怎样吃出健康

闵涛

生活百科
青苹果电子图书系列

怎样吃出健康

闵 涛 编著

前 言

当前，人们的生活水平日益提高，吃已经不再是简单意义上的填饱肚皮，而是被赋予了更多的内涵，例如，吃要讲科学性、讲营养搭配等等，作为普通老百姓，则最为关心的是如何吃才算科学，如何才能吃出健康，这个话题。

本书围绕怎样吃出健康这一人们最为关心的话题，我们组织了众多的营养学家、美食家共同进行了本书；从饮食与营养、科学用餐、新奇的健康饮食、食疗与保健、油盐酱醋与饮食这五个方面进行了全面的、系统的论述。读者通过阅读本书，定会学到许多关于吃的更科学的方法。

由于作者水平及能力有限，如书中出现错误和不足之处，望广大专家读者批评、赐教！

编 者

2002.10

目 录

第一章 饮食与营养.....	1
第一节 从中国饮食文化谈起.....	1
第二节 现代饮食——营养为先.....	5
第三节 营养素及其功能.....	7
一、糖类.....	7
二、脂肪.....	9
三、蛋白质.....	11
四、维生素.....	13
第四节 无机盐、微量元素及其功能.....	30
一、铁元素.....	31
二、锌元素.....	35
三、铜元素.....	38
四、锰元素.....	40
五、铬元素.....	42
六、钙元素.....	44
七、碘元素.....	46
第五节 常见食物的营养价值及作用.....	48
一、常见肉禽蛋类食物的营养价值及作用.....	48
二、常见水产品的营养价值及作用.....	58
三、常见农产品的营养价值及作用.....	69

第二章 科学用餐.....	80
第一节 聊聊主食和“菜”.....	80
一、主食.....	80
二、“菜”.....	83
第二节 营养平衡.....	86
第三节 合理膳食.....	93
一、热量平衡.....	94
二、动物性食物与植物性食物的平衡.....	94
三、五味平衡.....	95
四、酸碱平衡.....	95
五、阴阳平衡.....	97
第四节 一日三餐.....	99
一、为什么一天要吃三顿饭.....	99
二、不合理的进餐.....	101
三、如何吃好一日三餐.....	104
四、谈一谈吃零食的问题.....	108
第五节 四季饮食.....	109
一、春季合理饮食.....	110
二、夏季合理饮食.....	112
三、秋季合理饮食.....	114
四、冬季合理饮食.....	115
第六节 年龄有别.....	116
一、学龄前儿童.....	117
二、学龄儿童.....	117
三、青年和壮年.....	117

四、中年和老年	117
第七节 饮食趋势	120
一、新潮饮食返朴归真	123
二、流行健康食品	127
三、科学家对未来食物的预测	129
第三章 新奇的健康饮食——花食	132
第一节 花卉的食用价值	132
一、花香可疗疾	134
二、花药可治病	135
三、花茶	139
四、花粥	139
五、花酒	140
六、花药膏滋	140
第二节 花卉的食疗菜肴	141
一、葛花	141
二、槐花	143
三、月季花	147
四、茉莉花	149
第三节 花卉食疗方	150
一、迎春花	150
二、丽春花	152
三、茉莉花	152
四、芍药花	154
五、石榴花	156
六、锦鸡儿	158

七、杜鹃花	160
八、扁豆花	162
第四节 花粉	164
一、神奇的花粉	164
二、花粉是理想的体力增进剂	166
三、花粉能抗辐射	167
四、花粉能提高免疫功能	167
五、花粉可治疗便秘	168
六、花粉可防治心脑血管疾病	169
七、花粉可防治肝炎	170
八、花粉可防治神经性疾病	171
九、花粉可防治贫血	171
十、花粉可抗癌	173
十一、花粉可防治前列腺疾病	174
十二、花粉可美颜护肤	175
十三、花粉可使头发健美	178
十四、花粉对中年人血液成分的影响	180
十五、各种花粉的独特功效	181
十六、食用花粉是否需要破壁	182
十七、服用花粉能否引起过敏	183
十八、食用蜂花粉能否引起中毒	184
十九、儿童能否服用花粉	185
二十、如何食用蜂花粉	185
二十一、如何保存花粉	186

第四章 油盐酱醋与饮食	187
第一节 油	187
一、食用油含有哪些成分	187
二、食用油对人体有哪些功能	189
三、吃植物油和吃动物油哪个好	192
四、鱼肝油的功能	193
五、要谨防大麻油中毒	195
六、食用油脂的科学食用	195
七、烹调时怎样掌握油温	198
八、常吃菜籽油的利与弊	199
九、怎样保存菜籽油	201
十、营养丰富的食用棕榈油	201
十一、科学炼猪油	202
十二、不宜多吃牛油	204
十三、不宜使用塑料瓶盛油	205
十四、盛放食油器具要经常清洗	206
十五、消除食油中黄曲霉素的窍门	207
十六、食油在什么样的情况下不能吃	207
十七、反复炸过的油不宜再使用	208
十八、酸败油脂不宜食用	209
十九、多吃鱼肝油会中毒	209
二十、炸鱼的油怎样去腥	210
二十一、食油能治多种病	211
第二节 盐	216
一、食盐的分类	216

二、食盐的作用	217
三、吃盐要适量	218
四、怎样减少盐的食用量	219
五、炒菜烧肉不宜早放盐	219
六、用花生油炒菜要先放盐	220
七、盐在厨房里的妙用	220
八、生盐不宜用锅炒	223
九、需要限制食用食盐疾病	224
十、烹调用盐建议	224
十一、食盐在医疗上有哪些用途	226
十二、食盐在夏季的妙用	229
第三节 酱	229
一、怎样鉴别酱油的质量	229
二、食用酱油有什么好处	230
三、酱油可以使猪肉保鲜	231
四、怎样吃酱油才符合卫生要求	231
五、做菜怎样掌握放酱油的火候	233
六、酱油不宜生吃	234
七、酱油怎样防霉	234
八、酱油可治烧烫伤	235
第四节 醋	235
一、醋的种类及特点	235
二、我国名醋的产地	237
三、食醋应适量	238
四、食醋的好处	239

五、食醋的禁忌	241
六、怎样使食醋变香	242
七、怎样鉴别优质醋	243
八、食醋与美容	243
九、醋可以解辣味	245
十、醋有杀菌作用为什么也长白膜	246
十一、鱼刺卡喉喝醋不科学	246
十二、用什么容器装醋好	247
十三、怎样使油、醋变香	247
十四、厨房里巧用醋	247
十五、旅游带醋好处多	251
十六、醋的药用价值	251
第五章 食疗保健	253
第一节 食疗基础	255
一、认识食物的属性	258
二、认识食物的五味	260
三、认识食物的升降浮沉	260
四、认识食物归经	261
五、饮食养生	261
六、体质与食疗	265
第二节 饮食保健常识	265
一、摒弃不良饮食习惯	265
二、拒绝肥胖	268
三、提高食欲的窍门	273
四、饮食保健的窍门	274

五、不同状态吃不同食物	276
六、消除疲劳的五种食物	276
七、不宜多吃的食物	277
八、强健神经系统的三种食品	278
九、吃坚果益心脏	279
十、保护视力的六类食物	279
十一、有助听力的食品	280
十二、能祛除体内脂肪的八种食物	280
十三、能清除体内污染的五种食物	282
十四、空腹 6 忌	282
十五、六种食品防治动脉硬化	283
十六、有助排铅的七种食物	284
十七、铁锅烹饪好	285
十八、用生冷自来水煮饭不好	285
十九、饮前先喝汤	285
二十、下酒菜有讲究	286
二十一、服中药时应注意忌口	286
第三节 肉禽蛋奶类食品食用注意事项	287
一、不宜空腹喝牛奶	287
二、煮牛奶戒奶、糖同时加热	288
三、酸奶不宜热饮	288
四、蛋的食疗价值	289
五、吃鸡蛋的窍门	290
六、忌生吃鸡蛋	290
七、豆浆不宜冲鸡蛋	293

八、发热时不宜多吃鸡蛋	293
九、鸡蛋不宜久煮	294
十、脏鸡蛋不宜用清水冲洗	294
十一、熟蛋不宜用冷水冷却	294
十二、绿豆鸡蛋治复发性目疮	295
十三、忌吃病死猪肉	295
十四、忌吃“痘猪肉”	296
十五、怎样科学吃肉	296
十六、吃焖肉好处多	297
十七、吃火锅时当心误食未熟食品	297
十八、适量吃肥肉有益健康	298
十九、骨头汤防衰老	298
二十、熬骨头汤忌用热水	299
二十一、不宜多吃香肠	299
二十二、烧肉不宜放盐过早	299
二十三、鲜猪肉忌热水浸泡	300
二十四、吃烤羊肉串应细嚼慢咽	300
二十五、鸽肉治神经衰弱	301
二十六、醋煮鸡治暗哑	301
二十七、维生素 C 与猪肝戒同吃	301
二十八、肉类生吃同样有害	301
第四节 水产品食用注意事项	302
一、鲜海蜇不宜直接食用	302
二、烹制海参不宜加醋	302
三、不吃生鱼胆	303

四、忌吃死鳖和死鳝鱼.....	304
五、生食鱼虾易生病.....	305
六、忌生食龙虾.....	305
七、戒活吃鲤鱼.....	306
八、儿童忌吃咸鱼.....	307
九、河蟹的食疗与药用.....	307
十、海蟹宜蒸不宜煮.....	307
十一、吃螃蟹 4 不要.....	308
十二、吃鱼保护心脏.....	309
十三、常见鱼类的食疗作用.....	309
十四、不同的人吃鱼各有不同.....	309
十五、海鲜好吃莫过量.....	310
十六、多功能的海带.....	311
第五节 调味品食用注意事项.....	312
一、忌胃病患者食辣椒.....	312
二、烧豆腐不宜放葱.....	313
三、煮鱼不宜早放姜.....	313
四、腹泻应忌食大蒜.....	314
五、眼病患者忌吃大蒜.....	314
六、做凉拌菜为什么要加调味品.....	315
七、酸碱食品不宜添加味精.....	315
八、吃中药不宜滥加糖.....	315
第六节 果蔬类食品食用注意事项.....	316
一、皮色鲜艳的水果忌吃皮.....	316
二、忌过食荔枝.....	316

-
- 三、不宜吃发苦的柑桔..... 317
 - 四、霉变的甘蔗不能吃..... 318
 - 五、白果不能生食..... 319
 - 六、杏仁和桃仁不宜食用..... 319
 - 七、吃水果的窍门..... 320
 - 八、吃干果的利弊..... 320
 - 九、食用干果有利有弊..... 321
 - 十、吃坚果防心脏病..... 322
 - 十一、儿童不宜吃水果代替蔬菜..... 322
 - 十二、肾病患者忌吃哈密瓜..... 323
 - 十三、感冒初期忌食西瓜..... 324
 - 十四、病人吃水果禁忌..... 324
 - 十五、冰冻西瓜不宜时间过久..... 325
 - 十六、吃西瓜忌多食..... 326
 - 十七、有些水果不宜与海味同食..... 326
 - 十八、防癌抗老多吃苹果..... 326
 - 十九、吃桔子不宜喝牛奶..... 327
 - 二十、吃桔子的窍门..... 327
 - 二十一、桔子不宜多吃..... 328
 - 二十二、桔瓣桔络混吃不上火..... 329
 - 二十三、桔柑防消化系统癌..... 329
 - 二十四、菠萝戒削皮后立即食用..... 329
 - 二十五、菠萝可防心脏病..... 329
 - 二十六、葡萄皮的好处..... 329
 - 二十七、柿子不宜空腹食用..... 330

-
- 二十八、柿子不宜与红薯、螃蟹、香蕉同食..... 330
- 二十九、杨梅酒治拉肚子..... 331
- 三十、樱桃药用价值..... 331
- 三十一、戒饭后马上吃水果..... 331
- 三十二、南瓜忌久存..... 331
- 三十三、萝卜忌与橘子、葡萄同食..... 331
- 三十四、有些蔬菜要连皮吃..... 332
- 三十五、吃藕的科学..... 332
- 三十六、藕治喉痛..... 332
- 三十七、藕治眼睛充血..... 332
- 三十八、莲叶治鼻血..... 333
- 三十九、吃枇杷叶不会感冒..... 333
- 四十、提倡常吃五种菜..... 333
- 四十一、绿叶蔬菜忌焖煮..... 334
- 四十二、不要经常食用砂锅菜..... 334
- 四十三、不宜食鲜木耳..... 335
- 四十四、戒吃鲜黄花菜..... 335
- 四十五、做馅不宜挤汁..... 336
- 四十六、贮青菜不宜先用水洗..... 336
- 四十七、食黄色菜少发胃炎..... 337
- 四十八、肉宜与菜同吃的科学道理..... 337
- 四十九、菜汤要当天喝完..... 337
- 五十、豆腐宜与海带同吃..... 337
- 五十一、农历二月韭菜最好吃..... 338
- 五十二、韭菜治疗脚癣..... 338

-
- 五十三、韭菜可治腿伤..... 338
- 五十四、夏天多吃冬瓜..... 338
- 五十五、夏天宜吃点苦味食品..... 339
- 五十六、西红柿治七病..... 339
- 五十七、西红柿食疗四方..... 340
- 五十八、夏天多吃西红柿..... 340
- 五十九、空腹忌吃西红柿..... 340
- 六十、青色的西红柿不宜吃..... 341
- 六十一、怎样除去菠菜中的草酸..... 341
- 六十二、内蓝紫色的紫菜不宜食用..... 341
- 六十三、不宜用热水发木耳..... 342
- 六十四、胡萝卜不宜生吃..... 342
- 六十五、豆制品不宜食用过多..... 343
- 六十六、未熟的豆类食物不宜食用..... 343
- 六十七、扁豆治腹泻..... 344
- 六十八、赤豆消肿有奇效..... 344
- 六十九、酒炒黑豆产后护腰..... 344
- 七十、黄豆芽治癫痫..... 344
- 七十一、炒芝麻除肠内的气..... 345
- 七十二、辣椒根可治偏头痛..... 345
- 七十三、提倡坏血病人吃点鲜椒..... 345
- 七十四、花椒可治蛔虫性肠梗阻..... 345
- 七十五、大蒜预防心肌梗塞血栓..... 345
- 七十六、生姜疗八疾..... 346
- 七十七、黑姜治上吐下泻..... 347

七十八、松菌驱虫、抗痉挛	347
七十九、蘑菇食疗的药用价值	347
八十、吃冰糖银耳有讲究	348
八十一、巧吃野菜牛蒡预防中风	348
八十二、不宜食用的果蔬皮	348
八十三、蔬菜水果生熟一起吃	349
第七节 营养物质与药物之间的关系	349
一、高热量饮食	353
二、低热量饮食	353
三、高蛋白饮食	354
四、低蛋白饮食	355
五、无蛋白饮食	355
六、高糖饮食	356
七、低糖食物	356
八、高脂饮食	357
九、低脂饮食	358

第一章 饮食与营养

第一节 从中国饮食文化谈起

中国的饮食文化有多久，恐怕没有精确的时间来推算，据称饮食文明的创造者为黄帝，从这一时间算来，至今也有五千年左右了。《淮南子》中有“黄帝作灶，死为灶神”之记载，而在我国很多地区（比如东北地区），仍保留着祭祀灶神的习俗。

腊月二十三，往往被老百姓称为“小年”，这一天，按老人们的说法是灶王爷（老百姓常常称灶神为灶王爷）升天的日子，每年的这一天，灶王爷都要向玉皇大帝报告一年中人们的功过。为了让灶王爷在玉皇大帝面前说好话，人们往往买（以前是自制）很多的棒棒糖来供奉灶王爷，以求一年的五谷丰登、一年的丰衣足食。

当然，这种说法并不科学，却反应了由古至今人们对富足生活的向往。而黄帝的功绩却不止如此，还创造了“蒸谷为饭，烹谷为粥”的饮食结构。

中国的饮食文化与中国的历史发展是分不开的。中国的饮食文化开始形成是在周秦时期，那时的人们，就已经以谷物为主食。到了春秋战国时期，各种谷物蔬菜基本能够自己生产，只是当时的饮食结构与今天略有差别，最主要的粮食作物是谷子，又称稷，也就是现在所说的小米，占主导地位，为五谷之首。

到了汉代，中国的饮食文化获得了长足的发展。

豆腐就是当时饮食文化繁荣的产物之一。而且现今人们食用的许多水果、蔬菜也是在汉代引进的，例如石榴、葡萄、西瓜、芹菜、胡萝卜等等，就连现在的一些烹饪方法也是在汉代得以发展的。

从唐朝至清朝，是中国古代饮食文化的鼎盛时期，最有代表意义的是清代的满汉全席。这时的主食已经开始以米面为主，蔬菜种类丰富，现代的许多饮食习惯就是由此发展而来的。正是因为如此繁荣的中国古代饮食文化，才造就了中国饮食文化的与众不同及丰富多彩。

中国人的传统饮食习俗是以五谷为主食，辅以蔬菜，外加少量肉食。而在食物的制法上，则以热食、熟食为主，烹饪方法多种多样，如煎、炒、烹、炸等技艺，一种食物由于烹饪方法不同，往往有十几种样式，几十种味道。

各种巧夺天工的技艺使极为普通的菜肴也能大放异彩，令人在饱腹之余，感叹烹调技术的高超，而菜肴的珍美，更让人叹为观止，因此便有了众多的名厨，如以汤闻名的伊尹、以炙鱼扬名的太和公、善制糕点的董小宛以及点心名家萧美人等等。

如此这般的烹饪方法造就了中国人的饮食不满足于填饱肚子，还在乎口鼻眼舌的感觉，于是乎便有了色、香、味三大原则。

所谓色，要求食物必须赏心悦目，即食物的视觉效果要好，如红绿相伴，为此常常在主菜中辅以各种配色的细料，达到色泽美观，引起吃者食欲的效果。

而香则是一种嗅觉效果，是直接刺激食欲的一种手段，

为此，仅靠原料的味道是不够的，必须辅以适当的调料方能达到“香飘万里”的效果。

味是一种味觉效果，是饮食中最后也最重要的一个感觉，说起味，不外乎苦、辣、酸、甜、咸五味，可就是这五味，却很难调和，口味因人而异、因地有别，要想做到人见人爱，确属不易，故有“众口难调”之说。

要做到色、香、味俱全，实属不易。它需要原料选择、调料配制、刀工成型、火候掌握等各方面的配合，容不得半点马虎。因此，有人说吃中国菜不仅在口味上得到满足，连视觉也是一种享受。

故饮食已经不仅仅是人们填饱肚子的方式，更是一种艺术。孔夫子曰：“食不厌精，脍不厌细。食饕而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜气。惟酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食。不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不语，寝不言。虽疏食菜羹，瓜祭，必齐如也。”可见中国人很早就讲究这种饮食艺术了。

不过话说回来，色、香、味三者之中最重要的还是味，一道菜，色泽再好、闻起来再香，味道不好，也是枉然。味除了通常所说的五味之外，还有人将风味也算入其内。

对味的调和是做菜过程中不可忽视的要点，也是最难掌握的技巧，它不仅取决于各种技术手段，还在于吃者的口味，即使同一道菜，吃者的口味不同，吃出的味道也不同。爱吃酸的人饮食中必放醋，爱吃辣的人离不开辣椒。不同地域的

人的爱好也不一样，因有“南甜北咸，东辣西酸”之说，凡此种种，必须根据需要、口味来决定“味”，这也就是“食无定味，适口者珍”的道理。

也就是这一个“味”字却划分了中国的四大菜系：鲁、苏、川、粤。就这四大菜系而论，按地域划分，鲁菜的范围主要在山东，此外还有华北平原、京津地区、东北三省以及晋陕等地区；川菜则以四川为中心，范围涉及长江中上游、两湖、云贵一带的广大地区；粤菜的区域主要在珠江流域，闽贵地区也可包括在内；苏菜又叫淮扬菜，它主要分布在淮河、长江下游的广大地区，以及沪、杭、宁等城市。

四大菜系因地域不同，风格迥异。说起菜系，还不止如此，四大菜系之下，又有许多分支，故又有八大菜系和十大菜系之说。但不管菜系如何划分，都只能说明一点，中国饮食文化是丰富多彩的。

而今，随着经济发展，地域之间的差别不断减少，各地饮食文化之间的交流日益增多，各大菜系互相取长补短，不断创造出新的饮食文化，以适应社会发展的趋势，因此，菜系之间的差别也就逐渐变少了，也就促进了饮食文化的繁荣。

纵观古今中国饮食文化的发展，我们不难看出，中国的饮食文化之所以能够源远流长，不是某个名厨一人的杰作，而是中国老百姓几千年来创造出的奇迹，因而被孙中山先生誉为中国在最可骄傲之术。不论各朝各代，上至王孙贵族，下至平民百姓，他们都是中国的饮食文化的创造者。

但根据饮食所服务的阶级不同，中国的饮食文化又可分为四个层次，一是市井文化，其代表是家常菜和小吃；二是

文人文化，其代表是《随园食单》；三是商贾文化，其代表是旧京八大楼；四是官府和宫廷文化，其代表是谭家菜和宫廷菜。

这四个层次的出现与中国漫长的封建历史是分不开的，是饮食文化的阶级性的体现，在贫富悬殊、地位悬殊的社会，饮食自然也就成了地位和身份的象征。

就拿举世闻名的满汉全席来说，满汉全席是清代皇室贵族、官府才能举办的宴席，一般民间少见，规模盛大高贵，程式复杂，满汉食珍，南北风味，菜肴达三百多种，有中国古代宴席之最美誉。

而老百姓们却创造了丰富多彩的民间小吃，虽比不得满汉全席气势宏伟，却是琳琅满目，别有一番滋味，而其流传范围之广，更让那些豪门阔宴望尘莫及。

“吃”的典雅、“吃”的艺术、“吃”的繁荣、“吃”的效益、“吃”的奇异，这也许就是中国的饮食文化。

第二节 现代饮食——营养为先

如果从现代人的角度出发，我们应该如何讨论“吃”这个概念呢？恐怕只能提出“科学”两个字了！“科学”的作用实在的太大了，甚至连我们的吃饭问题都离不开它。

很多科学问题都是以最简单的方式开始的，如果把这一观点用到饮食问题中，首先应该从这个问题开始——人为什么要吃饭？一般人最直接的反应应该是：为了填饱肚子。还有呢？再想一下，多数人可能会说：为了维持生命。俗话说：人是铁，饭是钢，人离不开食物，那么食物究竟能起到哪些

作用呢？

首先，食物供给我们维持体内和体外活动所需的能量，人的一切生命活动如心跳、呼吸、消化等都离不开能量，这些能量都来自于食物；

其次，食物为机体组织提供所需的原料，人从小到大，身体的各个组织都在不断的生长发育，即使是成年人，其体内组织也在不断地进行着更新，这些所需要的原料也都来自于食物；

第三，食物为生理机能提供所需要的物质，人体的新陈代谢和各项生理功能的实现离不开许多物质，这些物质虽然不产生热量，也不参与机体组织的构造，但对维持正常的生命活动却至关重要，而这些物质无疑也来源于食物。

如果说吃饭是为了填饱肚子，这只是认识到其表面现象，也只是一种表观上的满足，从根本上讲，吃饭是为了维持一切人体正常的生理活动，再简单一些，就是为了维持生命。

科学一点的解释应该从人体的构成开始，构成人体的物质主要有水分 55~68%、脂类 13~24%、蛋白质 14~18%、无机物 4~6%、糖类 1% 以下，此外还有维生素和许多微量元素。人体的这些成分不是一成不变的，而是在不断地进行着新陈代谢。因此，我们每天都要摄入一定量的物质，同时将代谢产物排出体外。而这些物质都是从日常饮食中得到的。人体所需要的这些物质或者说构成人体的这些成分，是维持生命活动和身体健康所必需的物质，我们称之为营养。

来自食物中的主要营养有蛋白质、脂类、糖类以及无机物和维生素，这几类物质就是人们常说的五大营养成分，还

有许多不在此之内的物质对人的生命活动也起着重要作用比如水和纤维素。因此，虽然我们每天都在吃饭，可人体需要的却是这些营养物质，无论我们吃的是什么食物，它们最终的作用就是为人体提供这些必需的营养物质，从这一观点出发，我们吃的是“营养”。

总的来说，各种营养成分在体内具有以下三方面基本作用：供给热量和能量，维持生命活动的需要；构成身体组织，提供各组织代谢更新所需要的原料；维护器官机能，调节代谢反应，保证身体生理活动的正常进行。而每种营养成分的作用各不相同，都具有自身特殊而重要作用，以下分别就几种营养成分的主要作用作以阐述。

第三节 营养素及其功能

营养是指食物能不断地供给人体必需的物质，以维持正常发育、供给能量、维持健康以及修补组织等等，这些作用的总和就是营养。而食物中所含的那些能供给人体营养的有效成分，便称为“营养素”。

营养素通常可分为六类，即糖类（又称碳水化合物）、脂肪（包括类脂物）、蛋白质、维生素、矿物质（又叫无机盐）和水。

一、糖类

糖类对人体的生理功能主要有如下几方面：

1. 供给人体热能，维持体温

人体像机器，只有供给足够的热能，才能活动和工作。食物中的糖类是人体热能的主要来源，每克糖类可产生 17.1

千焦的热能，而人体所需要的热能来源，其中 60~70% 是来自糖类，特别是神经系统，除葡萄糖外，不能利用其他物质供给热能。一旦血糖降低时，人便会出现昏迷、休克甚至死亡。所以糖类的最大生理功能是供给热能，维持体温。

