽、全脂乳品等富含维生素 A 的食品）相比，不但资源丰富，而且便宜，特别是患有高血压、动脉硬化冠心病的老年人需要维生素 A，因动物食品中含有较高的胆固醇，不宜从中摄取，而从蔬菜、水果中，特别是从胡萝卜中摄取，最为理想。

其实，胡萝卜全身是宝，它还含有一种槲皮素，常吃可增加冠状动脉血流量，促进肾上腺素合成，有降压、强心、消炎等功效；胡萝卜种子，含油量达 13%，有驱蛔虫，治长久不愈的痢疾的功效；胡萝卜缨子可防治水痘与急性黄疸肝炎。

胡萝卜虽好但也不宜多吃，否则肝脏无法代谢，血液中胡萝卜素过多，会使皮肤变黄，此其一。其二，胡萝卜不宜白吃，烹调时加些油脂或肉类，这样使胡萝卜素易溶解，在油脂中，吸收能更好为人体所吸收。其三，煮胡萝卜时忌加入酸性食品（如醋等），因为酸性物质对胡萝卜素有破坏作用。一般成人每天需胡萝卜素 6 毫克即可。

芹菜的降压与宜忌

芹菜是人们常食的蔬菜之一，为伞型科植物，分为水芹、旱芹。家庭菜谱中的芹菜炒肉丝、炒牛羊肉片、炒豆干等，均为席中佳肴，别有风味，民间做豆酱、麦酱佐以芹菜者，其味更加香美。杜甫赞美芹菜“香芹调羹，皆美芹之功”。孟子则说：“置芹于酒酱中香美。”可见，芹菜作为美味的佐料，早已为人们所熟悉与使用了。

芹菜中含有蛋白质、碳水化合物与较多的钙、磷、铁，维生素 A、C、P 以及烟酸，且有甘露醇、芫荽甙挥发油、环己六醇，不仅有较高的营养价值，且有健神醒脑、润肺止咳、除热祛风、甘凉清胃、降低血压软化血管、明目利齿等功能。《本草纲目》中记载，芹菜“主治：女子赤沃、止血、养保血脉”。《食疗本草》中则说芹菜“饮汁，去小儿暴热，大人酒后热，鼻塞身热，去头中风热”。

芹菜对治疗高血压有着较好的疗效，用鲜芹菜洗净煎汁，加白糖冲服，连服数月，对反复发作的高血压患者有效。用芹菜做药枕，长期使用，亦有降血压的作用，使用芹菜作为治疗高血压的药源，具有价廉，服用方便，无副作用等优点。芹菜中含粗纤维较多，对老年人来说食用时应注意选嫩的，炒吃时要先焯一下，并应嚼烂，如牙齿不好，可少吃或不吃，以防消化不良。此外，芹菜有水芹、旱芹之分，而水芹挥发油有兴奋中枢神经、升高血压、促进呼吸、提高心肌兴奋性、加强血液循环的作用，可治疗血压过低，心功能不全。因此，高血压患者应注意，煎煮时间要长些，以不留挥发油为宜。

红薯的营养与禁忌

红薯又名地瓜，蛋白质含量多于大米、白面，且富含丰富的维生素 C 和胡萝卜素，是天然的长寿食品。

红薯还能供给人体大量粘液蛋白，对人体有着特殊保护功效，可保持动脉管壁的弹性，防止心血管脂肪沉积，减少动脉粥样硬化，是老年人的理想食物。

红薯中的纤维素还有通便作用，祖国医学认为它是“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”“功同山药、久食益人”。故对成年人、儿童、妇女均有裨益。

最近美国科学家从红薯中提取一种化学物质（DHEA），发现它还是一种抗结肠癌与乳腺癌的物质，日本学者在《长寿研究》一书中指出日本长寿地区的农村居民多以红薯作为主粮。我国广西西部地区，百岁以上老人集中的村落也有每天进食不少红薯的习惯。

红薯中有一种“气化酶”，吃后容易在胃肠中产生大量的二氧化碳气体而使人易打嗝。红薯糖分多，在胃肠中变化后可产生酸味，有些人吃后会吐酸水、打膈、腹胀、烧心。此外，红薯忌同柿子一起吃，以防“胃柿石症”。

十四种蔬菜的忌口

萝卜：由于性甘寒，凡胃痛患者、虚寒体质者及在服用人参、鹿茸补药的同时，均忌食。

黄瓜：由于性甘凉，凡脾胃虚寒者忌食。

冬瓜：性甘寒，凡阳虚患者忌食。

芹菜：性辛香，凡血虚病人忌食。

紫菜：性甘寒滑，凡胃寒、脾虚便稀者忌食。

苋菜：性寒滑，凡脾虚便溏者忌食。

韭菜：性辛温，能行气活血补肾阳，阴虚阳元者与孕妇忌食。

香菜（芫荽）：性辛温香，阴虚病人、皮肤瘙痒者忌食。竹笋：性甘寒涩，发疮毒、痈疮者忌食。

芋艿：性片温，胃痛、大便烂者忌食。

生姜：性辛温，热性痛、痈疮病患者忌食。

辣椒：性辛温，胃热、痔疮、肛裂患者应忌食。

四季豆：性寒有小毒，胃寒者忌食。

卷心菜：凡胃酸过多者忌食。

味精之忌

味精是日常生活中的一种调味品,它的主要成分是谷氨酸钠,溶解于 300 倍的水中,即可品出它的鲜味。在炒菜、做汤时,只要加上一点,就可使菜肴味道鲜美、可口。味精本身也是一种营养品,有肝脏病的人,平时吃点味精也有好处。味精还可改善人体细胞营养状况,改善大脑机能,可治疗神经衰弱,也可以作为智力发育较差的儿童辅助剂。此外,它能与血液中氨结合成谷酰胺,对肝昏迷、癫痫亦有一定疗效。

味精原料是植物性蛋白质,如豆类、玉米、淀粉等,经微生物发酵而成。科学测定:人体每日允许摄入味精量是较高的,即每公斤体重可摄入味精为 0.1~0.2 克,一个体重 55 公斤的人。每天可以摄入味精 5~6 克,如一般五口之家,每天可用 33 克,较普遍的都不会达到这个标准。

使用味精有它的科学法与禁忌。

一、忌味精入锅。科学研究表明,味精遇到高温,特别是在油锅的高温下更容易转变成含氮的致癌物,它能诱发肝、脑、小肠、结肠和性腺产生肿瘤。因此,在使用味精时,不要与菜同时下锅,加热时间太久,更不宜让味精在油锅中煎熬,可在起锅前加入,或将味精加在烧好的食物容器中。

二、忌味精遇碱。味精喜酸怕碱,在弱酸的汤菜中,加入味精,可使食物鲜美可口,如遇上碱性食物,就会使谷氨酸钠变成谷氨酸二钠,失去应有的鲜味。

三、忌味精过量。味精的用量也是有个限度的,不是放得愈多愈鲜味、愈有营养,如过量进食便会出现头痛、头晕,颜面发红发热,四肢疲倦乏力,呕吐等现象。科学研究表明,食用过量味精会引起智力衰退、视网膜受损、性激素分泌减少,性器官发育受影响等。因此,不要在每种食品或汤中都放味精,特别是婴儿,更不要随便使用味精。