食物中的糖类进入机体的，以糖元的形式暂时储存在肝脏和肌肉中，成为肌肉活动的后备物质，糖类长期供应不足或缺乏，机体热量不足，人体就会消瘦无力，严重时甚至不能从事正常的生活和劳动。糖类缺乏也会影响脂肪的代谢，因为在糖类供应或利用有障碍时，就要以脂肪代替供应能量，以使血糖不至于下降过多。

2. 构成神经组织和细胞

人体内所有的神经组织和细胞都含有糖类，糖与脂类结合形成糖脂，是组成神经组织和膜的成分。糖类是维持心脏和神经系统正常功能所必需的物质，单糖能迅速被吸收而渗入血液，淀粉和双糖则在小肠内分解为单糖而逐渐吸收入血液。

糖与蛋白质结合成糖蛋白，糖蛋白中的粘蛋白类是构成人体内软骨、骨骼和眼球角膜等结缔组织的基质成分之一。

3. 避免酸中毒

辅助脂肪的氧化，防止其产生酮体，以免过多酮体引起人体酸中毒。

4. 保持肝脏正常的解毒功能

人体吸收的糖除供给热能外，多余的便合成为肝糖原贮存在肝脏里，既能增强肝细胞的再生力，促进肝脏的代谢，还可保护肝脏本身免受一些有害的侵害，如对某些化学毒物

(酒精、四氯化碳、砷等)及细菌感染均有解毒作用。

5. 有节约蛋白质的作用

当供给人体充足的糖类时,便可避免把蛋白质作为机体的能量而消耗,从而使蛋白质能用于最需要的地方,这就是糖类对蛋白质的节约作用。

6. 帮助肠蠕动,促进消化,防止便秘和结肠癌

食物纤维是一类不能被人体消化酶分解的多糖类物质,一般分为水溶性纤维和不溶性纤维两种。其中水溶性纤维如果胶、藻酸等,不溶性纤维如纤维素、木质素、半纤维素等。

食物纤维过去一直不被重视,如谷物含有食物纤维,为细胞壁组成部分,食用不能被消化,长期以来被认为是食品废物。但是自20世纪70年代中期以来,人们开始认识了其重要性。

不溶性纤维吸水性强,吸水率可达本身重量的510倍,能够促进肠道蠕动,促进粪便排泄,使排便通顺,并能增加肠道粪便量,具有清洗肠道的作用,使人体废物和有害物质迅速排除,如果食物中有有毒性物质,则因能随粪便快速排出,减少了有害影响。有预防大肠癌等病症的作用,并对心血管病、糖尿病等慢性退行性疾病有预防作用。

糖类主要来自粮食和薯类,其中食物纤维和果胶主要来自蔬菜和水果。

二、脂肪

脂肪是一种富含热能的营养素,也是人体重要成分之一。

体内脂肪可分为定脂和动脂两种,定脂是比较稳定的脂肪,存在于细胞原生质和细胞膜内,很少因食物脂肪含量而

变动，动脂储存于皮下、腹腔、肌肉间隙、肾脏周围等处，很容易受每天的脂肪摄入量的影响，其中皮下脂肪最容易变动。膳食中的维生素 A 和维生素 D 需要溶解在脂肪里才能被吸收，每克脂肪释放出 38 千焦的热量，当膳食中的脂肪消耗不掉时，便被储存起来，在热量不够时，发挥作用。

主要生理功能有：

1. 供给人体热能，维持体温

每克脂肪可释放 37.67 千焦耳热能供肌体利用。脂肪在人体内相当于贮存能量的“燃料库”，遇上饥饿或需强体力时，首先动用体内脂肪，以避免机体蛋白消耗。

2. 组成机体细胞

脂肪中的磷脂和胆固醇是构成人体细胞组织的重要成分。

3. 固定和保住内脏

脂肪贮存在腹腔空隙、皮下、肌肉间隙和内脏周围，这样，无形中对内脏起到固定作用，避免互相磨擦和移位，起到保护内脏的作用。

4. 促进脂溶性维生素的吸收

人体所需要的维生素 A、D、E、K 均不溶于水，只溶于脂肪，故称脂溶性维生素。膳食中的脂肪自然成了这些维生素的溶剂。而正是溶于脂肪的这类维生素才能为人体所吸收，加上脂肪中往往已含有这类维生素，如此更能促进脂溶性维生素的吸收。

5. 增进饱腹感，改善食物感官性质

膳食中油脂多些，耐饿、增进饱腹感，油多菜香，增进

食欲。

6. 提供必需脂肪酸，生理机能

脂肪中的必需脂肪酸是人体合成磷脂前列腺素的原料，有抗血小板粘结、减少血栓形成的作用，有利于对冠心病的防治。必需脂肪酸还能促进儿童发育，维持皮肤和毛细血管的健康。特别对 X 射线所致皮肤损害有保护作用，还有促进乳母分泌汁的作用。

如果脂肪摄入过多，尤其对老年人来说，由于脂肪代谢缓慢，血脂浓度经常保持在一个较高水平，导致血液粘度增大，容易诱发心脑血管疾病的发生，因此要控制脂肪的摄入量；反之，如果脂肪摄入量过低，则会影响脂溶性维生素的吸收，同时，由于类脂是细胞膜的基本成分，缺乏类脂会影响细胞的稳定性，损害细胞的生理功能。

脂肪的主要来源有：植物油，如芝麻油、花生油、菜籽油、黄豆油、玉米油、葵花子油、花籽油等，这些油中含有较多的必需脂肪酸；动物油，如猪油、牛油和奶油等；其他一些干果（如核桃等）及鱼、肉、禽类中也含有脂肪；蔬菜、水果中含量甚少。

三、蛋白质

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质便没有生命。其主要生理功能如下：

1. 构成机体、修补组织

食物中的蛋白质是供给人体蛋白质生物合成所需要的各种氨基酸及人体组织生长、修补和更新的原料。如人的头发、指甲、肌肉等都是由蛋白质组成，人体从诞生到死亡，各种

器官和组织的细胞都不断衰老、死亡和更新，这些都需要众食物中摄取蛋白质来修复组织。蛋白质在体内首先被消化分解为氨基酸，被人体吸收后，再在体内重新组成人体所需要的蛋白质。

组成蛋白质的氨基酸共有 20 多种，其中有 8 种是人体内不能合成的，须由食物提供，称之为必需氨基酸，分别是：赖氨酸、色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、苏氨酸和苯丙氨酸。

2. 促进儿童生长

儿童的健康生长，需要有充足的蛋白质，否则会患“金孩症”，即小孩面部无表情，出现水肿、毛发变黄脱落、肝脏肿大等症状。

3. 供给热能

蛋白质在体内氧化产生热能，1 克蛋白质产热量为 16.74 千焦，是人体热能来源之一。

4. 能增强机体的抵抗能力

充分的蛋白质，可使人体产生抗体和白血球，以减弱和吞噬病原体，防止其对人体的侵害。

5. 调节生理功能，维持渗透压和体内酸碱平衡

蛋白质还有调节人体生理功能、提高人体对疾病抵抗力的作用，蛋白质参与体内各种酶、激素和血红蛋白等的组成，从而调节人体有关生理功能的正常进行，对血红蛋白运载、维持血液渗透压和酸碱平衡等均起着重要作用。

如果蛋白质供应量不足或因患某些疾病，均可能产生不同程度的营养不良性蛋白质缺乏症，最初多无自觉症状，日

久会逐渐疲劳、劳动力下降、消瘦、贫血、多尿、机体免疫力降低、容易得各种传染病，严重时可能出现程度不等的浮肿，称为“营养不良性水肿”。必须补充足量蛋白质，才能使症状消失。

而如果蛋白质过剩，一方面过剩的蛋白质将在体内转化成脂肪储存起来，另一方面，由于蛋白质分解后，其中氮的产物以尿素的形式排出，蛋白质过剩将加重肾脏负担，长期摄入过多的蛋白质会导致机体免疫力的降低，是肾脏功能受损，并容易诱发心脑血管疾病以及骨质疏松等病症。因此，摄入适量蛋白质对维护健康，是极其必要的。

蛋白质的主要来源是肉类、蛋类、家禽、牛奶及奶制品、豆类及豆制品、芝麻、花生、各种瓜子、鱼、虾、海味类。谷类蛋白如米、面粉等是我国人们膳食中蛋白质的主要来源。鱼、肉、蛋、牛奶等属于动物性蛋白质，豆类及豆制品属于植物性蛋白质，这两类蛋白质的最理想的摄入量比应为 1 : 1。糖和油脂不含蛋白质。

四、维生素

维生素是一类结构复杂的低分子有机化合物，是人体正常生理过程所不可缺少的能够调节人体生理机能的微量有机化合物。虽然人体对维生素需要量甚微，但不能缺乏，一旦缺少，体内新陈代谢会发生紊乱，便会得各种维生素缺乏症。

维生素大致可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类。前者可溶于脂肪，有维生素 A、D、E、K 等；后者可溶于水，有 B 族维生素和维生素 C，还有许多类维生素如胆碱、肌醇等。

由于人体几乎不能合成维生素，因此，必须从食物中摄取。

维生素对人体健康非常必要，人的许多生理活动离不开维生素的作用，如新陈代谢、免疫活动、消化过程等等，而各种维生素对不同器官、不同活动有着不同的作用。只有了解各种维生素的作用、用途及维生素缺乏症的特点才能正确利用维生素，更好地维护身体健康。以下仅就几种普通的维生素作以介绍。

1. 维生素 A

维生素 A 是构成视网膜的物质之一，起到维护正常明暗视觉功能的作用，还能维护上皮细胞组织功能，增强机体免疫力的功能。

适量维生素 A 为人体所必需，它不仅可促进体内组织蛋白的合成，加速儿童生长发育，并能维护夜视功能，防止夜盲症。还可维护上皮细胞组织，如呼吸道、水化道、泌尿道的粘膜及泪腺、唾液腺、汗腺等腺体组织，以及眼角膜和结膜等的健康。

缺乏维生素 A 的症状表现为：皮肤粗糙、眼球干燥、抵抗力降低，严重者容易患夜盲症。

近年来，还发现维生素 A 具有防止正常细胞发生癌变的作用，可见维生素 A 对维护人体健康很重要。但是不是服用维生素 A 越多越好呢？事实证明，服用维生素过多，不仅对身体无益，反而有害，因过多会引进中毒。

维生素 A 只存在于动物性食品中，动物肝脏中含维生素 A 较多，蛋黄、奶油中也含有丰富的维生素 A，鱼肝油常用

来补充维生素 A。此外，胡萝卜素在体内可转变为维生素 A，许多红黄色、绿叶蔬菜如胡萝卜、西红柿、菠菜中含有丰富的胡萝卜素。在饮食中补充维生素 A 时应注意，维生素 A 为脂溶性，应与适量的脂肪同时食用，才能有效吸收。

维生素 A 是脂溶性维生素，若长期不断过量吸收后，可在体内，特别在肝脏里大量贮存，必然引起慢性中毒，首先出现食欲不振，而后出现毛发脱落、体重不增、口角皴裂、肝肿大、骨质增生等。

平时一般饮食不会引进维生素 A 过多症，如果食了狗肝、沙鱼肝或熊肝，便有可能引进中毒。因此，服用维生素 A 丸时，应遵医生嘱咐，不要过多服用。

2. 维生素 B

维生素 B 是一个很大的家族，其成员有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 等。

维生素 B₁

先说说维生素 B₁，其作用主要是作为一种辅酶，对糖类的分解起催化作用，还能和神经细胞膜上的蛋白质相结合，参与神经信号的传导，维生素 B₁ 对脑部、神经等刺激传导功能，扮演着很重要的角色，脑部及神经细胞唯一的能量来源就是葡萄糖。如果缺乏维生素 B₁ 的作用，葡萄糖将无法转化为热能，脑细胞及神经细胞也得不到所需要的能量。

总的来说，维生素 B₁ 有消除疲劳、改善消化不良等功效。我们可称维生素 B₁ 为“活动的维生素”、“心脏及肌肉的维生素”以及“脑的维生素”。

膳食中缺乏维生素 B₁，可引起周围神经炎、心肌炎、消

化不良，长期缺乏可引起贫血、脚气等疾病。特别是以白米为主食的东方人，更应该加强维生素 B₁ 的摄取。

而经常饮酒的人，或经常做激烈运动的人，也都很容易患慢性的维生素 B₁ 缺乏症。

即使身体没有多大的病痛，可是却老觉得容易疲劳、酸痛、没有食欲……这些都很可能是维生素 B₁ 摄取不足。另外，维生素 B₁ 不足也会造成精神方面的紧张、不安、协调性变差、健忘、集中力变差、胃肠功能障碍、心脏扩大、脉搏跳动慢、肝功能及肾功能低下等，以上各种症状皆为典型的维生素 B₁ 缺乏症。

谷物中的胚芽米糠等部位，含有丰富的维生素 B₁。因此，平日的饮食中，尽量不要吃白米，改吃胚芽米或全麦面包，对维生素 B₁ 的摄取有正面的作用。

其他含有维生素 B₁ 食物，还有鳕鱼、猪肉、芝麻、玉米、大豆、豌豆等等。

维生素 B₂

虽然维生素 B₂ 是水溶性维生素，但它与维生素 B₁ 不同，即使加热也很难破坏它，同时它也具有耐酸性。由于水溶性的维生素 B₂ 常会随着尿液排出体外，因此需要经常补充。

现代人缺乏维生素 B₂ 的危机愈来愈高。尤其是不太喜欢食用肉类、乳制品的人，承受过多压力的人，因胃溃疡、糖尿病而不得不限制饮食的人，如果不能靠维生素 B₂ 制剂的补充，很难摄取到一日的所需量（1.4 毫克）。

蕴含维生素 B₂ 的食品，如果保存在透明的容器中，一经紫外线的照射，就会被破坏。另外，酒精会妨碍维生素 B₂

的功用，尽量不要饮酒过量，以免破坏维生素 B₂ 的作用。

将维生素 B₆、C、烟碱酸与维生素 B₂ 一起摄取，最能发挥维生素 B₂ 的功能。

维生素 B₂ 具有保护皮肤粘膜正常的功能。特别是眼睛、嘴、肛门、阴部等部位的粘膜，若缺乏维生素 B₂，会引起发炎的症状。

维生素 B₂ 可提高营养素转化为热能的效率，有促进成长及细胞再生的功能。例如：它会在糖类转化成热能时发挥作用，帮助脂肪燃烧，帮助蛋白质合成。维生素 B₂ 与人体所需的三大营养素关系非常密切，能帮助体内的营养素有效地被人体运用。

另外，它还有一个独特的功能，就是可分解药物、毒物所含的有毒物质，与胆汁酸及胆固醇的合成作用也有很深的关系。

维生素 B₂ 不足时，糖类便无法顺利地转化为热能，身体缺乏热量，就会产生酸疼、容易疲劳、贫血等症状。只不过，以上的这些症状，最明显的症状就是发生在眼睛、嘴、皮肤等部位上，如眼睛畏光、有异物感、角膜周围充血、舌头边缘红肿疼痛、嘴唇干燥破裂、口腔炎、嘴角破裂疼痛等。另外，鼻子的两翼不断渗出油脂导致鼻翼发痒（脂漏性皮炎），以及阴部及肛门附近会溃烂发痒。

维生素 B₂ 多蕴含在鱼、蛋、乳制品因此若要摄取维生素 B₂，可多食用猪、牛的肝脏，鳗鱼、脱脂奶粉、海苔、香菇、裙带等食品。维生素 B₂ 摄取过多会引发过剩症。

维生素 B₆

维生素 B₆ 是吡哆醇、吡哆胺的总称。这些物质皆为水溶性，摄取进体内之后，会渐渐地被排出体外，所以须每天不断地补充。维生素 B₆ 会因保存期限过长、加热或加工等因素影响，而流失掉大半。

经常饮酒的人，其体内维生素 B₆ 的利用率尤其低落，植物性食品中所含的吡哆醇，若无法顺利地转化为可供人体善加利用的物质，都会导致维生素 B₆ 丧失其应有的功效，因而随着尿液排出体外。

胃肠吸收不好的人，更要特别积极地摄取维生素 B₆。当我们摄取大量蛋白质的同时，也需要大量的维生素 B₆。由于蕴含蛋白质的食物中，几乎都含有维生素 B₆，若该食品中维生素 B₆ 的含量相当多，就不必从其他食物中摄取维生素 B₆ 了。

根据最近的一项研究指出：维生素 B₆ 可善加利用肠内细菌合成后的物质，因此，用餐时最好食用含食物纤维多一点的食品。

促进蛋白质代谢(氨基酸代谢)的主要功臣为维生素 B₆，它也是属于控制生命活动中心的主要角色。由于维生素 B₆ 的作用，使得皮肤、毛发、牙齿等珐琅质能有效地被制造出来，且得以维持健康的身体。

维生素 B₆ 还有另一项功能——维护免疫功能的正常作用。也就是说：当异物进入人体时，避免免疫系统反应过度所引起的过敏症。

除此之外，维生素 B₆ 也有帮助荷尔蒙合成、核酸合成、不饱和脂肪酸代谢、糖类代谢、神经传达物质的生成等作用。

维生素 B₆ 不足时，有可能引起成长迟缓、肌肉衰弱等严重的症状。这些症状与糖尿病也有密切的关系。

如果只是轻微的维生素 B₆ 缺乏症，其可能引发的症状与其他维生素 B 群的缺乏症相似，都是皮肤、嘴角发痒，看起来很像是湿疹或发炎的现象。

另外，维生素 B₆ 缺乏症会引发一些精神症状：如焦虑、神经过敏、失眠等，以及手脚发抖、麻痹、痉挛等神经系统的症状。

维生素 B₆ 多蕴含在鱼类当中。鲑鱼、沙丁鱼、鲭鱼、青花鱼、比目鱼、豆类、糙米、肝脏等皆含有丰富的维生素 B₆。

维生素 B₁₂

维生素 B₁₂ 可提高记忆力、增加注意力，维生素 B₁₂ 可帮助叶酸发挥功能。

水溶性的维生素 B₁₂ 含有钴物质，因此呈现出红色，是维生素 B₁₂ 的特征。它的所需量与其他维生素相比，显然少之又少。但是，它具有帮助叶酸的功能，一旦缺少，将对人体产生重大的影响。维生素 B₁₂ 每日的所需量为 2 微克，所占的量相当少。因此很少发生缺乏症。摄取不用过于担心。

如果维生素 B₁₂ 无法与胃壁分泌出来的内因子（一种糖蛋白质）相结合的话，就无法被小肠吸收。对胃部已被全部切除的患者而言，维生素 B₁₂ 相当难以吸收，长年下来，一定会引发维生素 B₁₂ 缺乏症。这类型的患者，一定要比常人多摄取一些维生素 B₁₂。

植物性的食品中，几乎都没有蕴含维生素 B₁₂。所以食素者容易患慢性维生素 B₁₂ 缺乏症，每日宜食用一大片海苔

来补充。胃部已全部切除的患者，其吸收率相当低，若要以综合维生素剂来补充的话，须大量服用（1毫克以上）。

维生素 B₁₂ 是制造红细胞时不可欠缺的维生素。它会与叶酸通力合作，制造出正常的红细胞。

另外，它与制造出细胞膜的磷脂质与核酸的合成作用有密切的关系。特别是神经细胞比其他细胞还需要更多的维生素 B₁₂，维生素 B₁₂ 愈多愈能维持神经系统的健康。它也是提高注意力、记忆力以及安定神经的作用。

维生素 B₁₂ 有微量贮存于肝脏中，当肝脏贮存的维生素 B₁₂ 全部被消耗完且引起缺乏症，大约需要半年以上的时间。

维生素 B₁₂ 缺乏症最具代表性的疾病为恶性贫血。恶性贫血是因为体内不断制造出尚未成熟的红细胞所造成的。其症状为：酸痛、疲劳、虚弱、脸色苍白、头痛。

当身体出现食欲不振、消化不良、舌头红肿疼痛、口腔炎、舌面粗糙、没有味觉等轻微症状时，就要特别注意。其他有可能引发的神经异常症状有：忧郁、没有力气、记忆力、注意力减退、脊髓、知觉异常、手脚麻痹疼痛、下肢无力、行走困难、发呆、痴呆……

维生素 B₁₂ 多蕴含在动物的肝脏以及鱼贝类的食品中。如牡蛎、蛤蜊、沙丁鱼、秋刀鱼、青鱼、海苔等，皆有丰富的维生素 B₁₂。即使摄取维生素 B₁₂ 过量，也不会造成毒性产生的后果。

总结起来，维生素 B 的营养作用如下：

治疗脚气病

这种病的主要表现是浮肿，多发性神经炎，厌食，呕吐，

便秘，烦躁，气短，低血压等。

调节代谢

维生素 B 是人体内许多重要种酶的组成成分，酶是调节糖代谢的重要物质，参与生物氧化酶体系，能维持身体健康，促进生长发育，主要促进蛋白质、脂肪、糖类的代谢，维护皮肤和粘膜的完整性。

维持机体正常功能

维生素 B 可维持神经、消化、肌肉、循环系统的正常功能。

促进消化

增进食欲，维持良好的消化功能，增强胃肠的蠕动，从而改善便秘状况。

促进乳汁的分泌

因此乳母的需要量要比正常人高。

治疗某些婴儿病症

治疗婴儿消化不良、腹泻、烦躁、突然尖叫等症状。

对眼的感光过程具有重要作用

维生素 B 缺乏时眼睛就会发生干燥、畏光、迎风流泪、发痒、发热、视力下降，眼睛疲惫。

促积激素和红细胞形成

维生素 B 对上腺皮质激素的产生，骨髓中红细胞的形成有促进作用。

此外，维生素 B 在酸性溶液中比较稳定，但易为碱性溶液所破坏，因此烹调含维生素 B 较多的食物时不要加碱。维生素 B 是水溶性物质，烹调后有部分会溶于米汤或菜汁中，

因此应食用汤汁。

3. 维生素 C

维生素 C 是水溶性维生素，摄取进体内约二三个小时后，便会大量地排出体外。因此，若在饮食中无法摄取到充足的维生素 C，其血中浓度便会降低，它将无法在体内发挥功效。

维生素 C 怕遇水、光、热、氧气，因而从食物中摄取维生素 C 时，最好生吃或趁新鲜时赶快食用。

维生素 C 的所需视个人的身体状况、居住的环境而定，每个人所需的量皆不同，因此可视自己的状况调整所需量（50 毫克）。抽烟者、居住于都市者及承受过多压力的人，要比平常人多摄取 2~3 倍的维生素 C。

维生素 C 缺乏症最典型的代表是坏血病。坏血病是因胶原无法顺利地制造出来，导致微血管破坏而引发的出血现象。

这种现象起初只会反应在皮肤表面或牙床上，最后则会蔓延全身，骨骼及内脏也会变脆弱。当身体变得容易疲劳的时候，将会感染一些疾病甚至引起神经系统的障碍，最后迈向死亡之途。

维生素 C 不仅能抗坏血病，而且对人体具有多方面的功能。主要有如下几方面：

可以促进外伤愈合

尤其骨折等外伤，多供给病人含维生素 C 的食物，作品愈合就会加快，平时也不易骨折。

能避免上出血及牙龈出血

当人体缺乏维生素时，微血管易破裂，牙龈易肿胀和出

血。及时补充维生素 C 后，便可防止皮下出血和牙龈出血。

能增强对疾病的抵抗力

加大维生素 C 的摄入量，可以提高白细胞吞噬细菌的作用，有助于治疗及预防疾病。

能帮助人体对铁的吸收

具有防治缺铁贫血的作用。

具有解毒的作用

可以缓解一些重金属毒物、砷化物、苯以及细菌毒素的毒性。

有防止动脉粥样硬化的作用

维生素 C 可以促进胆固醇的排泄，防止胆固醇在动脉内壁上的沉积，还可使已沉积的粥样斑块溶解。

能发挥肾上腺的功能

供给大量的维生素 C，可加快肾上腺素生成的速度，从而可随时发挥肾的应急功能。

有防癌作用

维生素 C 能阻断亚硝酸盐和促胺形成致癌物亚硝胺，加上维生素 C 参与胶原蛋白的合成，维持细胞音质同的正常结构，因此，起到防止恶性肿瘤生长蔓延的作用。

维生素 C 还有抗氧化和节约其他维生素等作用，所以说维生素 C 是一种多功能维生素。尽管如此，还是不能无止境地加大其用量，否则会在体内生成大量草酸，容易得结石病。另外，水溶性的维生素 C 只能贮存一小部分于体内，一时摄取过量会造成软便的现象，甚至引起腹泻。但只要减少摄取量，症状马上会消失。

花椰菜、青椒、油菜、菠菜、番薯、欧芹、奇异果、木瓜、葡萄柚、草莓、橙、柑橘、柿子等新鲜的水果、蔬菜，皆蕴含丰富的维生素 C。

4. 维生素 D

维生素 D 只有在人体内转化为活性的代谢物后才能发挥生理作用。它的主要生理是促进钙、磷在肠道的吸收，以促进骨组织的钙化，这一点很重要，就好像是扮演荷尔蒙的角色一样。骨质疏松时补了钙，如果维生素 D 跟不上，钙的吸收和发挥作用就难以实现。儿童的佝偻症、成人的软骨病、孕妇和乳母的血钙下降都与维生素 D 补给不足有关。

维生素 D 有一种特性，在烹调或加热后，食物中的维生素 D 一般不被破坏，这是其他维生素所不如的。由于它是脂溶性维生素，不会藉由尿液排泄出体外，因此要引起缺乏症，恐怕也得花上一段时间。

人体不可缺乏维生素 D，也不能过多。成年人一般不需要补充，靠日照即可。另外，婴幼儿时期（两个月到两岁）的小孩，骨骼发育最为显著，除了补充钙质之外，由于母乳及牛乳皆不含维生素 D，因此必须让婴幼儿照射阳光，藉由阳光的照射吸收维生素 D。儿童、孕妇、乳母每天补充 300 ~ 400 国际单位即可。过多会出现厌食、恶心、腹泻、多尿、烦渴等。

事实上，维生素 D 在体内需经一番变化，都能被人体所活用。摄取进体内的维生素 D，首先会被贮存在肝脏，接下来在肾脏转化为活性的维生素 D，以调节钙质。钙质、磷质并不只在骨骼和牙齿上，人体血液中还有一定的钙质、磷质

浓度。

活性维生素 D 会制造出某种蛋白质，帮助小孩吸收钙质及磷质，促进骨骼及牙齿吸着钙质或释放出钙质，起着综合调整的功能。

另外，维生素 D 对吸收铁和防止缺铁贫血起重要作用。

维生素 D 不足时，小孩易罹患佝偻病，大人易罹患软化症，妇女则易患骨质疏松症。其症状有：无力感、动作不灵活、腰及背部酸疼、肌肉无力、肌肉僵硬、容易蛀牙、骨头变形等。

肾功能不好的人，无法将维生素 D 转化为活性维生素 D，因此易引起维生素 D 缺乏症，需多加注意。

维生素 D 以海鱼肝油含量最为丰富，动物脏器类食品，特别是肝脏、禽蛋、黄油等，另外，炸番薯片、香菇也是摄取维生素 D 时很好的选择。无论成人或儿童，只要经常照射阳光，即不会产生维生素 D 缺乏症。

维生素 D 为脂溶性维生素，容易引起过剩症。维生素 D 过剩症的证候为：异常的口干舌燥、眼睛疼痛、皮肤痒、恶心、腹泻，以及尿频等等。有时摄取的维生素 D，会导致钙质的血中浓度异常地增加，引发急性钙血症。

如果钙血症持续恶化，会造成肾脏的负担，引发肾功能不全症或肾结石等，而且不易复原。平时在摄取维生素 D 时，宜请教专门医师，以免判断错误，摄取到过量的维生素 D。

5. 维生素 E

维生素 E 是属于脂溶性的维生素。它们会被贮存在脂肪组织、肝脏、心脏、肌肉、血液、肾上腺、下垂体、睾丸、

子宫等地方。

维生素 E 总共有 6 种，一般经常藉由食物被人体吸收进体内的有： α 生育酚、 $\hat{\alpha}$ 生育酚、 $\bar{\alpha}$ 生育酚等三种。

生育酚在体内的作用相当旺盛，大约是 α 生育酚的 10 倍。因此，我们最好多吃一些富含 α 生育酚的食物，才能有效地摄取到维生素 E。可是，实际上，即使食用再多含维生素 E 的食物，吸收率大约也仅能达到 10% 而已！维生素 E 的功能：

用于治不育症和流产

维生素 E 对维持正常的生殖能力、肌肉和周围血管的正常功能有重要作用。国外资料介绍，连续流产四次、五次的妇女，在给予维生素 E 后获得治愈。

是高效的抗氧化剂

维生素 E 是抗氧化剂，能抑制生成过氧化脂类，防止不饱和脂肪酸的过度氧化，能保护生物膜免受过氧化物的损害。过氧化脂肪是慢性成人以及老化现象的元凶。作为抗氧化剂，维生素 E 也能防止维生素 A、C 及“ATP”的氧化，从而保证它们发挥正常生理作用。

延缓衰老

维生素 E 的基本功能是保护细胞和细胞内部结构的完整，防止某些酶和细胞内部成分遭到破坏。因而维生素 E 可以延缓衰老过程。人体组织衰老可出现脂褐质，并随年龄增长而增多。服用维生素 E 可减少脑组织细胞中的脂褐质，改善皮肤弹性，降低血液粘度，预防动脉硬化及血栓的形成，有利于预防心脑血管疾病的发生；使性腺萎缩减轻，从而防

止衰老，被称为“防衰老维生素”。许多抗衰老药中多有维生素 E。

由于维生素 E 具有以上几种功能，因此它可以用来治疗下列疾病：动脉硬化、心脏疾病、脑中风、肝脏疾病、慢性肾炎、糖尿病、胆结石、更年期障碍、气喘、关节痛、老年痴呆症。

一般而言，成人很少发生维生素 E 缺乏症的现象。缺乏维生素 E 时，会产生红细胞的寿命短缩、肌肉萎缩等症状。

杏仁、小麦胚芽、榛子、向日葵子、鳝鱼、香鱼、鳕鱼子、竹黄鱼、花生、南瓜、白菜、菠菜、米、大豆油等，皆富含大量的维生素 E。虽然维生素 E 为脂溶性维生素，但摄取稍多也不会产生毒性。

若要单从油脂类中摄取到足够的维生素 E 是不可能的，因为，为了防止油脂类中的不饱和脂肪酸被氧化，维生素 E 就会消耗殆尽，根本无法在体内充分发挥其功能。

6. 维生素 K

维生素 K 是脂溶性的维生素，它可借助胆汁酸的力量，顺利地被小肠吸收。虽然它一日的所需量(80 微克)相当少，但却与人体内的血液凝固作用有很深的关系。

维生素 K 除了可从食物中摄取出来，也可从肠内细菌中合成而来。肠内细菌合成得来的量，大约是一日所需量的 1/2，因此，一般健康的正常人，只需再从食物中摄取其余的 1/2 量即可。

维生素 K 可保持血液的凝固作用。这里所指的“凝固作用”，不单只是流血时血液的凝固及止血作用，而是同时兼具

“不让血液凝固”的双面功能。关系到人体血液功能的成分共有 17 种，而维生素 K 就可制造出 17 种成分中的 7 种，其重要性可见一斑。

在美国，婴儿出生前给予母亲维生素 K 已作为常规处理，一般从预产期前一个月开始，每天供给 1 毫克，对防止新生儿出血症有显著作用；参与机体氧化还原反应。缺乏时 ATP 活力下降；增强胃肠道蠕动和分泌机能。

除此之外，维生素 K 也可在造骨时，发挥让钙质沉着且顺利运作的功能。其实，调整钙质的主要维生素是维生素 D，但如果没有维生素 K 的辅助，骨骼中的成分不会结实，所造出来的骨骼将会很脆弱。

如果经常使用抗生素，导致肠内细菌的数量及功能减低，维生素 K 也会因此而不足。另外，刚出生不到 3 个月的婴儿，如果缺乏维生素 K 的话，会导致死亡，或者是留下相当严重的后遗症。

维生素 K 缺乏症的症状有：易出血、易流鼻血、血流不止，新生婴儿脑内出血、大肠炎、腹泻、痔疮等。

维生素 K 蕴含在黄绿色蔬菜及发酵类食品中。菠菜、西红柿、甘蓝菜、苜蓿、青葱、花椰菜、马铃薯、起司、优酪（乳酸制品）、动物肝脏、蛋黄、牛瘦肉、豆油等食品，都含有丰富的维生素 K，苹果、葡萄等水果中也含有丰富的维生素 K。

虽然维生素 K 有产生过剩症的危险，但单从食物摄取的话，也不至于过量而发生过剩症。体内的维生素 K 增加太多时，会产生溶血性贫血、高丙酮酸血症、肝脏疾病等。若从

药品中大量摄取而得到的维生素 K，将会影响到皮肤及呼吸器官的功能，导致呼吸困难，皮肤起水泡等症状。新生婴儿则有罹患黄疸症的危险。

食用各种食物都应注意搭配，摄取维生素的方法也是一样，有些维生素搭配使用，可以提高效率，有些则是大大地降低效率。

属性较适合，能形成好的组合的有：蔬菜及油脂类。若要提高胡萝卜素的吸收率，就得用油脂类来拌炒黄绿色蔬菜，或者是摄取牛奶中脂肪的成分。如果能再搭配蛋白质食用，那就最好不过了！可以全面提高维生素 A 的吸收效率。

而属性搭配不佳的组合，就是蕴含抗坏血酸氧化酶，抗坏血酸氧化酶一旦接触到空气会更活性化，将维生素 C 全部破坏殆尽。

因此，制作生菜沙拉以及鲜果汁时，如果以胡萝卜、南瓜等为材料，最好先焯一下再与富含维生素 C 的蔬菜搭配，否则维生素 C 会被破坏。若是滴上几滴柠檬等酸性汁液也可以抑制该酵素的活性化，避免其破坏维生素 C。

另外，特别值得注意的是：生菜沙拉、鲜果汁等食品，做完后最好马上食用。在烤饼干蛋糕时，最好不要使用焙粉。因为焙粉内含有酸性，会破坏小麦粉中所富含的维生素 B₁。

如果在维生素搭配组合上能花一些心思，便能够提高维生素被人体吸收的效率。

随着人们生活水平的提高，各种食品，尤其是蔬菜和水果都非常丰富，每天恰当的饮食，一般均能提供人体必需的维生素，满足人体健康的需要。但由于现在生活节奏加快，

很多人，尤其是上班族，饮食经常无规律，而且蔬菜和水果的摄入量较少，因而容易引发维生素缺乏，导致健康受损。

面对这种情况，很多人采用服用维生素片或复合维生素片的方式来补充体内缺乏的维生素，比如发达国家有42%的人定期服用复合维生素丸，在我国服用维生素的人群也在急剧增加。但是随之也形成了一个误区：服用维生素药丸不用再吃水果和蔬菜。

毫无疑问，适量服用一些维生素和矿物质胶丸对改善维生素缺乏的状况非常有益，但是不能认为服用维生素胶丸就能代替蔬菜和水果。医学专家认为，人们最好从蔬菜和水果中获得维生素，规律地食用绿色蔬菜、水果对健康十分必要，不要把维生素当成补养品，以为吃得越多越好，应当按需掌握用量，病愈后及时停药，如果长期大量服用反而会出现毒副作用。

其实，人体对维生素的需要量并不多，一般每天只需要几十毫克，有的只需要几毫克，甚至几微克，因此只要注意合理饮食，完全可以满足机体对维生素的需求，一般来讲饮食、蔬菜、水果含有各种人体需要的维生素，人体所需要的维生素完全可以从饮食中摄取，不要单纯地依赖药物的补充。

第四节 无机盐、微量元素及其功能

元素是构成万物的基本要素，化学元素不仅是构成人体的基本原料，而且在人体的生长、发育、疾病、死亡中起着十分重要的作用。人体内含有的元素有几十种，根据它们在体内的含量，可分为常量元素和微量元素。

常见的常量元素有碳、氢、氧、氮、磷、硫和钙、镁、钾、钠、氯，人体的99.95%是由这11种元素。前六种是组成蛋白质、脂肪的主要成分，是构成人体的最基本元素，其他几种为构成骨骼、肌肉、血液等的必需成分，对人体的新陈代谢和生命活动有重要意义。除碳、氢、氧、氮之外，其他都叫做矿物质常量元素。电解质钠、钾、氯对维持体内的水盐代谢和酸碱平衡等起着重要作用。

微量元素就是含量极微，总量不足体重万分之五的元素，但是它们所起的作用却不可忽视。其中对人体有重要意义的必需微量元素有14种，分别是铁、铜、锌、钴、锰、铬、硒、钒、碘、氟、硅、镍、锡和钼。它们在体内与酶、激素、维生素、核酸等一起保持生命的代谢过程。

组成人体组织除了由碳、氢、氧、氮构成的水和有机物以外，剩余的就是无机物了。无机盐有钠、钾、磷、铁、碘等，是维持机体正常生理活动必须的，参与酶、维生素、激素等生理活性物质的形成；又是构成骨骼、牙齿等硬组织的重要物质；也是细胞内液及细胞间液的重要成分；钠、钾、钙、镁、磷和重碳酸盐与蛋白质共同存在，维持着各组织一定的渗透压力，从而使组织存留一定量的水分；矿物质还是组成机体内特定生理功能物质的主要成分，如血红蛋白中的铁、甲状腺中的碘以及胰岛素中的锌等。

一、铁元素

肤色红润是身体健康的五个标志。面色萎黄、苍白、皮肤皱缩，头发稀疏，是患有疾病的征兆。这些征兆可能与多种因素有关。但体内铁的含量不足是一个不容忽视的直接而

重要的原因。

我们知道，铁是红血球内血红蛋白的重要成分，又是血红蛋白中氧的携带者。在人的血液里，含有足量的铁，才能促使血红蛋白跟氧密切结合，血液变得鲜红。这时，人的肤色也就红润了。相反，血液中若缺少铁，就会引进缺铁性贫血，皮肤会变得苍白干燥，引起皱缩。

现代科学已证明，铁是人体内必需的微量元素之一，是人体功能活动必不可少的成分。如果说，血就是生命，那么，可以说，铁就是血。没有铁，血的主要功能就会丧失。从这个意义上说，铁是生命的重要依赖者。

铁元素在人体里的含量并不多，它只占体重的 0.004%，支持着人体的健康。据调查，缺铁性贫血是世界上最多见的一种贫血。有人对 18 个国家 40 岁以下的妇女进行过调查，结果她们普遍缺铁。

专家们认为，我国婴幼儿缺铁性贫血情况相当严重。据统计，青春期的少年男女，只有 40% 的血象正常，10% 的有缺铁性贫血，50% 有缺铁症。上海市 90 年代初的调查表明，在 6 个月到 3 岁的小孩子中，缺铁率高达 35% ~ 40%。这说明，缺铁已成为一个值得人们关注的问题。

千万体内缺铁的原因是很多的。患有痔疮、溃疡病、钩虫病等，能造成慢性失血，从而引起缺血铁；妇女月经、妊娠、分娩能引起血的损失；哺乳期有铁损失；儿童偏食容易引起缺铁。在正常情况下，从汗、粪便中也要排出少量的铁。一般说来，一个人每天失血量超过 6 ~ 8 毫升，就会造成缺铁性贫血。

患有缺铁性贫血的人，容易出现疲劳、乏力、心慌、头痛、耳鸣、四肢发冷等症状，有的人甚至会出现舌炎、口角炎等病，或者有吞咽困难，染上吃冰或土块的异常嗜好。

青春期缺铁性贫血会影响神经系统，特别是脑的功能。因为脑子里的神经组织，比其他部位的含铁量都多。脑组织一旦缺铁，传递神经兴奋的物质便会受到影响，注意力和集中力便随之下降。从而理解力降低，记忆力减退。

值得特别一提的是，在婴儿时期长期缺铁的孩子进入小学以后则注意力涣散、小动作过多，学习成绩低下的发生率比正常孩子多。智能测试结果也比正常孩子明显较差。这说明，缺铁不仅影响孩子的健康，还能较长时间影响他们的行为。

值得注意的是，有的青年血色素虽然不低，但血清铁却减少，这就是通常所说的缺铁症。少女的缺铁症如果不能及时纠正，结婚后的妊娠、分娩和哺乳期，就很容易发生贫血。青春期贫血虽然不能直接威胁生命，但是对于下一代的健康则有着严重的不良影响。

人们对铁的需求量并不多。一般说来，男性每天能得到1毫克铁，女性得到1~5毫克铁就可以维持体内铁的平衡。可是，人体胃肠道对铁质的吸收率只有10%左右，食物中的含铁量要比实际需要量增加10倍左右才行。也就是说，对男子来说，每天食物的含铁量需要10~12毫克，女子需要12~17毫克。

铁的补充靠膳食的合理搭配。在我们日常的摄食中，有许多含铁丰富的食物。据测定，每100克食物的含铁量，标

准粉为 4.2 毫克，黄豆 11 毫克，2.1 毫克，芹菜 8.6 毫克，咸萝卜干 14 毫克，带鱼 1.1 毫克，瘦猪肉 2.4 毫克，鸡蛋 2.7 毫克，黑木耳 185 毫克，海带 150 毫克，紫菜 32 毫克。

从这里不难看出，能经常食用一些含铁丰富的海带、黑木耳，对于补充体内的铁含量是大为有益的。

现在，对于从饮食中补充铁已经引起人们的重视。在美国，为了增加铁的摄入量，有 34 个州已法定每磅面包要加进 8 到 12.5 毫克的铁。瑞典人的膳食中有 42% 的铁是另外加入的。智利推广铁强化食品以后，使人群中缺铁的发生率降低 80%。目前我国有少量铁强化的婴幼儿食品问世，合理使用这些铁强化食品对防治小儿贫血有非常明显的作用。

食用含铁量较高的食物是补充铁的重要一环。一般说来，动物性食品含铁较多，吸收率可高达 11~22%，植物性食品含铁较少，且吸收率也只有 1~5%，母乳的铁吸收高达 50%，远比吸收率只有 10% 的牛奶好。

由此不难看出，选择食品是重要的。然而，讲究摄食方法也是不容忽视的。

据试验，用蛋白质丰富的食物，能促进铁的吸收。在酸性环境中，铁的吸收比较容易，进食时，能适当增加一些醋，或口服 30 毫克维生素 C，便可以使铁的吸收增加一倍。把动物和植物食品混合食用，也可大大提高铁的吸收率。

实验还证明，把大米与肉、肝、绿叶菜搭配食用，铁的吸收率可增加 10%。蛋黄与绿叶蔬菜同食，铁的吸收率也大大提高。

相反，一些不良的饮食习惯却要影响铁的吸收。我们知

道，小麦的铁质极少。食用某些多钙多磷的食物也会降低铁的吸收。

吃水果的时候喝茶，对铁的吸收是很不利的。因为水果中含有不同量的铁，而茶叶则含有鞣酸，鞣酸跟铁结合，生成鞣酸铁。鞣酸铁不易被人体吸收。而鞣酸铁过量增加了，还往往引起腹痛、腹泻等疾病。

二、锌元素

生活中有一些怪事情：有的人吃佳肴而不知其美味，入花丛而不闻其芳香；有些地区的居民，生长极度缓慢，生殖机能低下；有的青年男女，生殖器官并没有疾患，性功能也是正常的，可结婚多年，竟然不育。

这种种疑难，曾使医生们一筹莫展。后来，在实验中逐渐认识到，人体的这些失常现象，与微量元素锌有着千丝万缕的联系。

锌是一种白色的柔软金属，在人体内它是促进生长发育的重要物质，享有“婴儿生长素”的美称。儿童在发育阶段如果严重缺锌，身体就长不高，成为侏儒。

科学家曾在埃及考察发现，那里的一些居民生长极度缓慢，生殖机能下降。检查结果表明，是因为饮食中含锌量不足。有的医生采用在饮食中补充锌的方法，治疗了9个侏儒症患者，结果每人每年平均长高12厘米。

严重缺锌的母亲会生出畸形的下一代，有的神经系统发育不全，有的眼睛头部和骨关节变形。对动物进行实验也得到证实，母鼠严重缺锌则导致90%的幼鼠发生先天性畸形。有人认为，有些妇女怀孕初期，发生味觉异常和厌食等症状，

也是体内缺锌的一种反应。

锌与智力的好坏有着密切的关系。智力较强，学习成绩较好的青少年，体内含锌量都较低。

锌还影响人的味觉和食欲。病态国科罗拉州大学医学中心发现，含锌量少一半的儿童，其中 50% 的没有正常味觉，70% 的食欲不振。给他们服用锌制剂以后，味觉恢复正常，食欲也好起来了。

锌能促使体内淋巴细胞的增殖，提高活动能力，维持上皮和粘膜组织的正常功能，使病菌难以入侵。如果体内缺少了锌，皮肤易生痤疮，皮肤粘膜则会出现水泡、溃疡和糜烂的现象，伤口也不易愈合。

锌与性的功能还有着神秘的联系。现已发现，人和动物的精液中，含有高达 20% 的锌。肌体内缺锌时，青年男子的性机能便会减退，中年男子的睾丸也会受到不良影响。若长期缺锌，精子数量便会下降，多摄入一些含锌的食物，性功能会恢复正常。难怪，有人称锌为“夫妻和谐素”。

锌在胰岛素中的作用也是很明显的。据研究，胰腺里的锌降为总量的一半时，就有患糖尿病的危险。

锌在人体中的作用越来越被人们认识，临床上也开始应用锌制剂治疗某些难治之症。

美国乔治顿大学医疗中心汉金博士估计，美国约有 1000 万人食欲不佳，其中 1/3 是由于体内缺锌造成的。他曾对一名缺锌患者进行观察，在补充锌制剂 12 天后，患者的食欲便恢复了正常。美国一位医生用到锌治疗手术后的空军人员，恢复期缩短一半。国外还有人用锌制剂治疗性机能减退性侏

儒，患者的身高每年可增长 5 英尺。

口服锌制剂还可使肝硬化患者的肝功能恢复正常。此外，对治疗心绞痛、脑缺血、类风湿关节炎及在感冒等都有良好的效果。

实践表明，服用锌制剂是一种安全有效的方法。锌在医学上的成功利用，被认为是现代医学的重要突破。

一般说来，正常人体内的含锌量约为 2~3 克，若每天随食物进入人体的锌能达到 10~20 毫克左右，就能保证体内锌的动态平衡。饮食正常的人，从食物中便可得到满足。身患某些疾病导致对锌吸收不良，如慢性失血、大量出汗、妊娠和创伤愈合期、心肌梗塞、手术以及服用皮质类、固醇类药物，都能引起缺锌。

体内含锌的多少可从血液和头发中体验出来。即使不做检验，也可以人身某些变化上提到。有些人的指甲上长着白斑，便是缺锌的征兆。

如果发现体内缺锌，应进食含锌丰富的食品。据化验，柿子的含锌量特别高。此外，鱼、虾、蟹等大多数水产品，也都含有丰富的锌。动物肝、肾的含锌量也较多。小麦、黄豆、白萝卜、大白菜、茄子等，也都含有一定的锌。

值得特别一提的是，某些缺锌地区生产的粮食和蔬菜往往含锌量不足。过分精制的食品也容易造成锌的缺乏。据测定，精制的面粉损失了小麦中 80% 左右的锌，精制的白糖损失高达 98%。为了维持体内的正常含锌量，膳食不应过分精细。

另外，白兰地、威士忌和普通的酒及咖啡等，含有对人

体有害的微量元素镉，经常饮用这些饮品，就会降低体内的锌镉比，对身体带来不良影响。

三、铜元素

近亲婚配，殃及后代。这已经是人们熟知的常识了。可是，这殃及后代的恶果又是怎样引起的呢？科学工作者研究发现，恶果的出现与体内的铜代谢有着千丝万缕的联系。

近亲婚配的新生儿，有的时间不长，肝脏便发生硬变；有的患有精神错乱症。经研究，这些病主要是体内的铜代谢发生紊乱引起的。铜在人体内的运输功能受一个隐性基因管辖着，父母双方都带有缺陷基因时，生下的孩子就会发生铜代谢紊乱，引起严重的疾患。

近年来，国内外医学家和营养学家发现，当摄入铜元素量不足或缺乏时，会影响妇女的生育功能。临床观察表明，对有不孕症的妇女从膳食中补充含铜的食物后，其中 80% 的可以受孕而生育。他们认为，女性体内的铜元素含量不足其卵子不易被精子穿破而难以受精。

还有，孕妇体内缺铜，还会降低羊膜的韧性和弹性，容易引发羊膜的破裂而导致胎儿早产或流产。即使能够生育，也可能引起胎儿畸形或先天性发育不良症，或者导致新生儿体质减弱、智力低下以及患缺铜贫血症等。

铜是一种活化剂，能够调节铁的代谢，如果体内铜的含量不足，便影响铁的吸收、利用，延迟细胞的成熟。有些患贫血症的儿童，同时伴有白血球减少和骨骼缺损，严重的甚至损害中枢神经系统和大脑的发育，这大多是因为体内含铜量不足，影响造血机能引起的。

科学家在实验中发现，体内缺铜的幼小动物有大脑空洞和局部萎缩的病变，同时，还伴有运动失调的症状。据此有人怀疑某些先天性癫痫也与缺铜有关。

缺铜还严重影响结缔组织的形成，妨碍软骨发育，导致关节变形，还能使血管组织失去弹性，引起心力衰竭，导致主动脉和大血管的突然破裂，造成急性死亡。

有的人面部或身上的皮肤出现一块块白斑，严重的甚至全身变成白色，人们称它为白化病。究其根源，这种病也与体内缺铜有关。有一种少年白发病，也是体内代谢障碍引起的。因为铜是合成黑色素的重要材料，缺铜时，黑色素的合成就会被迫停止。

铜是生长素，特别是对青少年的生长影响尤为明显。科学家曾对不同地区的 300 多名学生食物中铜的含量与其身高做了比较。结果表明，超过平均身高的儿童其铜的摄入量也高，而低于均匀身高的儿童，其铜的摄入量也相对的低。一般说来，后者的铜摄入量要比前者少 50 ~ 60%。

科学家还对铜参与脊素细胞和造骨细胞的过程进行了分析研究，得出的结论是：当铜缺少时，会降低酶在这些细胞里的活性，减缓蛋白质的代谢速度，进而，抑制和阻碍了骨组织的生长。

铜与癌之间还有着极其微妙的关系。调查发现，英国北威尔士的胃癌、南非的食管癌和波兰的白血病等高发地区，饮水和土壤中都缺铜。我国太行山是食管癌高发地区，那里的铜含量比低发区低 3/4。邻近阆中、盐亭盛产铜的彭县，全县中只发现两个食管癌患者。许多至今仍然使用铜锅、铜

碗的少数发族地区，食管癌则极少发生。专家们认为，体内缺铜是发生食管癌的重要原因。

铜主要是通过摄入进入人体的。食物中的铜被肠胃吸收以后，很快就进入血液，贮存在肝脏、肾脏和脑组织中。正常人体的含铜量约为 80~200 毫克，成年人每天从食物中摄入 5 毫克铜就可以保持正常含铜量。

含铜丰富的食品有贝壳灰，动物内脏以及豆类、芝麻、菠菜等。牛奶中的含铜量是很少的，如果单纯使用牛奶哺养婴儿，就容易引起铜的缺乏，从而导致贫血和发育不良。代乳粉中含有比较丰富的铜，用它和牛奶给婴儿搭配食用，能弥补牛奶的缺陷，维持体内铜的动态平衡。

四、锰元素

锰是一种灰白色的金属，质脆而硬。一般的钢铁，只要加锰冶炼，就会大大提高坚硬度。但是，人们可曾知道，这种品性坚硬的金属元素，还是人体的重要组成成分呢。

在人体里，锰主要集中在脑、肾、胰和肝的组织中。脑下垂体里含量最多。脑垂体是活动的控制中心，锰是这个中心的重要组成者。在锰的作用下，体内复杂而又激烈的反应才表现得十分和谐而有节奏。所以有人把锰比做生命交响乐团中的指挥。

体内缺锰，智力显著低下；母体缺锰，对新生儿的智力影响更大。运动失调和畸变的发病率也较高。对骨骼的影响更为明显。据观察，死胎和小儿惊厥等也与缺锰有关。

锰的多与少还直接影响着人的生育能力，有人用缺锰的饲料喂养雄性动物，发现动物的睾丸退化，性功能低下，最

后导致了雄性不育症。同样，用缺锰的食物喂养雌性动物，则发现它产仔较少，死亡率较高。据研究认为，锰的缺乏能降低体内性激素的合成，从而导致一系列机能低下的症状。

锰与糖尿病有着极其微妙的联系。化验证实，糖尿病患者血中的锰含量比健康人低。有人用 20 微克锰给糖尿病患者注射，发现血糖浓度很快就下降了。尤其是对那些使用胰岛素治疗无效的患者，用补充锰的方法进行治疗，效果特别显著。据此，科学工作者认为，锰的缺乏很可能是引起糖尿病的重要原因之一。

美国的一位生物学家最近还发现，血液中的锰含量与骨质疏松症还有着密切的关系。他们对 14 名患骨质疏松症的妇女与同龄骨质正常妇女的血液标本进行了比较，发现，在检查的 25 种元素中，只有锰表现出显著的差异，患骨质疏松症的妇女的血锰含量，只及正常妇女的一半。

锰广泛存在于自然界中。它是许多岩石、土壤以及植物的组成成分。也是动、植物生长发育的必需微量元素。植物的叶绿素只有在锰的参与下才能制造出来。正因为这样，在绿叶和种子中锰的含量都比较高。

在茶叶和硬壳果类里，锰的含量也比较丰富。事实表明，常以谷类和绿叶蔬菜为主食的人，一般不会发生锰的缺乏。而乳品、肉类和鸡蛋中的锰含量虽少，但其生物利用率却较高。它是补充人体中锰的重要来源。

其实，对于一个正常的人来说，体内的需锰量并不太多。每天只要补充 7 毫克左右，体内经常保持 12 ~ 30 毫克左右，就可以保持锰代谢的动态平衡。

五、铬元素

近年来，近视眼患者越来越多了，特别在青少年中情况更加严重。

科学工作者经过大量的研究发现，长时间阅读和近距离工作引起眼睛疲劳，容易得近视眼；过量进食糖和其他精制糖类，容易得近视眼；新陈代谢反常和钙质吸收紊乱，也能引起近视眼；当然遗传也是引起近视的原因之一。

美国纽约大学莱恩博士发现，体内缺铬和食物中蛋白质含量过高，与大量发生的近视眼有着极为密切的关系。这是因为体内缺铬影响肌体对眼液压的调节，特别是血糖增高时，容易减低血液的渗透压，导致晶状体和眼房水渗透压改变。当房水的渗透压低于晶状体的渗透压时，房水便会经过晶状体囊而进入晶状体内，促使晶状体变凸，增加曲光度，从而导致近视。

莱恩的发现初步提示了形成近视眼的整体因素，为大规模地防治近视眼提供了颇有价值的理论依据。

科学工作者还发现，大西洋的两岸，心血管的发病率相差十分悬殊。在北美洲，因心血管病死亡的人数占死亡总人数的50%。发病人数并有逐年增加的趋势。而非洲地区，患心血管的人甚少。

原因何在呢？从社会因素、生活习惯以及劳动强度等多方面因素进行调查，没有找到明显的致病因素。后来，有人从血液检查中发现，大洋两岸人的血液里，铬的含量差异很大。于是，有人指出，心脏病的发病率相差悬殊的根源可能与铬有关。

有人分析对比了北美洲和非洲人的尸体各脏器中微量元素的含量，结果表明，非洲人心脏中铬的含量要比北美洲人高4倍，而主动脉中的铬含量竟高出7倍之多。这一对比数据，正好跟大西洋两岸心血管病发病率相对应。

动脉硬化是因为血液中胆固醇的含量增高而引起的。在这个过程中，微量元素铬起着微妙的作用。它促使胆固醇分解和排泄，降低血液中胆固醇的浓度，起到预防动脉硬化的作用。

一些学者认为，缺铬是引起动脉硬化的主要原因之一。

铬是人体必需的微量元素，是胰岛素发挥作用不可缺少的辅助成分。它调节人体内糖的代谢，并能促进脂肪和蛋白质的合成代谢，对人体的生长、发育和血液的制造有很大作用。人体内一旦缺铬，胰岛素的作用就会明显降低，引起血内脂肪，特别是胆固醇的含量增加，以至于出现动脉硬化性病变。严重缺铬时，还能发生动脉硬化和糖尿病综合症。

人体对铬的需要量并不太多，成年人每天需铬量为5~10微克，这样少的铬，有些人也常常进入人体的，有些人需求。这是什么原因呢？因为铬主要是通过摄食进入人体的，有些人偏食，或者经常食用含铬量较低的食物；长期食用动物脂肪、高蛋白食品、精制食品等，加速铬的排泄，也会引起体内缺铬；体内血糖增高，铬从体内较多排泄出去，也会引起体内铬的缺乏。

为了使体内的铬保持正常含量，必须经常地摄食一些含铬的食物。已经知道，动物的肝及和牛肉，铬的含量比较容易被人体吸收。小麦、玉米、稻谷、红糖葡萄汁、鱼贝类和

鸡等食品，含铬也较为丰富。

为了保证饮食中铬的含量，食品的加工不易过于精细。现已发现，精细加工的小麦，铬含量会降低 $2/3 \sim 5/6$ ，玉米则损失 $7/10$ ，脱脂奶粉损失 $1/2$ 。

世界卫生组织发现，以精白米、精白面、动物脂肪为主食的国家，冠心病的发病率比较高。而以五谷杂粮为主食、经常吃粗制糖的国家，冠心病的发病率非常低。

要避免近视和心血管系统的疾病，就要少吃经过提炼的糖和含有这种精糖的食品，少吃精面粉，少吃肥肉、猪油等动物脂肪。

六、钙元素

我们常常看到这样的现象，有的儿童牙齿迟迟长不出来；有的儿童虽然长出牙齿，却齿体细小，参差不齐；也有的儿童胸骨突出，两腿内弯，关节不灵活。有的老年人，非常容易骨折；有的老年人身体逐渐变得矮小了，身姿出现变异现象。

医学科学工作反复研究发现，这些异常现象，都是跟饮食中钙的含量不足有关。

钙在人体里的比重是比较大的。正常人的含钙量约达 $100 \sim 1400$ 克左右，其中约有 99% 的钙存在于骨骼和牙齿中，约 1% 的钙则以离子的形式分布在体液中。

在人体体液中的钙虽然数量不多，但对健康的影响却有着异乎寻常的影响。它能使血液凝固，参与神经肌肉与心肌的正常节律活动，维持细胞的正常通透性。

钙还是人体许多细胞正常活动的参与者。缺少它，许多

酶便失去活力，许多细胞的正常代谢功能便会发生变化，糖尿病、神经过敏、湿疹、皮肤瘙痒、无精子等均与不同程度的缺钙有关。由此可见，足够数量的钙是生命的支柱。健康长寿的基础。

在人体内，钙的含量贵在适量。研究认为，正常人 100 毫升血液中含钙 9~10 毫克较为适宜。如果 100 毫升血液的含钙量低于 7 毫克，便会出现一连串的缺钙症状：儿童会发生佝偻病，孕妇会发生肌肉痉挛，严重的甚至会导致骨软化；老年人则会发生骨折、下肢肌肉痉挛等骨质疏松症。

引起体内缺钙的原因固然很多，但摄食中缺钙则是不容忽视的重要方面。一般变来，一个成年人每天需要从摄食中补充 600 毫克钙；儿童则需钙较多，每天要补充 600~1000 毫克；孕妇、乳母的需钙时更多，每天要补充 1500~2000 毫克。

过去，有人认为缺钙主要是儿童，实则不然。科学工作者经过大量调查发现，老年人缺钙的也是很多的。据国外调查，40 岁以上的人都有不同程度的骨组织减少，特别是绝经后的老年妇女，常常患有骨质疏松症，那就是一种缺钙的症状。

在我国 50 岁以上的妇女患有骨质疏松症者达 30%~40%；而上海一项调查表明，60 岁以上的老人骨折发生率高达 15.6%。

有人认为老年人的骨质疏松症是不可避免的老化现象，儿童缺钙了是在所难免。其实，这些见解都是没有科学道理的。只要及时进行预防和治疗，不管是儿童还是老年人，都

可以避免缺钙。

最简便的方法是注意选择和调配饮食，增加钙的供应量。现已知道，500克豆浆含钙250毫克，鸡蛋含铁和钙的成分极高。产妇、婴幼儿以及老弱病者经常吃鸡蛋，不仅可以保证体内的其他营养供给，而且能保证钙的补充。

值得特别一提的是貌不惊人的小虾皮。每百克干品中含钙量高达2000毫克，含磷量高达1005毫克。钙磷比接近2比1，易被人体吸收。它实为补钙的良好食品。

其他一些鱼虾等海产品，以及大豆、绿叶蔬菜的含钙量也比较丰富，经常选食这些食物，对补充体内的钙是很有益的。

七、碘元素

近几年来，优生的知识大普及。可是，低能儿仍然为数不少。这不能不引起人们的关注。

近亲结婚、营养不良等是产生低能儿的重要原因。而饮食缺碘更是不可忽视的重要原因。在山区、丘陵、高原地带以及个别的平原上，常常可以看到一些身材矮小、智力迟钝、又聋又哑的人。这些人患的病，医学上称为地方性克汀病，也有人称它为呆小病。究其发病原因，多是母亲怀孕期间饮食缺碘引起的。

成年人缺碘，会发生俗称大脖子病的甲状腺肿。孕妇缺碘，会影响胚胎和新生儿的大脑发育，婴儿一出生，就会患有痴呆矮小的克汀病症。

调查表明，在缺碘地区，除了克汀病以外，还大量存在着体格、智力比较差的人。非洲扎伊尔、拉丁美洲的安第斯

山区和东南亚的一些地方，有 5% 的人因缺碘发育显著差。我国贵州有一个缺碘地区的小学，33 名一年级学生，算术及格的只有 6 人，语言及格的只有 9 人，有 5 人连续上两三年一年级，学习仍然很吃力。

碘对人体的生长发育真的有如此神通广大的影响吗？回答是肯定的，碘是合成甲状腺激素的必需原料。甲状腺激素能调节体内的基础代谢，维持人体的生长发育。

如果摄碘不足，必然导致甲状腺激素的减少，从而降低甲状腺的功能，影响中枢神经及人体的发育，导致智力迟钝。动物实验表明，甲状腺功能低下的动物，脑重量比对照组减轻，脑皮质内的神经轴显著减少。

据研究认为，一个体重为 70 公斤的健康成年人，体内含碘约有 50 毫克。其中，在甲状腺中含量多达 10 毫克。碘主要是通过食物进入人体的，一个成年人每天需要摄食 0.1 ~ 0.2 毫克的碘。强体力劳动者、孕妇、乳母、以及正确在生长发育的青少年，碘的供应量应增加一倍。

在食物中，海产品的含碘量都比较高。特别是素有海上蔬菜之称的海带，含碘尤其丰富。据测定，每公斤海带含碘约为 240 毫克；每公斤紫菜含碘 18 毫克；每公斤海鱼含碘 0.83 毫克；每公斤猪肉却仅含碘 0.045 毫克。

碘在地壳中的分布不很均匀。沿海地区土壤中含碘较多，又常有海产品食用，人们一般不会缺碘。可是，在离海洋较远的内陆，特别是在一些高原山区，土壤的含碘量比较少，人们也很少吃到海产品，往往出现缺碘的现象。

对缺碘地区的人，进行体内补碘，除了选食一些含碘丰

富的海产品外，还要长期坚持食用加碘食盐。这样，能确保体内经常补充足量的碘。

以上介绍的就是与我们的健康息息相关的几种营养物质，人类的各项生理活动、生命的正常进行都离不开他们的参与。我们每天吃饭，所吃的食物都是为了摄入这些营养物质，离开了食物、离开了营养的浇灌，生命的花朵也就会枯萎、凋谢，所以“民以食为天”就成为亘古不变的道理。

第五节 常见食物的营养价值及作用

一、常见肉禽蛋类食物的营养价值及作用

1. 猪肉

猪肉是人们生活中食用较多的肉品。它味道鲜美，香味诱人，确为日常饮食不可缺少的美味佳肴。

人们喜食猪肉，还因为它的营养丰富。在 500 克瘦肉中，含蛋白质 84.5 克，钙 55 毫克，磷 850 毫克，铁 12 毫克，维生素 B₁2.65 毫克，维生素 B₂0.6 毫克，尼克酸 21 毫克，热量 6800 千焦。

需要指出的是，猪肉中的蛋白质、脂肪等营养物质的多少，跟肉质的肥瘦有密切关系。瘦肉含蛋白质多些，肥肉含蛋白质少些。而脂肪的含量是肥肉多瘦肉少，肉越肥含脂肪越多，供给的热量也就越多。

猪肉食用广泛，做法也是多种多样的。不论炆、炒、烧、烤、爆、炸，还是溜、酱、熏、扒、烩、氽等，都可制成独具特点的美味佳肴。

值得特别一提的是，猪肉烹调后，有一部分蛋白质可浸

于肉汤中，也有一部分水解为氨基酸溶于肉汤中。使肉汤鲜美而又富于营养。因此，在吃肉时，一定不要忘了喝汤。

猪肉是人类经常食用的重要食品之一，也是人们摄取动物性蛋白质的主要来源之一。在吃肉时，能注意搭配一些谷类、豆类等植物蛋白混合食用，则可互相补充，提高营养价值。

猪肉营养丰富，经常酌量食用，对促进人体的健康是十分有益的。《本草求真》说：猪肉“能润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤。”由此不难看出，经常食用猪肉，能使肌体丰满结实，使皮肤润泽有光。

那么，对于猪肉是不是吃得越多越好呢？不是的。祖国医学认为，猪肉性寒属阴，用于补虚并不妥当。

现代医学认识，猪肉含脂肪过高，胆固醇含量也高。这对于动脉硬化、冠心病、高血压以及有肝胃疾患的人来说，多吃是不适宜的。特别是肥猪肉，更是害多利少，少吃为佳。国外有的科学家甚至认为，多吃猪肉使人易老。

作为身体正常的人，吃猪肉过多也是不好的。这是因为，吃猪肉过多，摄入蛋白质过多，在体内产生的尿素等氮废料也相应增加。这样，会加重肾脏的排泄负担。同时，过多食用猪肉还会增强大肠里的细菌的腐败作用，产生较多的胺、酚等有毒物质，若不及时排出体外，对身体也是有害的。

另外，膳食若偏于吃肉而少吃蔬菜，则往往使体液的酸碱平衡受到影响。这对健康也是很不利。

猪肉可吃，内脏还可用来治病：

猪心

性平，有镇静补心的作用，可用于心悸和精神分裂症。

猪肝

性温，可神肝明目，也可治贫血、妇女干血癆、夜盲、目雾昏花等症。

猪肺

性微寒，可神肺，治肺虚久咳、痰喘。

猪肚

可治疗胃弱、食欲不振、胃虚疼痛、胃下垂及白带等症。

猪肾

性冷，补肾气，通膀胱，可治肾腰痛、遗精盗汗等症。

猪胆

性寒，有清热、降火、通便、止呕等功效。

此外，猪蹄有生益气作用，可用于催乳；猪皮有活血、补血、止血和润肌肤的功效；猪毛有消炎、止痛的效果，可用于治疗烫伤。

2. 牛肉

牛的品种很多。在我国，一般分为黄牛、水牛和牦牛三种。目前，我国已开始菜牛的饲养，但数量较少。

牛肉的营养很丰富，是一种高蛋白的肉食品。蛋白质的含量高达 21%，比猪肉、羊肉的含量都高。牛肉的脂肪含量较低，为 10.2%，比猪肉、羊肉的含量都少。此外，每 100 毫克牛肉中，还含钙 7 毫克，磷 170 毫克，硫胺素 0.07 毫克，核黄素 0.15 毫克，尼克酸 6 毫克，热量 700 千焦以及维生素 B₁、B₂ 等营养成分。

值得一提的是，牛肉含的蛋白质不仅数量多，而且质量

高。它含有构成人体组织而又不能在人体内合成的高价氨基酸。牛肉是向人们提供动物蛋白的重要来源这一，牛肉中含的脂肪较少，人们多吃一点，既无油腻之感，又不必有发胖之忧。特别是患有冠心病、糖尿病及血管硬化的人，吃牛肉比猪肉要好。

牛肉的吃法很多。可以酱、烧、炒、扒、煎、溜，也可以做馅食品等。若论保存营养，还得数清炖牛肉，它原汤原味，清淡可口，肉质酥烂，口味鲜美，营养损失很少。

在食用牛肉时，首先要选择色淡而发红、手触不沾粘的新鲜牛肉或冷冻牛肉。同时，要根据不同部位的肉做适当的处理。如肉层较多的可红烧或清烧，较嫩的可炒肉丝或包饺子。煮牛肉时，可用纱布一小撮茶叶同煮。这样，不仅烂得快，而且能去膻提味，改善牛肉的口味。

对血管硬化、冠心病、糖尿病人，食牛肉比猪肉为好。牛肉味甘性平，补中益气，健脾养胃，强筋健骨和消水肿。若属病后体弱，血气两亏的，可用牛肉、麦子仁适量，每天煮成稀粥，食之可医。若是慢性腹泻、脱肛、面浮足肿的患者，可用黄牛肉适量炖成浓汁，每天喝，连用有效；若是久病体虚，不思饮食，将牛肉 100 克绞碎，用 60℃ 热水泡 10 分钟，滤去渣炖熟，即得牛肉汁，有补血健胃之功；若体虚无力，筋骨酸软，用牛肉 100 克切薄片，大米 250 克，五香粉、盐适量，同煮粥常食。

此外，牛肝、牛胆、牛黄、牛肚均能入药。实验证明，牛角对正常的和衰弱的心脏病患者都有强心作用，尤其是对心脏衰弱者作用明显，且无副作用。水牛角还可代替昂贵稀

少的犀角，对小儿高烧、抽风、惊厥都有一定的作用。若老年人消化不良，用牛肚儿一具，砂仁三克、陈皮6克，共煮熟，食肉喝汤。

3. 羊肉

羊肉的营养较全面。每100克羊肉中含蛋白质13.3克，脂肪34.6克，糖0.6克，热量1510千焦，钙11毫克，磷129毫克，铁2毫克，维生素B₁0.07毫克，B₂0.13毫克，烟酸4.9毫克。从羊肉的成分中不难看出，羊肉不仅营养价值高，而且含热量很高。难怪人们都喜欢在冬天吃羊肉，原来它能给人体带来御寒的热量呢！

羊肉对人体有大补防寒之功。历来被当作冬季进补的重要食品之一。《本草纲目》说：“羊肉能暖补虚，补中益气，开胃健身，治虚劳寒冷，五劳七伤。”清代王士雄《随息居饮食谱》中也写到：“羊肉甘温暖中，补风滋营，御风抗寒……”

如身体素来虚弱，脾胃虚寒畏冷者，可用羊肉500克，干姜200克，胡椒50克，共炖熟后食肉饮汤，分早晚两次服，有显著的御寒效果。

羊肉营养丰富，人们喜食它。可是，煮熟后常有一股膻味，使人闻而生厌。要想去掉膻味，就要讲究烹调方法。一般说来，羊肉下锅时要先放少许食油焙透，待水分焙干后再加米醋焙干（醋的数量是肉的1/4左右即可），然后加葱、姜、酱油、白糖料酒、茴香子等调料。待羊肉将要成熟时加少量辣椒略烧，起锅时加点青蒜或蒜泥，其味香醇，膻味大减。

如果清煮，食用时可加少许蒜及稀辣椒油，膻气也可减少。煮羊肉时，为了及早煮烂，可加上几枚杏仁。吃羊肉时

不宜与醋同食。

羊肉药用多入汤剂。张仲景的当归生姜羊肉汤，主治产后血虚、腹痛、干血癆、寒冷疝等症。

用肥羊肉密盖煮烂，饮汤食肉，可治男子五癆七伤。

阴虚阳痿患者，可用白羊肉 250 克去脂膜，切块，煮至半熟，以蒜佐之，三日一次；或用羊肉切片做羹，加大葱、生姜、虾米、焖熟后服用。

阴虚遗尿、小便频数患者，可用羊肉、鱼鳔、黄芪共煎汤服用。

此外，羊血能止血去淤；羊肝能益血、补肝、明目；羊肾能宰肾虚、益精髓；羊肚治反胃；羊胆能明目；羊角能治疗神经性头痛；羊的甲状腺含有丰富的碘质，对治疗缺碘性甲状腺肿有着良好的效果。就是羴骨，也能排上用场。它可治疗腰膝无力、久泻、久痢。

4. 兔肉

《本草纲目》称，兔肉为“食中上味”。近些年来，兔肉身价倍增。获得“健美肉食”，“冠心病患者的理想肉食”等美誉。特别是日本，称兔肉为“美容肉”。它已成为家庭主妇，特别是年轻妇女餐桌上的必备佳肴。

兔肉受到如此的礼遇跟它有较高的食用价值密切相关。兔肉含蛋白质达 21.5%，含量比牛肉、羊肉、猪肉都高。它是一种完全蛋白质的食品。因它的肌纤维细腻疏松，水分较多，肉质细嫩，易于被消化吸收。

兔肉的脂肪含量仅为 3.8%，约为猪肉的 1/16，羊肉的 1/7，牛肉的 1/5。至于胆固醇的含量，不仅低于常见的肉类，

就是比某些鱼类也低得多。因此不难看出，兔肉属于高蛋白低脂肪低胆固醇肉食。更为可贵的是，它的消化率，可达85%以上。在这一点上，又是具有同等特征的鸡肉无法比拟的。

此外，兔肉中还含有多量钙、磷、铁等矿物质，不饱和脂肪酸，卵磷脂以及多种维生素。因此，经常吃兔肉可获得较全面的营养，而又不会使人发胖和患动脉硬化。

值得注意的是，兔肉的烹调要得法。如果烹调不当，吃起来往往有股酸味，影响食欲。烹调时，可先用葱、姜、酱油炆锅，然后加水和少量糖炖开，再改用温火炖烂。这样味道就更加鲜美。

兔肉好吃，也可药用。祖国医学认为，兔肉性平无毒，补中益气，止渴健脾，凉血解毒，利大肠。

现代医学认为，高血压、冠心病、肝脏病、糖尿病患者其他新陈代谢障碍病人，常吃兔肉既可满足必需的营养，又能收到强身祛病的效果。

此外，用健康胎兔加工制成的胎兔糖衣片，是很好的滋补营养药。肺结核、肝炎、慢性气管炎患者及身体虚弱的人经常服用，有辅助治疗的作用。民间常用野兔耳两只，焙干研末，用开水冲服，治疗产后乳汁稀少。夜盲症患者可常吃兔肝。

5. 鸡肉

鸡肉为雉科动物家鸡的肉。鸡的品种繁多，我国大部分地区均有饲养。

鸡肉滋味鲜美，营养丰富，肉味以草鸡为优，尤以乌骨鸡为上品。我国烹制鸡的方法在百余种以上，无论是蒸煮、

烧汤、腌制、风干均各有风味，为筵席常用佳肴，或作为其他食品的配制佐料。

鸡肉不仅是人类的佳肴，而且还是很好的药物，被称谓“济世的良药”。我国古医名著《随息居饮食谱》说：“鸡肉补虚，暖胃，强筋骨，续绝伤，活血，调经，拓痈疽，止崩带，节小便频数，主娩后羸。”中医认为鸡肉性温，味甘。入脾、胃二经。有温中，益气，补精，添髓功效。主治脾胃虚弱、虚癆羸瘦、纳呆食少、消渴、小便频数、崩漏带下、产后乳少等症。

祖国医学认为，鸡的全身都可入药。除鸡肉药用外，鸡肝，有补肝、益肾等功能；鸡肾，可治头晕眼花、咽干盗汗等症；鸡血，有补血和养血安神的作用。

鸡肉营养价值很高。蛋白质含量约为猪肉的3倍，而脂肪含量仅为猪肉的二十分之一，还含有不饱和脂肪酸、多种矿物质、维生素A、B₁、B₂、C、E和烟酸等，此外还含甾醇、3-甲基组氨酸等。

近代医学研究表明，鸡内金（又叫鸡肫皮）有大量的胃消化酶，对于食欲不振、消化不良、宿食停滞、胸胀、小儿食积和遗精、月经不调、口疮、肿毒等症，均有良好的疗效。近年临床用鸡皮移植治疗烧伤创面，证明可防治感染，消除局部给予全身的不良影响。鸡肉对于实热壅滞、风毒未清者不宜食用。

6. 鸭肉

鸭肉为鸭科动物家鸭的肉。又名鹜、舒凫、家凫。我国大部分地区均有饲养。以北京填鸭、南京盐水鸭等最负盛名。

鸭肉味美，是仅次于鸡肉的佳肴，随着烹调技艺的发展，以鸭为原料的各种名菜种类繁多，其中以北京烤鸭、南京板鸭、南安腊鸭和板鸭最有名。

鸭肉又是补养珍品，祖国医学对其有研究，亦有论述，如《日用本草》谓鸭能“滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津，止嗽息惊，消螺蛳积。”

中医认为，鸭肉性微寒，味甘、咸。入脾、胃、肺、肾四经。有滋阴养胃，利水消肿功效。可治痲热胃蒸、食少便干、水肿、盗汗、咳嗽、遗精及女子经血量少、咽干口渴等症。

鸭的补益功能以绿头雄鸭最补。古人云：“诸禽尚雌，而鸭独尚雄”，“诸禽贵幼，而鸭独贵长”。

鸭肉治病方：如治虚弱浮肿和清热健脾：鸭肉 100 克，瘦猪肉 100 克、海参 15 克，薏米 30 克，冬瓜 1000 克。共煮至鸭烂熟为度，加入调料食用。治身体虚弱、肺结核潮热、咳嗽：鸭 1 只，去毛及内脏，加猪蹄或火腿，炖熟调味食用。治糖尿病、肾虚遗精、脾虚水肿：老鸭 1 只，去毛和内脏，洗净，将芡实 100 克纳入鸭腹内。置砂锅中，加水适量，文火煮 2 小时左右，加食盐少许，调味服食。

鸭肉含丰富蛋白质，略低于鸡肉，但脂肪及碳水化合物含量则高于鸡肉，此外尚含无机盐、钙、磷、铁和维生素 B₁、B₂ 等。

中医历来认为，鸭是水禽类，其性寒凉，以“热者寒之”的治疗原则。鸭肉适于体内有热，上火者食用，尤其是对于低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等患者，食之更宜。对

于中寒者，如因受寒引起的胃腹疼、腹泻、腰疼、经痛等症，均不宜食之。

7. 鸡蛋

鸡蛋为雉科动物家鸡的卵。鸡蛋是人们公认的滋补品。

鸡蛋的吃法很多，煎、炒、烹、炸、煮、卧、蒸，各具特色，为儿童、老人、病弱者及孕产妇的理想食品。

鸡蛋的药用价值亦高，李时珍云：“精不足者补之以味，故卵黄能补血，治下痢，胎产诸疾；卵则兼理气血，故治上列诸病也。”

中医认为鸡蛋性平、味甘。入心，肾二经。有滋阴润燥、养血安神、补脾和胃功效。治因虚心所致的乳汁减少，或眩晕、夜盲；病后体虚、营养不良；阴血不足、失眠烦躁、心悸；肺胃阴伤、失音、呕逆等症。亦治小儿腹泻或消化不良症，还有安胎之功。

鸡蛋除单独食之治病外，还有其他药物配伍治病，如治阴血不足，失眠心悸的“鸡蛋百合地黄汤”：生地黄 12 克、麦门冬 12 克、百合 12 克，煎汤取汁，冲入鸡蛋 2 个搅匀服，连食 1~3 周。治阴虚、失音、咽病的“鸡蛋冰糖汤”：鸡蛋 1 个，与冰糖适量用开水冲服，每日 2 次，连服 5~7 天。治妇女血虚、月经不调的“鸡蛋当归汤”：当归 10 克水煎，打入鸡蛋 2 个，加红糖 30 克，时时服食。

鸡蛋的组成和质量是诸食物中最理想的。含有理想的蛋白质、必需氨基酸、脂肪、卵磷脂、卵黄素、维生素 A、B₂、B₆、D 和磷、钙、钾、镁、钠、硅等矿物质。营养学家认为，鸡蛋与大豆、蔬菜、牛奶等共食，可以大大提高鸡蛋的营养

价值，使鸡蛋的营养更趋全面。

二、常见水产品的营养价值及作用

1. 鲤鱼

鲤鱼又名赤鲤鱼，鲤拐子。我国黑龙江、黄河、长江、珠江流域及云南、新疆等湖泊水库中均有产出，以河南黄河鲤鱼较出名。现全国各地已人工饲养。

鲤鱼营养丰富，味鲜美，可制作多种菜肴。鲤鱼自古被列为食经上品，梁代医学家陶弘景誉它为“诸鱼之长，为食品上味”。

鲤鱼不仅因其肉味鲜，营养佳为人称道，而且药用价值亦高，尤其在防治妇科疾病方面的卓著效果而为民间嗜用。

鲤鱼含丰富蛋白质和多种游离氨基酸，还含脂肪、钙、磷、铁、肌酸、磷酸肌酐、多种维生素、挥发性含氮物质、挥发性还原性物质、组胺和组织蛋白酶 A、B、C 等。中医告诫：肝昏迷倾向及尿素症者忌食鲤鱼。

中医认为鲤鱼性平、味甘。入脾、肾经。有开胃健脾、利尿消肿、清热解毒、止咳平喘、下乳安胎等功效。可治水肿胀满、黄疸、脚气、咳嗽和乳少等症，特别是对孕妇的胎动不安有良效。

我国古医著《圣惠方》中载有鲤鱼治胎动不安的方剂：取 500 克重的鲤鱼 1 条，留金鳞去肠杂，与 75 克糯米，均洗净，加少量陈皮、生姜共炖熟，和阿胶 15 克溶化，少佐食盐调服，连服 5 - 7 次，可获疗效。

用鲤鱼和食物配伍，可治某些疾病，例如治脚气病的“鲤鱼赤豆陈皮汤”：鲤鱼 1 条（约 250 克）赤小豆 60 克，蒜头

5 克，生姜 50 克，用水煮吃，每日 1 剂，连食数剂或时常服食。治肾炎水肿的“冬瓜鲤鱼汤”：鲤鱼 1 条（约 500 克重），与冬瓜、葱白同煮汤服食。

2. 鲫鱼

又名鲋鱼，《吕氏春秋》说：“鱼之美者，有洞庭之鲋”。

鲫鱼，属鲤鱼科鱼类，产于淡水湖中。其中以白洋淀鲫鱼最享盛名。

值得一提的是，近几年来，我国从非洲引物非洲鲫鱼，也叫尼罗罗非鱼，以工厂化的养鱼方式迅速发展起来。非洲鲫鱼生长快，繁殖力强，在 23℃ 以上的水温中 60 天即可长成。在人工控制条件下，单位面积产量要比一般池塘养鱼高 10 多倍。

鲫鱼的营养属高蛋白低脂肪的类型。每 100 克鲫鱼肉中含蛋白质 13 克，脂肪仅 1.1 克，此外，还含有钙 54 毫克，磷 203 毫克，铁 2.5 毫克，维生素 B₁ 0.06 毫克，B₂ 0.07 毫克，烟酸 2.4 毫克。

非洲鲫鱼较普通鲫鱼蛋白含量高 10% 左右，脂肪含量高 1 倍左右。

鲫鱼体形扁宽，肉嫩味美。最适合汆汤和做酥鱼，也可以炖或者红烧。

鲫鱼入药，味甘性温，益气健脾，清热解毒，通脉下乳，复水消肿。《医林纂要》说：“鲫鱼性和缓，能行水而不燥，能补脾而不濡，抽以可贵。”民间用大活鲫鱼，取肉加少许盐，捣烂敷患处，每隔三四个小时更换一次，治一切恶疮、翻花疮（乳癌）。治小儿丹毒可用五份鲫鱼肉和两份赤小豆末，捣

烂后用水和匀，敷患处。肾炎浮肿、肝硬化腹水患者，可用鲜鲫鱼 500 克，赤小豆 50 克，冬瓜皮 100 克同煮汤，一次吃完。小肠疝气，可用鲫鱼同茴香煮食，久食自愈。

3. 黄花鱼

又叫石首鱼，是我国沿海著名的海鱼。分大黄鱼和小黄鱼两种。外貌很相似，只是形体大小有所不同。它那金黄的肤色，细嫩鲜美的肉质，赢得了人们的喜爱。

黄花鱼是我国人民食用最多的鱼类这一，也是国际市场上畅销的一种海味。它味道鲜美，营养丰富。在每 100 克大黄鱼的可食部分中，含蛋白质 17.6 克，脂肪 0.8 克，钙 33 毫克，磷 135 毫克，铁 1 毫克。从这里可以看出，500 克大黄鱼中所含的蛋白质约等于 850 克猪肉中的含量。此外，它还含有维生素 A 和 B 等其他一些营养物质。

值得特别一提的是，黄花鱼肉质细嫩，其中的营养成分很容易被吸收。黄花鱼的吃法很多。油炸、红烧均属美味，清蒸味道更鲜，而且易于保存营养。

黄花鱼可供食用。也可入药。中医认为，黄花鱼性甘平，有开胃益气之功效。临床实践证实，经常适量食用黄花鱼，能增进食欲，防止脾胃疾患和尿路结石等症。民间用黄花鱼配大枣 15 克、生姜一片清炖，熟后加黄酒少许，治疗慢性胃炎。尤其是虚寒性胃炎更为适宜。另外，用鱼脑石 5~10 粒，焙干研成极细粉末，用温水送服，可治疗小便不通、膀胱结石。

4. 带鱼

是我国人民食用的主要鱼种之一。它的体型狭长，头尖

而小，浑身闪烁着银白色的光辉。看上去颇象一把利刀。因此，又有人称它为刀鱼。

带鱼属高脂鱼类，每 100 克带鱼内含脂肪 7.4 克。这比鲤鱼、鲫鱼、黄花鱼、胖头鱼的含量都高。每 100 克带鱼中还含有蛋白质 18.1 克，这仍比上述鱼类的含量都高。此外，还含有钙 24 毫克，磷 160 毫克，烟酸 1.9 毫克。

带鱼，肉质细嫩，味道鲜美。不论是红烧，清炖，还是糖醋，暴腌，都非常可口。

新鲜带鱼，银光闪亮。可是，旋转的时间稍长一些，在鱼体的表面往往附着一层黄色的物质。其实，这就是脂肪氧化的产物。原来，带鱼是一种含脂肪较高鱼。鱼体表面的脂肪接触空气后容易被氧化，使鱼体表面呈现出黄色。轻微发黄的带鱼失去了原有的银白色光泽，降低了新鲜度，并带有一种脂肪氧化酸味的哈喇味，但鱼肉尚未腐败发臭，仍然可以食用。在日常生活中要尽可能使放置的带鱼处在低温环境中，以防止鱼体发黄。

带鱼好吃，又可药用。这里，首先要提到带鱼鳞。带鱼鳞含硼 20~25% 的磷脂、丰富的蛋白质及磷、铁、碘等人体不可缺少的微量元素。磷脂又富含多种不饱和脂肪酸，具有良好的降低胆固醇、防止动脉硬化、预防冠心病、使人长寿的作用。

科研人员在实验中还意外地发现，饲喂带鱼鳞油的大白鼠，体毛长得特别好。有人用这种鱼鳞油给一个头发枯黄的小孩治疗，一个月后，孩子的头发完全变成黝黑色。

5. 墨鱼

墨鱼的学名叫乌贼。实际上，它不是鱼，而是跟陆上的蜗牛、海里的牡蛎一样，属于软体动物类。因其漏斗管附近有贮水的墨囊，每遇危机时，即放出墨汁，故又称为墨鱼。

墨鱼生有十个足，八只短足围口而生。另有两足特别长，主要用以捕捉食物，称为捉足。它的足长在头上，这在动物界是独一无二的。它的腹部含一墨囊，里面装有浓黑的液汁。当遇到敌害攻击时，墨汁便经腹部的漏斗喷射出去，象烟幕一样把周围的海水染黑。它便趁机逃之夭夭。

墨鱼的个体相差较大。常见的只有十几厘米长。海中的大墨鱼，有的达 20 米长。捉足伸开也有十几米长。真是大得超群出众。

我国食用墨鱼的历史悠久。早在唐朝就有记载。墨鱼的食用方法很多。鲜墨鱼不论是炖、炒，还是溜、熬都有鲜美的味道。干制的墨鱼是宴席上的海珍。特别是雌墨鱼的缠卵腺（俗称乌鱼蛋）和雄墨鱼的生殖腺（俗称乌鱼穗）的干制，更是享有盛名。

墨鱼的营养价值较高。据分析，每 100 克鲜品中含蛋白质 17 克。此外，还含有钙 85 毫克，磷 198 毫克，铁 1.1 毫克，维生素 A 100 国际单位，硫胺素 0.2 毫克，核黄素 0.1 毫克，发热量 357 千焦。它的营养价值完全可以跟带鱼，大小黄鱼相媲美。而且它的可食部分的比例较带鱼，黄鱼要多。

干制墨鱼的营养也较多。每 100 克干品中含蛋白质高达 68.4 克，钙 190 毫克，磷 776 毫克，铁 5.8 毫克，此外，还含有丰富的碘质。

墨鱼肉酸平无毒。经常食用能益气强身。近年来，科学

工作者还在墨鱼肉中发现了抗病毒物质。从而，墨鱼的食用价值愈来愈引起人们的关注。

墨鱼作为药用，主要用于血症。我国 1000 多年前成书的《黄帝内经》指出，乌贼骨主治妇女经闭、血枯之症。这表明，乌贼药用历史十分悠久。

临床经验表明，墨鱼囊中之墨，止血效果尤好。对治疗子宫出血，消化道出血，肺结核咳血等症的有效率很高。墨鱼和桃仁煮食可治妇人闭经，下肢溃汤可用乌贼骨粉外敷。

6. 螃蟹

古人诗曰：“不到庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹。”

螃蟹约有 300 种左右。在淡水里生活的唯有几种，其他大都生活在海洋线。到秋天，是螃蟹生儿育女的迴游季节，这时也是捕获螃蟹的旺季。

螃蟹，素有“蟹将军”的绰号，说来不无道理。原来，螃蟹有一套坚硬的护身铠甲——甲壳，像是古代武士穿的盔甲，又有一对锐利的战斗武器——螯足，像一对钳子，既可以取食，又能够御敌。而且，动作起来总是横行无忌。颇有一番大将军的风度。

螃蟹壳本来是青灰色的。可是，一经下锅蒸煮，就变成鲜红争或桔红色了。看上去是那样的。加之，散发着沁人肺腑的鲜味，实在叫人垂涎欲滴。螃蟹的吃法很多。可以蒸食或煮食，也可以做成蟹酱和蟹汤吃，味道都是很鲜美的。特别是雌蟹的卵块，雄蟹的脂膏，味道更是美不胜收。

螃蟹的味道鲜美，营养也丰富。每 500 克海蟹中含蛋白质 49.6 克，脂肪 9.3 克，碳水化合物 27.2 克，磷 1.088 毫克，

铁 33.6 毫克和维生素 A、钙等。由此不难看出，在螃蟹的营养中，最突出的特点是含蛋白质丰富。无疑，经常酌量食用，对增进健康是十分有益的。

螃蟹好吃。可是，食用不当，食入又会中毒，拉肚子。要确保食用卫生，首先，不可食用螃蟹的胃、肠、腮。这是因为，螃蟹进食极不讲究，臭鱼、烂虾、腐肉它都不放过。这样，不少有毒物质就进入胃里。误食这些有毒物质，很容易引起中毒。

还有，在海蟹的体内，带有一种嗜盐菌。嗜盐菌的存活能力强，繁殖也很快。且不说吃了变质的蟹子会引起中毒，就是新鲜的蟹子煮的时间短了，蟹子体内的嗜盐菌有可能没有全部杀死。这时，如果存放时间长了，嗜盐菌也会迅速繁殖起来。吃下这样的蟹子也会引起中毒。

嗜盐菌的弱点是怕热怕酸。煮海蟹时，只要煮沸 15 分钟以上，就能够杀死嗜盐菌。吃的时候，把蟹肉放在 1% 的醋溶液里浸泡一会儿，嗜盐菌也是难以安身存命的。一些有经验的人在吃蟹子时总要蘸一些姜、醋。这既可以调味，又能够杀菌，真是一举两得。

至于河蟹，只能食用鲜活的。否则，也易引起中毒。

螃蟹可吃，也可药用。在医认为，蟹肉味咸性寒，能清热、散血、滋阴；壳咸凉，有清热解毒、破闷消积、止痛之功。适用于跌打损伤、伤筋断骨、淤血肿疼、漆中毒、胎死腹中，临产阵缩无力、胎儿迟迟不下等症。患接触性皮炎，漆过敏等症，可用海蟹煎汤，洗患处；或捣烂涂患处。跌打损伤，可把河蟹焙干研末，每次 9~12 克，温酒服用。乳痈

初起，可打烂一只河蟹，滤去滓，黄酒冲服。

7. 鳖和龟

鳖为鳖科动物，俗称老鳖、王八，又名甲鱼、水鱼、团鱼、圆鱼。分布于我国南北各地。

鳖在一年中的春、秋季最肥实，最滋补。它的肉味鲜美，鳖的最佳部分是它四周上垂的柔软部分——“鳖裙”。鳖不仅是滋补佳品，而且有药用价值，全身都可入药。《日用本草》说鳖能“补劳伤，壮益气，大补阴之不足。”鳖肉性平，味甘。入肝经。有滋阴、清热、散结、凉血、益肾、健骨等功效。可治阴虚、骨蒸、癆热、癰疔、久疟、久痢、子宫下垂、崩漏带下诸症。

龟为龟科动物龟的肉。又名乌龟、金龟、元绪等。龟的种类很多，分为水龟、秦龟、山龟、摄龟、绿毛龟、海龟等。几乎全球的江河湖海均有它的踪迹。

龟肉虽不为常人喜食，但营养价值较高，古人认为吃龟肉可以长寿，并有良好的药用功能。《医林纂要》说龟肉“大补阴虚，作羹霍，截久疟不愈。”龟肉性平，味甘。入肝、肾经。有益阴补血、治骨蒸癆热、止寒嗽、疗血痢、治筋骨痛等功效。常用于治肺结核潮热、咳血、便血、子宫脱垂、小儿遗尿、痔疮下血等症。

鳖与龟齐名，鳖以清虚热、通瘀结之功尤胜；龟则以滋阴、补血、止血、健骨为主。鳖与龟滋补治病方应用甚多，如补肝、肾：鳖1只，清蒸，食肉饮汤。治遗精阳痿、头晕眼花：鳖或龟1只（去头、肠），枸杞子30克，女贞子15克、熟地15克，共煮，去药，食肉饮汤。治骨蒸癆热：鳖1

只，去内脏，与地骨皮 25 克，生地、牡丹皮各 15 克，共炖汤，分数次服食，连服数剂。治肾虚腰痛、神经衰弱：龟肉 250 克，核桃仁 30 克，杜仲 10 克。共煮熟，去杜仲，食肉、核桃，饮汤。

鳖肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、硫酸素、核黄素、烟酸、维生素 A 等多种营养成分。现代医学研究，鳖能抑制肿瘤细胞的生长，提高机体的免疫功能，还能抑制肝脾的结缔组织增生，提高血浆蛋白质水平，治肝脾肿大及肝炎及贫血、球蛋白倒置。

龟含有蛋白质、胶质、动物胶、脂肪、糖类、钙、磷、铁、烟酸及维生素 B 族等。龟和鳖一样，临床应用最多的是龟的腹甲，称为龟板，用它熬制的胶称龟板胶。龟板胶的滋补力比龟板好，据报道，龟板胶与有关药物配合，可用治疗原发性肝癌。鳖与龟的头和血亦可入药。甲鱼较滋腻，不宜多食，尤其对于消化不良、孕妇及产后泄泻、失眠者不宜多食。

8. 海带

海带，又叫昆布。被人称为海里的庄稼。它原产于日本、朝鲜北部的寒冷海域。现在，我国沿海各地都有大面积的人工养殖。

海带是一种大型食用藻类。它质柔味美，营养成分多而杂。在 50 公斤海带中含碘 250 克左右，它是含碘量最多的食品；它带含有露醇 1000 克左右，以及蛋白质、褐藻胶、碳水化合物等多种物质。此外，每 100 克干品中尚含胡萝卜素 0.57 毫克，维生素 B₁0.09 毫克，B₂0.36 毫克，烟酸 1.6 毫克，钙

1177 毫克，铁 150 毫克，磷 216 毫克，钴 22 微克等。

鲜海带中含有大量不溶于水的褐藻胶物质。这是很难煮烂的。但若把干海带生蒸半小时左右，然后用清水浸泡、洗净，再行烹制，就变得脆嫩软烂了。

海带含有丰富的碘。这些碘质是人体甲状腺素的主要成分。常吃海带可防治甲状腺肿大（俗称粗脖子病）；同时，还能暂时抑制甲状腺机能亢进的新陈代谢率，使病状得到缓解。就是身体健康的人，每天也需碘 100~150 微克。妇女的需碘量较男人还要多一些。因此，在正常情况下，酌情食用一些海带，对增进身体的健康是很有益的。

科学工作者还发现，在含动物脂肪的膳食中掺点海带，会使脂肪在人人机人的蓄积趋向于皮下的肌肉组织，而不会在以及、血管和肠壁上积存；同时，还可降低血中胆固醇的含量。因而，常吃海带对动脉硬化、冠心病、高血压等症有一定的预防和治疗作用。

药理研究还证明，海带中的褐藻酸钠盐，有预防白血病和骨痛病的作用，对动脉出血也有止血作用，口服还可减少放射性元素锶在肠道内吸收；褐藻氨酸具有降压作用；海带淀粉硫酸脂为多糖类物质，具有降血脂作用；海带根提取液具有镇咳平喘作用；近年来还发现，海带中的一种提取物还具有抗癌作用。

海带中含有较丰富的甘露醇，对治疗急性肾功能衰退、脑水肿、脑肿胀、乙性脑炎、急性青光眼都有一定效果。

祖国医学认为，海带性味咸、寒。能软坚散结，清热利水，镇咳平喘，动脂降压。民间常用海带治甲状腺肿大。方

法是：海带、海蒿子等量，制成水丸，每日服3克，40天为一疗程；或者煮海带；或用干海带研粉，水冲服，每日3克，日服3次。

冠心病、肥胖病患者，常以海带为菜。用水煮吃海带或饮汤，对改善病症甚为有益。

9. 紫菜

紫菜为红毛菜科植物甘紫菜的叶状体。又名索菜、紫莢。我国沿海诸省均有生长，过去为野生，从60年代开始人工养殖。

紫菜自古被视为珍贵海味之一，是调制汤羹的佳品，也是具有多用途的药材。人们普遍认为，常食紫菜可延年益寿，国外曾对日本的“长寿林”调查发现，村中居民几乎有常食紫菜、海带等海藻类食物的习惯。

古医著《本草纲目》说紫菜：“病瘦瘤脚气者宜食之。”《食疗本草》谓之：“下热气，若热气塞咽喉者，汗饮之。”中医认为紫菜性寒，味甘、咸，入肺经。具有化痰软坚、清热利尿、补肾养心、降低血压、促进人体代谢等多种功效，可防治动脉硬化，慢性气管炎、淋巴结核、甲状腺肿大等症。对治夜盲症和降低胆固醇也有一定作用。

紫菜蛋白质含量极高，位居海藻类之首，与大豆含蛋白质质量相近。其他含少量脂肪、多种氨基酸、碳水化合物、胡萝卜素、硫胺素。多种维生素中的A和B族维生素的含量，可以俗称维生素宝库的动物肝脏相媲美，维生素U含量亦高，几乎是卷心菜的70倍，钙及核黄素等含量也较高。干紫菜含碘量较高，每百克含碘1800微克。

近代发现紫菜含丰富胆碱，它是神经细胞传递信息不可缺少的化学物质，常吃紫菜可增加记忆力，并能记忆衰退有改善作用。民间常用紫菜作妇女产后催乳剂。

治疗方剂：如治甲状腺肿：紫菜，鹅掌菜 25 克，夏枯草、黄芩各 15 克，水煎服。治慢性气管炎：紫菜 16 克，牡蛎 30 克，远志 16 克，连食数周。治高血压：紫菜 16 克，决明子 16 克，煎服，时时服食。

三、常见农产品的营养价值及作用

1. 大米

大米，是稻子的子实脱壳而成的。

我国是世界上栽培水稻历史最悠久的国家之一。据考证，在六七千年前，我国即开始栽培水稻。目前，我国的稻谷产量居世界之首。

在几千年的生产实践中，我国劳动人民积累了丰富的稻谷栽培经验，培育了大量的优良品种。

粳稻，米粒粗而短，人们习惯叫它圆粒大米。米粒硬度大，加工时破碎较少，出米良较高。它虽出饭较少，但粘度大，口味好。很受食用者欢迎。这种稻米多在我国北方栽培。

在籼稻与粳稻之中，又有糯稻和非糯稻之分。区别二者的主要标志是稻米的粘性大小。不粘的为籼米，粘性较强的为粳米，粘性最强的为（即江米）。稻米粘性的大小与出饭多少成反比这就是说，籼米不粘而出饭多，糯米粘而出饭少，粳米则居中。

大米的主要营养成分是淀粉，约占 70% 左右。大米中所

含的淀粉有两种，一种叫支链淀粉，一种叫直链淀粉。支链的分子比直链淀粉大，也比较粘。在消化过程中比直链淀粉慢得多。平时，我们都感觉到，糯米比粳米耐饥，道理正在这里。

稻米中的蛋白质虽然含量并不多。糙米平均含 8% 左右，精米均匀含 7% 左右，但质量较好。这是因为，稻米中的蛋白，主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，且人体容易吸收消化。

稻米中的脂肪含量一般在 2% 左右。大部分集中在皮层中。糙米碾白时，皮层大都被碾去。正是因为这样，精米中脂肪含量极少，而米糠中含脂肪较多。

此外，在稻米的皮层中还含有维生素 B₁、B₂ 纤维素、以及钙、磷、铁等矿物质。

事实表明，不同等级的稻米的营养成分差别不大，而不同精度的稻米的营养成分都有较大的差别。即糙米比精米更富有营养。这说明，人们食用的大米，不必加工得过于精细。如果经常以精白米为主食，又不能用其他食物很好地调配，往往会引起维生素 B₁ 缺乏症——脚气病。严重的甚至会出现两腿发麻、发软和肿胀等现象，影响身体的健康。

稻米也常用于医疗。祖国医学认为，粳米味甘性平，能补脾，养胃，强壮，滋养。糯米有暖脾胃，补中益气的功能，主治胃寒弱、消渴、夜胸小便、尿频等。谷芽有健食消食和中的功效，主治食物停滞，食欲减退及消化不良等。米糠能健脾胃，消肿利尿，主治脚气，浮肿，泄泻及各种维生素 B₁ 缺乏症。近年来还发现糯稻根有止汗功效。可用来治疗体虚

多汗、次汗和肺结核、慢性肝炎的虚热等症。

2. 小米

谷子加工碾制去壳后即為小米。

谷子起源于我国。近代在西安半坡村仰韶文化遗址里，发现一个加盖的陶罐里盛满了谷粒，还有窑藏的谷粒堆。专家认为，在距今 6000 多年前，我国黄河流域已经大量种植谷子了。

生产中主要栽培的是粟谷。这类品种的米为硬性，产量也高。秫型谷子的栽培也较广泛。米呈糯性，品质较好。历来多用它做为酿酒原料。难怪南洋一带称它为酒谷。

谷子的籽粒是由谷壳、皮层和胚与胚乳三部分构成的。谷壳起保护种子的作用，约占籽粒重的 15% 左右。皮层很薄。胚很小，而胚乳较大，约占整个籽粒的 75~90%。我们平常吃的小米有粳、糯之分，主要是由胚乳中的淀粉结构决定的。

小米是群众喜爱的、营养丰富的食用粮。据分析，每 500 克小米中含蛋白质 48.5 克，脂肪 8.5 克，维生素 B₁2.95 毫克，维生素 B₂0.45 毫克，尼克酸 8 毫克，维生素 A 1600 国际单位。此外，它还含有甲硫氨酸，色氨酸，苏氨酸等多种人体必需的氨基酸。由此不难看出，小米中的蛋白质含量比大米、玉米、高粱都多；氨基酸的含量也高于玉米、大米、高粱和面粉。

小米营养丰富，不论是煮饭或熬粥都易于被人体吸收。它是产妇及老、弱、病、婴儿的良好滋补食品。

小米可作药用。功能为滋养肾气、健脾胃、清虚热。《本草纲目》说，小米“治反胃热痢。煮粥食益丹田，补虚损，

开肠胃”。民间常用小米煮粥，加红糖食用，治产后口渴、内空。用小米、淮山药共研细末，煮糊加白糖适量哺喂婴儿，可治小儿消化不良。

3. 小麦

小麦，是我国北方人的主要粮食之一。我国食用小麦的历史是很悠久的。早在 4000 多年前的新石器时代遗址中，就发现有小麦的炭化籽粒。殷墟出土的甲骨文中就有“麦”字。到 16 世纪（明朝），小麦栽培已遍及全国。

小麦的籽粒是由麦皮、胚、胚乳三部分构成。人们食用的部分主要是胚乳，也就是人们通常所说的麦心。

小麦籽粒中含有丰富的淀粉、脂肪和蛋白质。小麦的蛋白质含量在谷类作物不能比拟的。小麦籽粒中的含氮物和无氮物的比例，很适合人体生理上的需要。

此外，小麦中还含有淀粉、脂肪、糖、维生素 B₁、B₂、E 和淀粉酶、蛋白质分解酶、麦芽糖酶、卵磷脂和矿物质等。

值得特别一提的是，长在麦粒背部下端的小麦籽粒的精华——麦胚。虽然重量只占小麦籽粒的 3.24%，但所含营养成分的浓度却很高。麦胚中的蛋白质含量高于面粉和大米，也高于肉、蛋奶。而且，它还含有人体不能合成的 8 种必需氨基酸，含量比鸡蛋还高。其中，能促进幼儿生长发育的赖氨酸的含量尤多，约为鸡蛋的两倍。

麦子胚中还含有丰富的维生素。其中，维生素 E 的含量尤高。我们知道，在人体中维生素 E 担负着氧的补给和输送，有助于血液循环及各种器官运动。对提高人体的生理功能有着重要的意义。通常，人们称它为防老的维生素和返青的维

生素。

此外，麦胚中还含有镁、钙、钾、锌、锰、铜、钠等矿物质。这些矿物质对人体健康都有着重要的意义。

在我国北方，小麦是主要的细粮。小麦主要是磨成面粉供人食用的。面粉的成分及食用品质与加工的精度密切相关。一般说来，加工精度越高，面粉的弹性和延伸性越强，也就是说，它的食用品质越好。但是蛋白质，脂肪和维生素的含量却越低。从摄取营养的角度来说，食用的面粉不应加工得过于精细。

小麦除了制粉供食用外，小麦和麦麸都是酿造业的优质原料，可用来生产味精、酱油及白酒和酒精等。小麦的淀粉用于浆纱、制浆糊，又是生产干电池不可缺少的原料。小麦籽加入水果罐头痛食品，可增加营养，改善品质和风味。

目前，最为时髦的要数小麦胚芽的加工。它既可生产具有特殊营养的食品和药品。又能生产出含有天然维生素E复合体的小麦胚芽油。它能保持成人健壮和防止衰老。难怪国外的医生称它为万灵药。

小麦可吃，也可做药用。祖国医学认为，小麦性甘，微寒，无毒，有除热、止渴、利尿、养心、除烦等功效。中医方剂有甘麦大枣汤，用于治疗神志不宁，烦躁不安。浮小麦是中医应用较多的一味药，常用于治疗虚热多汗、次汗、口干舌燥、心烦失眠等症。外用可把小麦炒黑，研细末，用芝麻调和，治疗烫伤等症。

4. 花生

花生又称落花生、土漏子、地果、唐人豆。因其还有滋

身益寿的作用，故有“长生果”的美称。花生为豆科植物落花生的种子。

我们的祖先对花生的食疗价值早有认识，祖国医学认为，花生性味甘平，入脾、肺二经，有润肺、和胃功效。治营养不良、贫血萎黄、脾胃失调、咳嗽痰喘、肠燥便秘、乳汁缺乏等症；对慢性肾炎、腹水、白带、声音嘶哑等，也有辅助疗效。

花生营养价值很高，它的成分与大豆相似，蛋白质比大豆少，但脂质比大豆多，民间有句俗话：“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”。故有“植物肉”之称。

花生含油量高达 50%，是大豆的两倍多，比油菜籽还高 20% 以上。花生含的蛋白质，虽然比大豆低一些，但是，没有一种粮食比得上它，含量 30% 以上，相当于小麦的两倍，玉米的 2.5 倍，大米的 3 倍。花生中的蛋白质和大豆一样，是一种很好的蛋白质，极易被人体消化吸收，吸收率 90% 左右。

花生的营养价值不但比粮食类为高，而且被称为高级营养品的一些动物性食品如鸡蛋、牛奶、肉类等，在花生面前也不得不甘拜下风。就其主要营养成分来分析，花生米的产热量高于肉类，而牛奶、鸡蛋更是无法和花生媲美，花生比牛奶高 200%，比鸡蛋高 400%。其他如蛋白质、核黄素、钙、磷等也比奶、肉、蛋为高。

花生中还含有各种维生素（A、B、E、K 等）、卵磷脂、蛋白氨基酸、胆碱和油酸、花生酸、硬脂酸、棕榈酸等。可见，花生的营养成分非常丰富而又较为全面。

花生是老年人、产妇、儿童的优良保健食品。现代医学证明：花生衣对各种出血性疾病不仅有止血效能，而且对这类原发病也有一定的治疗效果。

花生是我国人民的传统食品之一，花生油是炒菜和油炸食物的佳品，花生可煮、炸后食用，菜肴中有用花生作为材料的，如“酱爆肉丁”，“宫保肉丁”等都少不了花生。国产大粒种含蛋白质多，它除做炒花生豆、花生油外，还可做糕点、油脂原料。脱脂粉含蛋白质多，可做酱、酱油的原料。

人们普遍喜食花生，尤其是油炸、炒花生米，往往由于过食而动火生痰、滑肠腹泻，所以应有节制。发霉的花生含致癌物质——黄曲霉素等，故切不可食。

5. 黄豆

又名大豆，在豆类中素有“伟大之豆”美称。

黄豆营养价值极高，平均蛋白质量为40%，脂肪19~20%，碳水化合物25%。蛋白质所含必须氨基酸较全，且按一定比例组成，在量和质上均可与动物蛋媲美。

其药用价值亦很高。李时珍说：“大豆治胃病，利水下气，制诸风热、活血、解诸毒。”《延年秘录》方云：“大豆五升，如作酱法，取黄捣末，以猪脂炼膏，和丸梧子大，再服50~100丸，温酒服下，可令人“长肌肤、益颜色、填骨髓、加力气、补虚能食”

此外，黄豆是首推的美容食品之一，与猪肝同煮，每次各50克，每日一次，连吃两周则可见面色红润。由于黄豆中磷的含量很可观，故对大脑神经非常有益。神经衰弱和体虚的人，经常食用也有补于身体。

实验证明，黄豆有降低胆固醇的作用，凡胆固醇高及动脉硬化的人，宜常吃黄豆。平常食用黄豆、不宜炒豆、爆豆吃，因为黄豆在有一种胰蛋白酶抑制剂，起妨碍人体内胰蛋白酶的消化作用。

6. 玉米

玉米名称很多，东北叫苞米，叫棒子，山西叫玉茭，四川叫苞谷，此外，还有叫御麦、番麦、珍珠米等，名称不下50个。

玉米，原产于中美洲，距今已有5000余年的栽培历史。我国是从16世纪引种玉米的，至今有400余年的历史。玉米的品种很多。目前，我国栽培最多的可分为硬粒型、马齿型、中间型三种。

硬粒型的果穗多为圆锥型，籽粒多为方圆型、马齿型，或称半马齿型或半硬粒型。

玉米的籽粒由皮层、胚乳和胚组成。皮层的主要成分是纤维素。皮层下面是一层很薄的糊粉层。糊粉层以内就是胚乳，胚乳占籽粒重量的80~85%。籽粒的胚很大，占籽粒重的10~15%，它是一个营养丰富的小仓库。

玉米，又被称为“黄金作物”。这个美誉是因它有较高的营养价值赢来的。据分析，玉米籽粒中含淀粉72%，含蛋白质9.6%，含脂肪4.9%，含糖分1.85%，此外，还含有1.92%的纤维素和1.56%的矿物质元素。

事实证明，玉米籽粒中的蛋白质含量高于大米。维生素A的含量高于稻米和小麦。玉米的热量较高。每100克籽粒中含热量1510千焦，高于大米、大麦、高粱等主要粮食作物。

黄玉米中的维生素 B₁、B₂、B₃、烟酸和铁质等，高于大米的 2~4 倍。玉米中还含有不少谷氨酸，经常食用有一定的健脑作用。

玉米与豆类、大米、白面相比较，缺少氨酸、色氨酸等一些人体必需的氨基酸。要弥补这个缺陷，玉米最好同豆类、米面等食物混合些，这样可大大提高玉米的营养价值。有人实验，人们单纯食用大米，蛋白质的利用仅达 58%。如果在 2/3 的大米中，加进 1/3 的玉米，那么，蛋白质的利用率可提高到 71%。这是食物的互补作用具体应用的结果。

玉米做为药用由来已久。《本草纲目》说，玉为主“ 气味甘平，无毒，主治调中开胃。根叶主治小便淋漓”。特别是玉米须，有很好的利尿、降压、止血、止泻和健胃等功效。

临床上用玉米有治疗肾炎引起浮肿和高血压，疗效明显，而且没有任何副作用。近年来，人们还发现，玉米油是一种良好的药物。它含有高达 60% 的亚油酸，还含有卵磷脂、维生素 A 和维生素 E 等。长期食用玉米油，可降低血中胆固醇并柔化动脉血管。它是冠心病、高血压、动脉硬化症、脂肪肝、肥胖症和老年人理想的食用油。

国外研究者发现，在非洲以玉米为主食的国家中，诸如心脏病、糖尿病、脑溢血、癌症等一些多发病比发达国家为少。据认为这与吃玉米关系密切。因为玉米能吸收人体的一部分葡萄糖，减少血液中的含糖量，对糖尿病可赶到缓解作用。玉米中的纤维素，可增加肠胃蠕动。食用玉米可降低胆固醇，对心血管有益。

此外，玉米的籽粒还是生产葡萄糖、青霉素、链霉素、

金霉素以及麻醉剂、利尿剂的重要原料。

7. 甘薯

甘薯是我国最主要的薯类粮食作物。它的种植面积广泛，各地的名称也不一样。北京叫白薯，河北叫山药，河南叫红薯，山东叫地瓜，江苏叫山芋，福建、广东叫番薯，四川叫红苕，植物学上的正式名字叫甘薯。

甘薯原产于中美洲热带地区。自 1492 年哥伦布发现美洲新大陆后，逐步遍及世界各国。我国栽培甘薯是在明代万历 21 年（公元 1593 年）开始的。经过不间断的栽培改良，甘薯的家族也不断扩大。甘薯的品类较多，外形有大、小之分，薯块根皮有红、黄、白、橙紫的区别。

甘薯味道甘美，营养丰富。每 500 克甘薯中含糖 145 克，蛋白质 10 克，脂肪 1 克，粗纤维 2.5 克，维生素 A、B₁、B₂、C 和尼克酸的含量都比其他粮食高。此外，它还含有钙、磷、铁等矿物质。甘薯营养的重要特点是：热量和维生素的含量都比米、面高，至于胡萝卜素和维生素 C 的含量更为米、面所不及。有的鲜甘薯，500 克里含的胡萝卜素比成人一天的需要量还多一倍。

甘薯最突出的特点是供给人体大量的粘液物质。它对人体的消化系统，呼吸系统和泌尿系统各器官的粘膜有特殊的保护作用。人体如果缺少这种粘液，各器官就很容易产生炎症和癌变。这些对生命活动具有重要作用的胶原和粘液物质，从鸡鸭肉鱼类食物中都不能获得，而甘薯却能大量的供给。

甘薯还是维持酸碱平衡的食品。一般说来，健康的血液是弱碱性。经常食用肉类等酸性食品，血液则容易变为酸性。

酸度过高时，甚至会引起中毒。甘薯是碱性食品。

用一些酸性食品后，又能酌量食用一些甘薯，就可以保持人体血液的酸碱平衡，减轻人体代谢的负担。这对增进人体的健康是非常有益的。

近几年来，随着医学科学的发展，甘薯身价倍增。不少人甚至把它作为长寿食品。广西两个瑶族自治县是长寿之乡，经调查发现，那里的农民也是以甘薯为常见的主食。甘薯的营养价值越来越引起人们的关注。

甘薯可吃，也做药用。《本草纲目》说：“甘薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强阴”的功效。《金薯传习录》记有甘薯的六种药用价值：一可治痢疾和下血症，二可治酒积热泻，三可治温热与黄疸病，四可治遗精和白浊淋毒，五可治体虚和月经失调，六可治小儿疳积。民间则常用甘薯治疗湿疹、螫伤、夜盲症、疱疹等症。还有人用甘薯促进排泄，预防和治疗便秘。

甘薯的好处很多。可是，有的人吃后常常感到烧心、吐酸，甚至肚子胀。为了消除这些不良影响，做饭时，可把甘薯蒸熟煮透：即先把水烧开，再把甘薯上笼或下锅，待蒸气上来后，改用小火蒸煮40分钟即可。这样可把大部分气化酸破坏，减少二氧化碳气体的产生。另外，吃甘薯时，一次也不要吃的太多。最好跟米、面搭配着吃，并吃点咸菜或喝点咸汤。

第二章 科学用餐

既然“民以食为天”，那么，我们都吃什么呢？五谷杂粮、蔬菜、水果、动物肉、奶等等，归纳起来不外乎五谷、五果、五畜、五菜等日常生活所必需的饮食。那么，何谓五谷、五果、五畜、五菜？所谓五谷就是粳米、麦、小豆、大豆、黄黍；五果为桃、李、杏、栗、枣；五畜为牛、羊、猪、鸡、犬；五菜为葵、藿、薤、葱、韭。这样说似乎很复杂，每个人吃饭的时候，从没想过吃的是五谷、五果、五畜还是五菜，常说的只是吃饭，而这吃饭的内容在中国人眼里似乎只涉及两个概念：饭和菜，也就是主食和配菜。

第一节 聊聊主食和“菜”

一、主食

每个人每天都要吃饭，“饭”也就是我们所说的主食，整个饮食过程仅用一个“饭”字来代表，可见其意义如此重要。尽管各地的饮食习惯不同，但归纳起来，主食不外乎米饭、馒头、面条、粥等，而这些主食也不过是由大米、小米、小麦、玉米、高粱等谷类制成的食品。可见，谷类是我们的主要粮食。

谷类一般都是由谷皮、糊粉层、胚乳、胚芽所构成，不同谷类所含的化学组成不同。谷类都含有大量的能量物质——糖和淀粉，约占谷物的60~70%，因此，谷类的最大作用

是提供给我们每日所需的热量，是身体热能的主要来源。

此外，谷类中还含有一定量的蛋白质。小麦是重要谷物之一，糊粉层约 4.5%，胚乳约为谷粒的 83%，胚芽约 2.5%，主要成分为淀粉，还有纤维、蛋白质、维生素等，其他物质很少。

精粉是麦粒精加工得到的，主要来自胚乳，其他部分被除去，因此，与原麦相比，损失了大量的营养成分，很多人喜欢吃精粉，殊不知其营养较差，长期食用会引起营养缺乏，特别容易产生维生素 B₁ 缺乏症，而导致脚气病。

而强化粉是在精粉中添加营养素之后制得的面粉，一般在加工中加入一定量的烟酸、维生素等物质，能够部分补充原麦在加工中损失的一些营养素，但其营养作用仍不及原麦。

原麦，即全麦颗粒加工而成的全麦粉无疑具有原麦中最完全的营养素，虽然不象精粉那么洁白，但却营养充分，随着人们对营养意识的提高，由全麦粉制成的食物如面包、馒头等越来越受到人们的喜爱。

大米是水稻的种子，除掉种子外层的稻壳可以得到糙米，糙米去掉米糠层和胚芽就变成了我们日常食用的大米。大米的主要成分也是淀粉，由于脂类、纤维、维生素和矿物质主要存在于米糠中，故在精制大米中这些营养成分含量较低。

目前，人们日常食用的主要是精制大米，如果不注意营养搭配，很容易造成营养缺乏，人们常说：吃米带点糠，也就是为了从米中得到更多的营养，尽量保存米糠提供给人体的营养物质。

与面粉和大米相比，玉米的营养较好，但由于其蛋白质

没有面筋的性质，所以通常不经发酵做成食品，比如用玉米面制成的窝头，它不象精粉馒头那样柔软可口，一般吃起来比较硬、比较粗，但它含有丰富的纤维、维生素和矿物质，更具有营养价值，更有利于人体健康。因此，虽然现代人生活水平高了，仍有很多人愿意吃窝头、玉米饼等粗粮，这也是人们营养意识提高的表现。

由此看来，尽管人们的主食都是有谷类制成，其营养作用是不同的，从营养含量出发，全谷物应为主食的最好来源，此外，在日常饮食中还应丰富主食内容，多吃粗粮，这样才能满足身体需要，摄入全面的营养物质，保护健康。

主食的种类很多，营养功能不一，如能讲究配合，则不但所摄取的营养全面，而且能改变花样增进食欲。主食要注意：

1. 粗细粮搭配，粮豆混食

经常吃一些绿豆干饭、红小豆干饭、大米小米混合的二米粥，玉米面和白面混合的金色卷等等。

我们平常认为精米、白面（富强粉）好吃，就不太爱吃粗粮。但我们要知道，米、麦的营养绝大部分存在于麦和谷皮中，在碾米磨面时，一部分被磨掉，磨得越细，损失的成分就越多，营养价值就越低。

2. 干稀粗细搭配

馒头、花卷、油条等可与玉米面粥、玉米渣粥、小米粥，或红小豆大米粥搭配。而玉米窝头、玉米面发糕，可与肉丝汤面，大米粥搭配。

二、“菜”

这里首先要提一下中国人的传统饮食习俗，即以五谷为主食，辅以蔬菜，外加少量肉食。由此可见，中国人所说的菜不应仅仅是蔬菜而已，还应该包括肉类及其他类食物，从更广义上来分，应该有动物性和植物性食物两大类，从“菜”的角度出发，动物性食物主要有各种肉类、鱼类、等，而植物性食物则应有各种蔬菜、豆类、薯类、菌类等，二者通过不同的烹饪技法，单独或配合起来共同提供了我们日常饮食中的配菜。

首先介绍一下主要的植物性“菜”。

1. 蔬菜

蔬菜是配菜中最重要的一部分，也是植物性食品的一大类，更是人体维生素和矿物质的重要来源。按照食用蔬菜时的部位不同，可将其分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类和花菜类。也可根据蔬菜的颜色（由胡萝卜素含量确定）分为黄绿色蔬菜和浅色蔬菜。

一般而言，黄绿色蔬菜包括：菠菜、油菜、韭菜、茼蒿等，浅色蔬菜主要有黄瓜、白菜、柿子、萝卜、洋葱等。不少人上街买菜，以价格高低作为蔬菜好坏的标准。往往以为价钱高，其营养价值也高。其实并非如此。蔬菜营养价值的高低，取决于蔬菜本身所含的铁、钙、钾、无机盐、维生素和纤维素的量的多少，一般并不取决于价格的高低。因此，在选择蔬菜时，要根据所含营养来择购，价格贵的不一定好，价格便宜的可能更有益于自己的健康。

2. 豆类

豆类主要包括小豆、菜豆、大豆、蚕豆、豌豆等，是一类营养丰富的食品。不同豆类含有的营养物质不同，一般都含有脂肪、蛋白质、糖类、维生素等营养物质。豆类中，最重要也是人们食用范围最广的当属大豆了。大豆的脂肪和蛋白质的含量都比较高，由其制成的豆制品更是倍受喜爱，成为日常餐桌的佳品。

3. 薯类

薯类主要包括马铃薯、红薯、山芋等，含糖量较高，含有较多的钙质和其他营养物质。以马铃薯为例，马铃薯是一类重要的农作物马铃薯营养丰富，含有大量的维生素 C，是重要的维生素来源，每天食用适量的马铃薯即可提供身体所需的维生素 C。

此外，红薯也是人们常用的食物之一，我国古代曾以其作为主食的一种。红薯中含有大量的糖类如葡萄糖、蔗糖等，还含有丰富的维生素 C 和大量的胡萝卜素及食物纤维。

4. 动物性“菜”

动物性“菜”又可分为肉类、鱼类、蛋类和乳类等。下面着重介绍一下肉类和鱼类。

肉类

日常食用的肉类主要有猪肉、牛肉、羊肉和鸡肉，肉类食品中含有大量的脂肪和蛋白质，就蛋白质而言，肉类蛋白质中含有丰富的必需氨基酸，氨基酸的组成比较理想，适合人体需要，是一种优质蛋白质，能提供人体每日所需的蛋白质，但肉类中所含有的脂肪酸多为饱和脂肪酸，不含高级不饱和脂肪酸，食用过多的肉食，容易增加血液中胆固醇的含

量。

另外，肉类中含有的较多的脂肪，能提供大量的热量，肥胖者应限制摄入量，一般来讲，禽肉与畜肉相比，热量较低，尤其去皮的鸡肉含热量低，较适合肥胖症食用。

鱼类

鱼类的氨基酸含量丰富，与肉类具有近似的蛋白质营养价值，鱼类的饱和脂肪酸组成与肉类较为接近，但其含有丰富的不饱和脂肪酸如：花生四烯酸、十二碳五烯酸等高级不饱和脂肪酸。因此常吃鱼有利于改善血脂，增加有益胆固醇，起到活化脑神经、健脑的作用，但高级不饱和脂肪酸很容易氧化。因此，食用鱼类食品应以新鲜为主。还应指出鱼类中含有丰富的维生素和矿物质。

除以上两类之外，蛋类也是一种重要的动物性食品，每天一个鸡蛋是许多人的健康守则。鸡蛋不仅含有丰富的蛋白质、脂肪、大量的磷和钙以及维生素。很多人认为鸭蛋不如鸡蛋有营养，其实这种观点是错误的，从营养成分上分析，二者基本类似，而且鸭蛋的蛋白质含量可能更丰富一些，另外有些人认为红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养好，这也是错误的，只要是鸡蛋，所含的营养物质基本相同，不存在因为皮的颜色而造成的营养差别，这种观点可能受到传统观念的影响。

以上介绍了与日常生活相关的一些食物，尽管有主食与配菜的区别，但不能说主食比配菜更重要，吃“饭”不意味着只吃主食，还要有菜才能色、香、味俱全，才能满足人的生理需求。

第二节 营养平衡

怎样才算吃得好？过去生活困难，许多食品供应不上，老百姓只有逢年过节时才能吃上一顿肉、吃上一顿饺子，再早一些的时候，甚至吃上一顿白面馒头就已经很满足了，有句俗语“巧妇难为无米之炊”恰当的形容了过去这种生活状况。

现代人的生活富裕了，社会生活水平提高了，物质极大丰富了，可在解决了温饱问题之后，当人们天天都能吃到饺子的时候，人们又茫然了，吃什么好呀！如果想再用点什么来形容的话，用“主妇难调众口之味”可能更恰当些。不能不说这种现象是一种进步，生活的进步，人们思想的进步。毫无疑问，满足温饱后的人们，更多的追求必然是怎样吃得更好。如果在食不果腹的年代，吃饱了就算吃得好了，那么今天，如何评价吃得好呢？怎样才算吃得好呢？

有些人肯定会说：每天吃大鱼大肉不就是吃好了吗？而另一些人则会对此不屑一顾：整天大鱼大肉，要小心脂肪太多，血脂升高，依我看还得吃素，这才是养生之道吗！还有一群人提出疑问：只吃素管用吗？几天就浑身无力，精神萎靡，怎么工作？我看还得补！要吃燕窝、鱼翅、人参，还有补品！……众说纷纭。

如果和过去的情况相比，显然第一种说法较为正确，至少满足了人们的“口头”需要，而一旦考虑到养生，“毋庸置疑”第二种说法更正确，君不见高僧道士都长命百岁吗？再往下看，第三种说法也不无道理，人体每天都需要众多的

营养物质，不补怎行！可是，究竟哪种说法正确呢？难道就没有什么科学的方法来判断吗？

好在我们还有一个科学法宝——营养学。营养学是一门很实用的科学，是指导人们正常生活和维护健康的专门学问。只有通过营养学的方法，才能正确的评判我们吃得是否“好”。这里的“好”，从营养学角度出发，就是营养平衡。

人体健康离不开营养，人们通过饮食获得机体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、纤维素和水，以维持机体的正常生长发育和新陈代谢。有些物质机体不能合成或合成量不能满足机体的需要，因此必须从食物中摄取，如亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、色氨酸等八种氨基酸，人体内不能自制，必须由食物供给。

由于没有任何一种食物能提供人体所需要的全部营养素，所以为了保证人体健康，机体必须通过饮食摄入搭配合理的各种营养素，这也就是通常说的“营养平衡”。

如果饮食中某些营养过多或不足，即营养失衡的话，就会影响人体正常的新陈代谢而损害健康。例如，如果一个成年人缺乏蛋白质，则会出现体重减轻、肌肉萎缩、贫血等症状，而如果进食过量的蛋白质，不仅不会被肌体所利用，反而会增加肾的负担，造成不良后果。

再如，免疫系统自身的组成维持和功能发挥需要各种营养素，营养素的不足或缺乏可影响免疫系统的组成和功能作用。蛋白质营养缺乏，可抑制抗体的形成，造成抗体和免疫细胞的活性下降，使机体的免疫能力下降。

一些微量元素是金属酶的组成部分缺乏，通过影响金属

酶而影响免疫系统。锌缺乏可引起淋巴组织的萎缩，细胞免疫和体液免疫的异常，铁缺乏引起中性白细胞和大吞噬细胞杀灭异物的功能降低，也可使淋巴组织萎缩，抗体生成的减少。锰缺乏可使大吞噬细胞的作用减弱。

维生素与组织细胞的生成和代谢有密切关系，维生素 B₁、B₂、B₆ 和叶酸的缺乏，均可引起抗体反应的降低和 T 淋巴细胞功能的减弱。维生素 C 缺乏可造成 T 淋巴细胞活性和吞噬功能的下降。维生素 A 和维生素 E 的缺乏也可引起这些情况。

营养素的缺乏或不足不仅可引起机体组织器官的代谢紊乱，还能造成免疫系统的代谢紊乱，和功能下降。在这种情况下补充营养素可以提高机体免疫系统的功能，可见营养不仅是机体组织器官的基础，也是机体免疫系统的基础。

很多人一谈起营养，就强调要多吃肉、鱼、蛋、奶等动物性食品；还有人认为只有山珍海味才是最有营养的；有的人由于收入增多，生活富裕，舍得花钱购买价格昂贵的补品，认为只要补上去了，营养就足够了。这些行为都是对营养知识了解不够全面。

诚然，动物性食品是优质蛋白质的最好来源，是改善人体营养状况的极为重要的膳食组成部分。但是人体对营养素的需要是多方面的，而且有一定量的要求，任何单一食物都不能满足这种多方面的需。何况常年多吃动物性食品对人体健康还会产生一些不良影响，在营养学上是不可取的。而价格昂贵的食品营养也不见得就好，总吃昂贵的食品有时反而会造成营养不良，也是不可取的。

营养好的标准，关键在于营养平衡。如果摄入过多的脂肪、糖类、蛋白质，则极易导致营养过剩的肥胖。特别是造成体内酸碱失衡。这样时间一长就会使身体患多种疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、心脑血管病，甚至诱发癌症。从营养平衡的角度上看，食物没有好坏之分，更没有贵贱之别，而关键在于所食用的食物能不能提供给集体平衡的营养成分。

这里不仅又要提到中国的饮食文化。中国的饮食文化除了重视色、香、味之外，对于营养也尤为注意，这一点从商朝时期就有证明，当时著名的伊尹创立了“鼎鼐调和”之法，以甜、酸、苦、辣、咸等五味调制食物，配合人体的心、肝、脾、肺、肾等五脏所需要的营养素，以维护人体的健康。

不仅如此，中国的烹饪技法还非常强调菜的配制。凡烹制一菜，主菜与副菜的分量多为二与一之比，也就是烹制一盘以荤菜为主的菜时，荤菜的分量为三分之二，与素菜的分量为三分之一；反之亦然。而烹制一碗汤时，水的分量占碗容量的十分之七，而菜量则占十分之三。而且每道菜中必然配以葱、姜、蒜、金针、木耳等，均有预防和治疗疾病的功效。做菜做汤，均须将各种营养素作适当的调配，以达到营养的目的，这就是“医食同源”的饮食理论，营养学的先导。

可见中国饮食文化的博大精深，即使到科学高度发展的今天，仍有其精华所在，所以我们不能认为现代人就可以完全放弃中国的传统饮食文化，将其作为“古董”陈列起来，而应“取其精华，古为今用”。

中国营养学会于1997年4月颁布的《中国居民的膳食指

南》主要内容如下：

食物多样，谷类为主。

多吃蔬菜、水果和薯类。

每天吃奶类、豆类食品，或奶、豆制品。

经常吃适量的鱼、禽、瘦肉、少吃肥肉和荤油。

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。

吃清淡少盐的膳食。

饮酒适量。

吃清洁卫生、不变质的食物。

《膳食指南》强调平衡膳食，能量平衡，减少总脂肪、饱和脂肪酸、胆固醇和钠盐的摄入量，增加钙、铁、维生素和微量元素等营养。这种膳食结构对防止营养过剩和不足，预防肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、骨质疏松等目前严重危害人类健康的慢性病具有重要意义。

中国营养学会于1998年颁布了适合我国人民的“平衡膳食宝塔”，其结构如下：

第五层油脂类，25克（0.5两）

第四层奶类及奶制品，100克（2两），豆类及豆制品50克（1两）

第三层畜禽肉类，50~100克（1两~2两），鱼虾类，50克（1两），蛋类，25~50克（0.5~1两）

第二层蔬菜类，400~500克（8两~1斤），水果类，100~200克（2~4两）

第一层谷类，300~500克（6两~1斤）

从“平衡膳食宝塔”可见，谷类，通常就是我们所吃的

主食，是身体营养的基础，位于“平衡膳食宝塔”的低层。谷类能向人体提供糖类、蛋白质（占人体所有蛋白质摄入量的60%以上）、维生素和矿物质。每人每天进食1斤左右的谷类食物，可向人体提供约8300千焦左右的热量，45克左右的蛋白质。

谷类的另一优点在于它含有一定量的粗纤维，粗纤维虽然不是人体必需的营养物质，却对人体有特殊的生理功能。

蔬菜和水果在饮食中所起到的营养作用，是其他食物所不能替代的，因此，其位置仅次于谷类，位于第二层。

蔬菜含有的营养物质主要是维生素、矿物质和纤维素。如果每天能进食1斤左右的蔬菜（其中50%为绿叶菜），就能完全满足机体所学的许多维生素和矿物质，即使食物中最容易缺乏的胡萝卜素、维生素B₂和钙，也能从这些蔬菜中获得。

水果除含有丰富的维生素外，还有矿物质、粗纤维、以及果胶等营养物质。一般来讲，水果的营养价值与蔬菜近似，是蔬菜的一种补充，如果每天都能食用适量的水果，可以补充人体维生素及矿物质的不足，对身体健康大有益处。

肉类、鱼类及蛋类是人体蛋白质的重要来源，位于“平衡膳食宝塔”的第三层。肉类蛋白质含量为15%左右，其蛋白质生物价值极高，含有人体所需的各种必需氨基酸，与人体蛋白质接近，容易吸收，与谷类配食，可提供人体每日所需蛋白质。

鱼类与肉类的蛋白质的组成类似，但脂肪含量要低于肉类，而且都是不饱和脂肪酸，更有利于人体健康。

蛋类是我国人们蛋白质的重要来源，许多人都将其归入营养饮食之列，特别是鸡蛋更为广大人民所喜爱。

除此之外，奶及奶制品、豆类及豆制品也能提供给人体的丰富的蛋白质，在“平衡膳食宝塔”中位居第四层。鲜奶的蛋白质营养价值高，容易吸收，而且含有大量的钙质，每天饮用半斤牛奶可补充每日所需钙量。特别对于中老年人，适当饮用一些牛奶对预防骨质疏松大有益处。

豆类及豆制品是一种非常好的植物蛋白质来源，食用植物蛋白质能够避免动物蛋白质的一些缺点，如脂肪含量过高等，因此食用豆制品是补充人体所需蛋白质的一个良好途径。但由于豆类或豆制品中所含的氨基酸不都是必需氨基酸，因此在食用豆类时应注意营养物质的搭配，以满足人体对必需氨基酸的需要量。

最上面的一层为油脂类。油脂的主要成分包括脂肪酸和甘油，其中脂肪酸的种类决定油脂的性质，在常温下，不饱和脂肪酸比例较大的油脂呈液态，称为油，饱和脂肪酸的比例大呈固态，称为脂。

油脂是一种高能量物质（每克热量为 37.5 千焦），油脂也是脂溶性维生素（维生素 A、D、E、K）在体内发挥其作用不可缺少的辅助成分。

另一方面，油脂也有一些缺点，油脂所含的多价不饱和脂肪酸（分子中有两个以上双键的不饱和脂肪酸）有可能通过自然氧化而发生热聚合，过量食用油脂还容易引发肥胖症、心脏病等。

第三节 合理膳食

既然我们知道了营养平衡的重要性，那么，怎样做才能达到营养平衡呢？

这就需要合理膳食。人体所需要的各种营养成分都来自于食物，而食物的营养功能正是通过它所含有的营养成分来实现的。自然界为人类提供了种类繁多的食物，它们是保证营养平衡的物质基础。但人需要的营养是多方面的，而每种食物中所含的营养各不相同，没有任何一种天然食物能包含人体所需要的全部营养成分，所以，要想达到营养平衡，就需要人们在日常饮食中注意食物的多样性，使热量和各种营养成分数量适宜、比例恰当，过度和不足都将造成不良后果，而这些方面都要通过合理膳食进行调节，这样才能吃得好，才能营养平衡。

合理膳食的基本要求是，既有数量平衡又有营养平衡，可以从质和量两个方面来看这个问题，如果一个成年人能将体重保持在健康的稳定水平，说明膳食的数量是合适的。

在质量方面，为满足营养平衡，首先应当采用多样化的食物。食物多样，谷类为主，是平衡膳食和合理营养的一个关键，多吃五谷有益于健康，但是只吃五谷不可能营养平衡，人类的食物应当是多种多样的，不同的食物所含的营养成分也不完全相同，任何一种食物都不能提供人体所需的全部营养素，要满足一个平衡膳食各种营养素的要求，必须由多种食物组成，因此提倡人们使用多种多样的食物。

合理膳食应做到以下几点：

一、热量平衡

每个人一天所需要的热量与年龄、性别、体型工作和健康状况等密切相关，因而必须根据自己的实际情况摄入适当营养物质。产生热量的营养素有3种，即蛋白质、脂肪与糖类，其中脂肪产生的热量最多，为其他两种的2倍多，故富含脂肪的食物被称为高热量食物，以肉类为其代表。如果摄取的热量超过人体的需要，这些物质就会转化成脂肪积存于体内，使人变得肥胖，过度肥胖容易导致高血压、心脏病、糖尿病、脂肪肝等多种疾病，因此必须限制摄入过多高热量食物。但是，如果摄入的食物的能量不足以提供人体每日所需的热量，人体就会消瘦，造成营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。因此，为保持热量平衡，人体摄入这三种营养的比例应该适当，健康人以1:1:4.5较为合适。

二、动物性食物与植物性食物的平衡

人体蛋白质主要有两种来源 动物蛋白质和植物蛋白质。动物性蛋白质主要来自于鱼、肉、牛奶及乳制品；而植物性蛋白质主要来自于豆类及豆制品。食物有荤素之分，一般来讲前者含有后者较少甚至缺乏的营养成分，如维生素B₁₂等，故常吃素者易与贫血、结核病结缘。此外，素食中纤维素多，从而抑制锌、铁、铜等重要微量元素的吸收。同时，脂肪过少，危害儿童发育（特别是脑发育），导致少女月经初潮延迟或闭经。素食也可祸及老人，引起胆固醇水平过低而遭受感染与癌症的侵袭。

当然，荤食也不可过量，高脂肪与心脏病、乳腺癌、中

风等的因果关系早有定论。明智之举是两者搭配，求得平衡，一般以脂肪在每日三餐热量中占 30 ~ 35% 为宜。

三、五味平衡

五味即酸、甜、苦、辣、咸。每种味道对身体健康的影响各不相同，祖国医学认为：酸味可提高胃酸的浓度，起到健脾开胃的作用，并能促进钙的吸收，增强脾脏功能；甜味是糖分作用的结果，可补气生血、增强肝脏功能，对于缓解肌肉紧张和解毒功能有一定的作用，并能够促进微量元素的吸收，尤其对于脑力劳动者，适当多吃些甜食，还能增强记忆力，提高工作效率；苦味是富含氨基酸和维生素 B₁₂ 的象征，有利尿、泻火的功能；辣味最明显的作用是促进血液循环和机体代谢，并能刺激胃肠蠕动，增强消化能力；咸味是由盐产生的，其基本作用在于调节细胞与血液之间的渗透压及正常的水盐代谢，从而调节人体内水分的平衡，及时补充或排出水分。不同味道的食物与身体健康直接相关，过多或过少的摄入某种味道的食物，都会破坏体内的平衡，而产生疾病。比如酸多伤脾、甜多伤肾、苦多伤肺、辣多伤肝、咸多伤心，具体而言，食用过多的酸，会引起消化功能紊乱；甜味过多，容易导致血糖升高、肥胖，并可能诱发心血管等疾病；苦味过多，易产生消化不良；辣味过多，会导致胃粘膜受损，某些疾病患者如胃溃疡、神经衰弱、痔疮等，不宜食用辣味食物；食用过多的盐则容易诱发高血压。因此五味平衡方有利于身体健康。

四、酸碱平衡

食物有酸碱之分，一般来讲，根据食物在体内代谢后形

成的产物对体液的不同影响将其分为酸性食物与碱性食物：蛋白质含量较高的食物如肉、鱼、蛋和粮谷类食物因含有较多的磷、硫、氯等元素，在体内的代谢产物为酸性物质（酸根），被认为是酸性食物；水果蔬菜含有较高的钠、钾、钙、镁等元素，代谢后生成的产物为碱性物质（碱性氧化物），被认为是碱性食物，此外，牛奶和豆制品因含钙较多，也划为偏碱性食物；代谢产物中不产生酸、碱或者酸、碱两种物质相平衡的食物称为中性食物，这种食物对我们机体体液的酸碱性并没有太多影响。

常见的酸性食物：肉、鱼、米、面等；

常见的中性食物：水果有苹果、香蕉、桃等，蔬菜中的西红柿、青椒、豆芽等，其他还有大豆、鸡蛋、葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉、食盐、白酒、茶等；

常见的碱性食物：水果如菠萝、桔子等，蔬菜如黄瓜、菠菜、茄子等，其他还有牛奶、豆腐、海带等。

正常情况下，人体的体液 pH 值在 7.35~7.45 之间，属于弱碱性，维持这种弱碱性对机体的健康有十分重要的作用。尽管人体可通过体液本身所含有的化学缓冲剂、呼吸过程以及肾脏等平衡体内过多的酸或碱性物质，而达到调节体液的酸碱平衡状态，但酸性或碱性太高都会影响身体健康导致疾病，如过食酸性食物会使体液偏酸，不仅会增加体内钙、镁的消耗，而且还会使血液的粘滞度增高，血液流动速度下降，引起轻微酸中毒，易招致风湿性关节炎、低血压、腹泻、水肿等疾病；而碱性食物过多则常导致高血压、便秘、糖尿病、骨质疏松症、动脉硬化等病症。因此，平衡酸性食物与碱性

食物的摄入量是身体健康的保证之一。

一般来讲，日常的饮食中不会导致碱性偏高，而进入现代社会，由于人们生活水平提高，工作压力加重，常常会导致体内酸性增加，因此，应更重视食物的酸碱平衡，在食用肉类食品的同时，应多食用蔬菜和水果，以保持身体健康。

五、阴阳平衡

中医认为，食物有温性、平性与寒性之分，即所谓“四气”，是指食物进入体内，会产生“寒、热、温、冷”的作用，并可借助这一点来调节人体阴阳，收到防病保健的效果。

温性食物有：粮豆类的面粉、豆油、酒、醋等，瓜菜类的生姜、大葱、大蒜、胡萝卜、香菜等，水果类的龙眼、荔枝、樱桃、榴莲、杏、大枣、莲子、核桃、花生、葡萄、乌梅、李子、栗子、橘子、桃子等，肉类中的羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉、牛肉等，水产类的黄鳝、虾、草鱼等。

寒性食物有：粮豆类的荞麦、大麦、绿豆、豆腐、豆豉、豆浆等，瓜菜类的苋菜、菠菜、油菜、白菜、黄瓜、西瓜、竹笋、芋头、茄子等，水果中的香瓜、西瓜、梨、菱、柑、香蕉、甘蔗等，肉类中的兔肉、鸭肉等，水产类的鳗鱼、螃蟹、牡蛎、田螺等。

其他食物则多为平性，如水果中的菠萝、木瓜、苹果、椰肉、梨、橙、芒果、橄榄、白果等。

中医历来讲究阴阳调和，对于体质偏寒的人，由于基础代谢率低，体内产热量少，四肢经常有冷感，面色较常人白，因此在选择食物时，应以温性食物为主；而对于体质偏热的人，由代谢旺盛，产热多，容易发热，经常脸色红赤，口渴

舌燥，喜欢吃冷饮，易烦躁，常便秘，他们在选择食物时，应以寒性食物为主。而平性食物则适用于各种人群。所以在日常饮食中，应根据不同体质的特点，选择合适的食物，以达到阴阳平衡，维护身体健康。

如果能做到以上几个平衡，不仅能强身健体，维护身体健康，而且能防治疾病，起到养身治病的功效。医圣张仲景有言曰：若行相宜则益体，害则成疾。因此，我们必须合理膳食。那么我们在日常饮食中应该怎么做呢？如下几点可供参考：

饮食的多样化；

食物之间的搭配；

合理烹饪；

数量控制；

根据个人身体状况，制订科学食谱。

营养专家们大力呼吁：每个家庭的食谱配制应当多样化，品种要经常更换，瘦肉、鱼类、肝脏、新鲜绿叶蔬菜，要经常不断，糙粮、黑面粉多吃有益，切忌挑食。如能做到合理调节，饮食多样化，则一般情况下就不会因营养失衡而损害健康。

美国《时代》杂志列举了适合现代人的十种最佳营养食品：

西红柿，含有番茄红素、维生素 C 可预防前列腺癌；

菠菜，热量低、含有丰富铁质、维生素 B，不但是减肥圣品，还可以有效预防血管疾病以及夜盲症；

花生、杏仁等坚果，有提高良性胆固醇、预防心脏病的

功能，不过医生警告，一定要控制食用量，否则反而有害；

花椰菜，可预防乳癌、胃癌、直肠癌，最好的食用方式，就是简单地烫一下，最能保护丰富的胡萝卜素以及维生素 C；

燕麦，受减肥人士喜爱，富含纤维，有助降低血压以及胆固醇；

鱼类食品，其中鲑鱼含有的 OMEGA-3S 成分，可以预防脑部老化，罹患老人痴呆症；

蓝莓，富抗氧化剂，预防老化、心脏病及癌症；

大蒜，在清血、防治心脏病上，有相当大的功效；

绿茶，含有多酚，这种植物化学因子，一杯量的抗氧化效果是维生素 C 的 100 倍，降低患胃癌、肝癌、食道癌、心脏病概率；

红酒，有助抗氧化，适量饮用有助预防心脏病，法国人享受乳酪、奶油制品，罹患心血管疾病的几率却远低于美国人，原因之一就在于红酒，制红酒的葡萄，葡萄皮上含有抗氧化物，不过，医师也提醒，饮用红酒过量可能适得其反，引发乳癌、中风等疾病。

希望这十类营养食品能对我们的日常饮食有所启发。

第四节 一日三餐

一、为什么一天要吃三顿饭

1. 一日三餐符合人的生理需要和生理特点

一日三餐，按时就餐，与人体的生物节律有关，一日三餐分别在早晨、中午和晚上进行，而在这三个时间里，人体胃肠道的消化酶特别活跃，为消化食物作好了准备，在此时

进餐，非常有利于食物消化吸收，在什么时间进食，与人体生物钟的调节有关，一旦打乱，胃肠道的功能首先受到影响。

2. 一日三餐与食物通过胃肠道的的时间相吻合

一般情况下，食物从摄入口中到粪便排出，在人体内停留的时间基本固定不变，固体食物摄入胃中后，大约停留 4 个小时后进入小肠。因此，每餐间隔 4~6 个小时的一日三餐就显得很合理，既不加重胃的负担，也不让久空的胃空蠕动。

3. 一日三餐能满足大脑的能量需要和正常机能

人脑的能量消耗占全身能量消耗的比重很大，成年人约为 18%，人脑的能源供应只能来自葡萄糖，每天大约消耗 110~145 克葡萄糖。如果是脑力劳动，消耗就会更多，脑内储存的葡萄糖和糖原仅够维持大脑几分钟的正常活动，大脑的葡萄糖来源主要是血液中的血糖，而血糖又主要来自肝糖原的分解，肝糖原主要来自食物中的葡萄糖等糖类，一日三餐，就能使肝糖源源不断地得到补充，进而又使大脑葡萄糖源源不断的到来。

4. 一日三餐符合人们体力劳动和运动健身的需要

我们身体一般储存一定量的能源物质，如肝糖原、肌糖原、葡萄糖、脂肪、磷酸肌酸和三磷酸腺苷等，人在睡眠的时候，能量代谢维持在最低水平，能量消耗很少。因此，夜晚睡眠 8 小时，能量储存消耗不大，而在醒着的时候，不管是坐、立、行、走，都有能量的消耗。如果不吃早餐，可能出现能量不足的现象，如无精打采、头脑不清，严重者可发生低血糖，如头晕目眩、眼前发黑等情况。

当然不是说一日只能吃三餐，而是说一日至少吃三餐，

比如在两餐之间进行加餐，对某些人群，如儿童少年、肥胖者和一些病人则是必要的。对于采用一日四餐或一日五餐的人，并不是一天真的要正式的吃四餐或五餐，对于一般正常人，一日三餐的三餐指的是正餐，若一日四餐或五餐，其实也只有三餐是正餐，其他属加餐，可以是除正餐以外所有小吃、零食、加餐或快餐，一杯牛奶或豆奶、一个苹果、一块巧克力、一块汉堡都可以作为一份加餐，上午、下午或晚上、睡前均可加。

二、不合理的进餐

可是，现实生活中，往往很多人并不能遵守一日三餐的次序，往往是饿了才去吃，吃的也很随便、很马虎，完全没有照顾到身体健康对营养的需求。产生这种现象的原因也在于日益增加的压力，来自生活和社会的压力。快节奏的生活，激烈的竞争，常使人们，尤其是上班族，忽略了一日三餐的重要性，很多人、很多家庭的三餐结构很不合理，造成许多潜在问题，长期下去，可能会给人们的健康带来诸多危害。下面简述了这些不合理的现象可能给健康带来的损害，希望能引起注意。

1. 早餐太草

实际生活中，由于工作繁忙，早晨时间仓促，很多人不吃早餐就去工作，还有一些人即使吃早餐，也是草草了事，其热量和营养显然不足，这不仅会影响学习和工作的效率及质量，长期下去，还会损害身体健康。因此，应加强早餐的营养，不仅要有充足的主食，还要有丰富的蛋白质及蔬菜等。

长期以来，中国人普遍轻视早餐，形成了不合理的早餐

习惯、早餐结构。营养食品专家认为，尽快改进早餐结构对提高中国人的健康水平具有十分重要的意义。

按照国外科学标准，早餐提供的能量、营养素应占全天需要的30%以上，我国膳食指南目前仅要求早餐摄入能量达到全天的30%，但就这么一个单一指标目前也还远远没有达到。中国预防科学院营养与食品卫生研究所马冠生教授表示，一般家庭早餐如果达到动物性食品、谷类、奶及奶制品、水果蔬菜4类食品齐全，就基本能达到营养、能量要求。但由于早餐传统、食品结构、家庭环境和早餐供应体制等诸方面影响，中国人的早餐还普遍达不到一般的营养、能量要求。

而且，很多人还习惯不吃早餐，其损害极大，长期不吃早餐将严重影响身体营养摄入，损害人们特别是中小学生学习能力、创造能力的培育和发挥，阻碍人们身体耐力的发育、保持，不吃早餐也直接导致了人群肥胖率的提高。此外，不吃早餐还会诱发胆结石、胃炎等多种疾病。

对于想在早晨多睡片刻而又没有太多时间进餐者，为了吃饭、上班两不误，可以选择以下两种最佳的早餐方式替自己“排忧解难”：一是西式早餐——牛奶+面包+水果或复合维生素；二是中式早餐——豆浆+煮鸡蛋+面包。

2. 午餐太快

午餐一定要吃饱吃好，因为午餐是一日中最主要的一餐，上午体内的热量和营养消耗很大，午餐能补充身体所需要的营养物质，为接下来的工作和学习作好准备。午餐要有充足的热量和各种营养，这就需要食用种类较多的食物，有主食、

蔬菜、肉、豆制品等，热量供应为全日的40%，营养素为全日所需的50%。

3. 晚餐太盛

很多人大概都有这么一个概念：忙了一天了，白天没有时间营养自己，到了晚上，一定要好好给自己补充补充。可这一补充不要紧，高蛋白、高脂肪、高能量食物源源而来，接下来就出现了许多问题。

首先晚餐太丰盛，消化液分泌供不应求，食物停滞于胃肠，使体内的部分蛋白质难以完全消化和吸收，高蛋白食物在肠道内受到厌氧菌的作用，在肠道内形成氨、胺酶、吲哚等有害物质，可直接刺激肠壁，还可进入血液，损害心、肝、肾、脑等重要器官。胆汁酸在肠道细菌的作用下，还会生成脱氧胆酸等致癌物质，因此，丰盛的晚餐是恶性肿瘤，尤其是结肠癌的重要诱发因素。

其次，晚餐食量过大，对胃肠造成负担，影响睡眠质量，久之易引起神经衰弱。很多人晚餐后不久就上床睡觉了，大量的高蛋白、高脂肪、高能量食物，会使血脂的凝固性增强，极易沉积在血管壁上，促使动脉硬化和血栓的形成，又可导致肝脏制造更多的低密度和极低密度脂蛋白，把过多的胆固醇运载到动脉壁堆积起来，成为诱发动脉粥样硬化和心脑血管疾病的原因。

此外，随着年龄增长，人体处理糖的能力下降。每天的热量供应集中在晚餐，会加速糖耐量的降低，加重胰岛负担，促使胰腺衰老，最终发生糖尿病。而糖尿病和血管病变互为因果，形成恶性循环。进食后如果很快就上床睡觉，被食物

充盈的胃肠可压迫肝、胰、胆等消化器官，极易发生胰腺炎、胆囊炎，有的甚至在睡梦中突然发生休克与猝死。

晚餐中存在的问题严重损害人们的身心健康。调查资料显示，危害中老年人健康的心绞痛、心肌梗塞、糖尿病，与长期进食丰盛的晚餐有十分密切的关系。合适的晚餐，应根据上床时间的早晚来确定食物的摄入量，不宜吃得过饱，也不要太丰盛，尤其对于中老年人而言，晚餐更应该少食、少荤。

4. 比例失调

一日三餐进食量的比例应当根据每个人的生活习惯及健康状况而定。一般来说，早、中、晚三餐的比例应为 3 : 4 : 3；如果晚上 9~10 时睡觉，其比例应为 4 : 4 : 2。这样既能保证活动时能量的供给，又能在睡眠中让胃肠得到休息。

早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。尽管晚餐吃少不太符合儿童少年的要求，午餐吃饱不太符合老年人的要求，而且随着体力劳动的减少，劳动强度的减弱，夜生活或夜间工作的增多，对于青年人和中年人午餐吃饱 and 晚餐吃少也需要斟酌，但这里一日三餐的说法却肯定是正确的。

三、如何吃好一日三餐

人对营养的需要是全面的，不论运动或不运动，随着能量需要的增加，其他的营养素，如蛋白质、无机盐和维生素等营养的需要也相应增加，这就需要合理搭配膳食，多吃饭可以解决吃饱的问题，在解决了吃饱以后，跟着就要讲究吃好，然而怎样才算吃饱，如何才算吃好呢？从营养学观点来说，吃好就是一日三餐所提供的各种营养能够满足人体的生

长、发育、各种生理机能、体力活动和运动能力的需要，保证身体健康。

一日三餐要吃好，如何吃才算好呢？这里的好实际上指数量上要适宜，质量上要满意。中国营养学会主张一日三餐食物量的分配及间隔时间应与作息时间和能量消耗状况相匹配，一般情况下，能量摄入的分配为早餐 30%，午餐 40%，晚餐 30%，特殊情况下可适当调整。早餐应该是正正经经的一顿饭，要吃得丰富，动物性食物和植物性食物相结合，除主食外，至少应包括奶、大豆、蛋、肉中的一种，并搭配适量的蔬菜或水果。

动物性食物如乳、蛋、肉等，消化吸收较慢，可以使一起摄入的粮谷类食物消化吸收也较慢，粮谷类食物中的糖类可以速度比较均匀地被血液吸收，血糖较长时间保持较高的水平，使人感到思维敏捷，精力充沛。

植物性食物富含糖类，为机体提供快速的能量，动物性食品富含蛋白质和脂肪，为机体提供慢速的能源物质，并提供组织修复、生长发育的营养物质。植物性食品中的豆制品具有动物性食品的这些功用，值得提倡。同早餐一样，午餐和晚餐也要讲究数量上的适宜和质量上的满意。

从合理膳食的角度上讲，一日三餐不仅要做到热量平衡、动物性食物与植物性食物的平衡、五味平衡、酸碱平衡、阴阳平衡，还应做到色彩平衡。因为各种颜色的食物所含的主要营养成分是不一样的，因此，食物的颜色也是安排三餐时需要考虑的一个方面。

一般来讲，白色，如米、面等，含淀粉、维生素及纤维

素较多；黄色，如黄豆、花生等，含有丰富的蛋白质、脂肪和微量元素；红色，如瘦肉、鱼类等，含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素，脂肪含量相对较高；黑色食品富含铁、氨基酸等物质；绿色，如蔬菜、水果，富含大量的维生素；而且蔬菜的种类很多，包括植物的叶、茎、茄果、鲜豆、食用菌藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，深色蔬菜是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C、和叶酸等维生素，钙、钠、钾、镁、铁等矿物质，以及膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。合理搭配三餐中的颜色，不仅能使菜色鲜美，赏心悦目，有助于增进食欲，而且通过颜色互补，达到营养均衡的效果。

那么，各种营养的每日摄入量大致应为多少呢？

这要根据人体对营养的需求来定，一个健康的成年人，每天所需蛋白质为 80~90 克，其中 60% 应该是质量较好的完全蛋白质，糖类 480~600 克，只需摄入脂肪 50~60 克。对于不同年龄、不同身体状况的人，这一数据有所差别。

比如老年人新陈代谢较差，膳食中脂肪供给量占总热量 20~30%，即可满足机体要求，而一旦摄入脂肪过多，脂肪代谢产生的废物不能及时排出，将损害身体健康。一个健康的成年人，每天应吃 300~500 克（6 两~1 斤）谷类食物，400~500（8 两~1 斤）克蔬菜和 100~200 克（2 两~4 两）水果，125~200 克（2 两半~4 两）鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，其中鱼虾类 50 克，畜、禽肉 50~100 克，蛋类 25~50 克；奶类及其制品 100 克，豆类及其制品 50 克，油脂类不应超过 25 克。而

具体到食物中，可有如下安排：

每日一袋牛奶（250~300毫升）；摄入糖类350~400克，即相当于主食5~8两；每日300克高蛋白食物（畜、禽、蛋、豆）；500克新鲜蔬菜及水果。

一日三餐有以下几大原则：

四多四少，即少糖多果、少盐多醋、少荤多素、少食多餐；

膳食中的一二三四五，一指每日饮一袋牛奶，内含250毫克钙；二指每日摄入糖类250~350克，相当于主食6~8两；三指每日进食三至四份高蛋白食物；四指四句话：有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱；五指每日500克新鲜的蔬菜及水果；

餐桌上的红黄绿白黑，红指每日饮少量红葡萄酒50~100毫升；黄指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿、西瓜等；绿指绿茶及绿色蔬菜；白指燕麦粉或燕麦片；黑指黑木耳。

根据生活条件的差异，制订了两种均衡的三餐饮食结构，分别如下：

第一种：牛奶0.25千克、鸡蛋1个、瘦肉100克、豆腐100克、蔬菜0.5千克、各种米或面粉300~350克、烹调油（以植物为主）30克、食糖10克。

早餐：牛奶0.25千克、加糖10克、米面100克、炒或拌蔬菜100克、加油10克。

午餐：主食125克、瘦肉100克、菜200克、油15克。

晚餐：稀饭25克、馒头50克、豆腐100克、鸡蛋1个

或瘦肉 50 克、菜 200 克、油 5 克。

第二种：豆浆 0.25 千克、鸡蛋 1 个、豆腐 100 克、蔬菜 0.5 千克、各种米或面粉 350~400 克、烹调用油（以植物为主）30 克、食糖 10 克。

早餐：豆浆 0.25 千克、加糖 10 克、米面 100 克、炒或拌蔬菜 100 克、加油 5 克。

午餐：主食 150 克、鸡蛋 1 个或瘦肉 50 克、菜 200 克、油 15 克。

晚餐：稀饭 25 克、馒头 75 克、豆腐 100 克、菜 200 克、油 10 克。

四、谈一谈吃零食的问题

正常情况下，我们可以通过一日三餐来满足生理对营养素的需要，但一些特殊人群就须补充一些零食才能维持身体健康。

1. 学龄儿童

此阶段的孩子正处于长知识、长身体的时期。但由于上学时间匆忙早餐简单而营养较差，或口味单调影响儿童的食欲，食不裹腹就直接影响第三、四节课的学习效果。在这种情况下，如果在上午 10 点左右吃一点零食，就可以解决这个问题。所以学校可以采用课间餐方式，或者学生自带零食。不仅使学生学习效果好，身体素质也有所提高。

2. 怀孕妇女

孕妇由于特殊情况，营养需要量高于一般同龄人。但是，由于怀孕后期胎儿压迫消化系统，食后饱胀感重，以致影响食入量。而这时期的营养需要量又相当大，营养不足会直接

危害胎儿和孕妇。此时可以采用吃零食的办法，即常说的采用“少量多餐”的办法来解决。

3. 老年人

老年人的消化系统功能减退，如胃液分泌减少及消化道各种消化酶分泌减退，导致消化和吸收功能在一定程度上降低。因为消化机能减退，每餐饱食肠胃就难以消化吸收，相反会成为负担，出现消化不良等症状。如果每餐吃七成或八成饱，在两餐之间感到饿了，吃一点易消化、富于营养的零食，既保证老年人的正常营养需要，又不会给胃肠造成过重负担。

4. 糖尿病患者

糖尿病人一顿吃得多会造成血糖迅速持续升高，对病情不利。而将一日三餐的食量分为六餐或七餐来吃，即可解决糖尿病人忌讳的血糖持续迅速升高的问题。

而吃什么样的零食也是有一定学问的。

首先不应该总是吃营养价值低的、仅提供热能的加工食物，如饼等，而要变换花样，吃一些煮鸡蛋、牛肉干、牛奶等营养丰富的食物。当然，这类食品需要一定时间和场所加工，只有在条件允许的情况下才能采用。我们应该有一个概念，一是不能一概反对吃零食，二是吃零食要讲究营养，不能只图解馋，三是吃零食一定要适量，不能影响下一次正餐，打乱正常进餐习惯，以免影响消化吸收的正常规律。

第五节 四季饮食

《黄帝内经》告诉我们：干燥的天气容易伤肾脏；偏热

偏寒的天气容易伤心肺；多风和大风天气容易伤肝脏；寒湿或湿热天气则易伤脾胃。一年四季气候不同，饮食也应有所差异。

干燥偏寒天气：空气湿度低于40%，气温在5~20℃之间，我国北方的秋季和南方的冬季，大都具有这样的天气特征。在干燥偏寒天气下，“燥邪”易肺伤津，引起咽干、鼻燥、声嘶、肤涩等症，宜少食辣椒、大葱、蕃茄、豆腐、菱角、银耳、鸭肉等，而应饮多饮些开水、蜂蜜水、淡茶、茶汤、豆浆等，并适量多吃些水果，以润肺生津养阴清燥。

干燥寒冷天气：空气湿度低于40%，气温低于5℃，宜多吃一些热量较高的食品，如蛋类、禽类、肉类，而烹调多采用烧、焖、炖等方法。当然，在干燥寒冷天气下，也必須注意饮食平衡，尤其要注意多食蔬菜，同时还要适当吃些“热性水果”，如橘、荔枝、山楂等。

其他适宜天气：天气湿度50%左右，气温20℃左右，此时可供选择和搭配的食品较多，可以性味偏中性的食品为主，兼顾个人的饮食爱好。

一、春季合理饮食

春天，是万物生长、万象更新的季节。《黄帝内经·素问》中写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。意思是说，春季三个月所有生物陈出新，生机盎然。人应适应季节，调养生气，使机体与外界统一起来，谓之“春气之应，养生之道也”。对老年人来说，春天更应注意饮食调养，保证健康长寿。

早春时节，气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的

能量来维持基础体温。所以早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。

由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病，因此，早春期间还需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富折蛋氨酸，而蛋氨酸具有增强人体耐寒的功能。

春天，又是气候由寒转暖的季节，气温变化较大，细菌、病毒等微生物开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病，所以，在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素 C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素 A，具有保护和加强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素 E 的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

祖国医学还认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气”。这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。此外，春季是蔬菜的淡季，但野菜、山菜其生长期早于一般蔬菜，而且富含维生素，可采摘食用，以补充一般蔬菜的不足。

二、夏季合理饮食

说道夏天，人们首先想到的是烈日炎炎，酷暑难当。燥热的天气往往让人胃口不好、食欲不振，一个夏天过来，很容易发生营养不良。夏天究竟应该如何饮食，才能即有胃口，又营养丰富呢？

首先要了解一下温度升高所带来的影响。一般来讲，气温每增高 10 摄氏度，身体所需要的热量就会平均减少，因此，由于夏天身体所需热量降低，人不觉得饥饿，就容易产生胃口不好、食欲不振的现象。

此外，由于夏天温度较高，人体汗腺分泌加快，排出汗液量大大增加，使体内水分大量流失，因此，夏季一到，就会经常感到口渴，应经常给身体补充大量的水分，避免由于水分大量流失而造成的“脱水”。即使在装有空调的房间里工作或生活，也要注意水分的补充，人们在空调房里往往感受不到水分蒸发，水分摄取少，可是在这种环境下，肠胃组织可能已经轻微脱水，如果不及时补充水分，很容易影响食欲，还可能导致某些疾病的发生。

提到补充水分，很多人在夏天习惯喝含糖饮料，可接下来，人就会有饱的感觉，更容易“吃不下”。为什么会这样呢？主要原因在于糖类的热量问题，一般来讲，糖类含有较高的热量，一旦进入人体，糖分可以很快被血液吸收，而到达血液里的糖分，要完全消耗掉是需要一定时间的，这样，血液里的糖分较高，会使人一下子觉得饱了，因此就吃不下。

从这个角度上讲，饮料中的糖分起到了“食欲抑制剂”的作用。举个例子来说，一杯珍珠奶茶热量有 1000 焦，一罐

绿奶茶 7718 焦，一罐冰咖啡 4799 焦，一支雪糕 1167 焦。当我们在喝饮料时只觉得自己是在解渴，不觉得在喝热量，但是，接下来麻烦大了，因为身体要消耗 100 焦，需要爬 27 分钟楼梯，或走 1 小时路。而在夏季，这样的能量消耗是很困难的。

最适合夏季饮用的饮品应该是白开水或矿泉水，它们不含糖分，也就不存在以上问题，可以及时补充身体所需的水分，而不会影响食欲。

夏季合理的饮食方法是降低热量，营养平衡，选择清淡的食物，尽量不食用油腻的食物。

这里要强调一下夏季维生素的补充，首先说一下维生素 B₁ 的补充。夏天喝大量的水和冷饮，而且流汗也多，容易把维生素 B 族冲出体外，导致食欲不振，因此维生素 B 族中的维生素 B₁ 是将食物中的糖类转换成葡萄糖的媒人，葡萄糖提供脑部与神经系统运作所需的能量；少了它，虽然照常吃饭，体内的能量却不足，表现无精打采。

维生素 B₁ 最丰富的来源是所有谷类，如小麦胚芽、黄豆、糙米等，因为种子发芽时需要这种维生素。肉类以猪肉含量最丰富。

维生素 B₂ 负责转化热能，它可以帮助身体将蛋白质、糖类、脂肪释放出能量。在活动量大的夏天更需维生素 B₂，因为美国康乃尔大学一项研究发现，人体对维生素 B₂ 的需求量是随着活动力而增加的，维生素 B₂ 的最佳食物来源是牛奶、乳酪等乳制品，以及绿色蔬菜如花椰菜、菠菜等。

暑热其实也是一种压力来源，可以补充抗压的维生素 C，

在夏天自制苦瓜汁、芹菜汁、凤梨汁等各种果汁，既可补充水分，也可以多补充丰富的维生素 C。夏季是蔬菜和水果的盛产期，只要能食用多样的蔬菜和水果，即可补充身体每日所需的维生素。

三、秋季合理饮食

古人在长期的生活实践中，不但知道食物具有五种不同的味道，并且认识到五味各有不同的作用，与五脏有着密切的关系，有五味归五脏之说。《内经》载：“酸入肝，辛入肺、苦入心，咸入肾、甘入脾。”这是根据食物对人体生理上，病理上所发生的影响而作出的归纳。因此利用五味之偏，以调正脏腑之间的偏性，是有科学道理的。

四季气候变化，对人体生理、病理变化均产生一定的影响，因此，因人、因地、因时施膳是保证科学进步进膳的根本。

秋天，气候凉爽，这时五脏属肺，食物的五味中辛味散肺气郁，应当“平补”。可食茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。茭白能降低血脂、解热毒、利二便；南瓜能润肺益气，止痛安胎；莲子益脾养心，固精止泻，开胃安神；桂圆治贫血、神经衰弱、产后血虚；黑芝麻补肺助脾、润肠通便、益肌肤；红枣养脾平胃、安中益气、补血益阴；核桃补肾养血、润肺润肌，防治神经衰弱和腰腿痛。

秋三月气候干燥，因此秋末冬初可适当服用白开木耳，芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品，以滋阴润燥。老年人脾胃虚弱者，宜食温热熟软的食物。

患有慢性疾病的人可以进行食补食疗，没有病的健康人

也可以进行食补，但应该用气平味淡、作用和缓的食物，从中吸取营养，输遍全身，保持旺盛活力，减少疾病，推迟衰老。一般可常用豆蔻馒头、玉兰油鸡、山楂肉干、牛肉干、牛肉汤、虾仁等。

四、冬季合理饮食

冬季，气候寒冷，阴盛阳衰。人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此，合理地调整饮食，保证人体必需营养素的充足，对提高老人的耐寒能力和免疫功能，使之安全、顺利地越冬，是十分必要的。

首先应保证热能的供给。冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、糖类三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含糖类和脂肪的食物。

对于老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免诱发老年人的其他疾病，但应摄入充足的蛋白质，因为蛋白质的分解增强，人体易出现负氮平衡。蛋白质的供给量以占总热量的15~17%为好，所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，这些食物所含的蛋白质，不仅便于人体消化吸收，而且富含必需氨基酸，营养价值较高，可增加人体的耐寒和抗病能力。

冬天，又是蔬菜的淡季，蔬菜的数量既少，品种也较单调，尤其是在我国北方，这一现象更为突出。因此，往往一个冬季过后，人体出现维生素不足，如缺乏维生素C、并因

此导致不少老人发生口腔溃疡、牙根肿痛、出血、大便秘结等症状。

其防治方法首先应扩大食物来源，冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等。它们均富含维生素 C，维生素 B，特别是缺乏维生素 A，红心甘薯还含较多的胡萝卜素。多吃薯类，不仅可补充维生素，还有清内热、去瘟毒作用。

此外，在冬季上市的大路菜中，除大白菜外，还应选择圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等。这些蔬菜中维生素含量均较丰富。只要经常调换品种，合理搭配，还是可以补充人体维生素需要的。冬季的寒冷，还可影响人体的营养代谢，使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。

老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响，往往缺乏钾、钙、钠、铁等元素，再加上冬季人体尿量增多，使上述无机盐随尿液排出的量也增多，因此，应及时予以补充。可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。如有钠低者，做菜时，口味稍偏咸，即可补充。

第六节 年龄有别

饮食结构还与年龄有关，不同年龄阶段的人群应选择不同的饮食结构，才能获得适合身体条件的均衡营养。下面是不同年龄膳食安排：

一、学龄前儿童

每日主食 200~250 克。大米、面粉、玉米粉、小米、红豆、绿豆等调换混合食用；牛奶或豆浆 250 克；肉类 50 克，包括牛、羊、猪、禽、鱼类或大豆制品；蛋 1 个；青菜及水果 00~300 克；糖 20 克左右；烹调油 15 克。

二、学龄儿童

每日粮食 300~400 克；牛奶或豆浆 250 克；肉类 50~100 克（无肉、鱼时可用大豆制品）；鸡蛋 1~2 个；青菜 500 克；有条件的最好每日吃水果 1~2 个；烹调油 25~40 克。主食应粗细粮、豆类等搭配吃，以提高蛋白质的利用率，如蒸红豆饭、绿豆粥、玉米面加黄豆粉的发糕等都是增加蛋白质互补作用的食物。副食也要荤、素搭配。

三、青年和壮年

每日主食 400~600 克，同样应粗细粮搭配，如豆饭、豆包，加黄豆粉的发糕，可吃一些红薯；肉类、鱼类、蛋类每日平均 100 克；黄豆及其制品 50~100 克；蔬菜 500~750 克；烹调油 25~50 克。青春期男女，最好每日能保证 1 个鸡蛋。

四、中年和老年

每日主食 250~350 克，多吃五谷杂粮；牛奶 250~500 克（或牛奶 250 克、豆浆 250 克）；瘦肉或鱼、禽类 100~150 克（或肉、鱼类 100 克，鸡蛋 1 个）；豆腐 100 克；新鲜蔬菜 400~500 克；水果 1~2 个；烹调油（植物油）25~30 克。由于中、老年人易发胖，糖和脂肪的摄入量应比青、壮年少，还应少吃精制糖（白糖、糖果等），少用盐。

这里，我们要着重介绍一下青少年和中老年人的饮食。

青少年时期正处于长知识、长身体的关键时期，这个时期最突出的特点就是一个“长”字。青春期来临，青少年身体长高每年少则 6~8 厘米，多则高达 10~13 厘米；体重增加每年少则 5~6 公斤，多则 8~10 公斤。长身体需要大量的蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质等营养物质。而蛋白质等营养物质，又大量存在于动物性食物中。因此，青少年吃荤有利于生长发育。

动物性食物含有大量的人体生长所必需的营养物质。就蛋白质而言，动物性食物的蛋白质中，含有氨基酸的比例与人的很接近，可称为优质蛋白质，它不仅含量丰富，而且容易吸收、利用，这是任何植物性食物所不能比拟的。

虽然糖、脂肪和蛋白质三大营养素，可以在体内互相转换，但程度上却有很大不同，蛋白质能在很大程度上转变成糖和脂肪，而糖和脂肪转变成蛋白质的限度就很低，尤其是人体必需的 8 种必需氨基酸，在体内是无法转变的，必需由食物提供。

细胞的增殖全靠蛋白质当原料，青春期体内的某些特殊物质急剧增多，如促进生长代谢的激素、增强抵抗力的抗体、促进体内化学变化的酶等的合成，无不依赖于蛋白质的参与，就连脑和神经系统兴奋性的加强也少不了它。

科学家已发现，蛋白质中的必需氨基酸--赖氨酸是参与人体新陈代谢的重要营养物质，它的摄入多少对青少年的生长发育有很大影响。而这些蛋白质、赖氨酸、脂肪、脂溶性维生素、钙、磷、铁以及微量元素，大多存在于鸡鸭肉、猪

肉（瘦）、猪内脏、蛋、鱼和牛奶等动物性食品中。因此对于青少年的日常饮食而言，应注重蛋白质的摄入量及营养的均衡，可适当增加蛋白质和钙质食物的食用量。

对于中老年人来讲，情况又有所不同。一般来讲，大多数人到了 45~60 岁的时候，才明白调节和补充营养对他们的身体有多么重要。

因此，要根据所患的疾病和身体健康状况合理膳食，如：对于早老性痴呆病，建议服用含有抗氧化物的维生素 E，能减缓这种症状的发展；高血压，要少吃盐，食用含有丰富钾的食物，如干杏、豆类和干果。在饮食中增加水果和蔬菜份量，减少肉的摄入量，脂肪的摄入量要降低 30%；安排纤维丰富的饮食。

中年人担心前列腺病，可以安排含有丰富的锌、维生素 E、低饱和动物脂肪的饮食。芝麻、瘦肉、肝脏等是锌的良好来源。鱼肝油、向日葵籽油等含有维生素 E。

对于 60~65 岁老年人营养需要量同中年人相同，但需要较少的热能，需要维生素 D。老年人食用脂肪、蛋白质、糖类的比率同成年人差不多。而 65 岁以上这一年龄段的人缺少镁和钾，有的老年人也缺少维生素 C、铁、维生素 D、胡萝卜素和大多数 B 类维生素。推荐含有丰富抗氧化物的饮食，把得这些疾病的危险减少到最低程度，如水果、蔬菜、植物油、纤维素、含油多的鱼和低脂肪动物肉。

这里要特别强调老年人的饮食问题，要针对老年人的生理特点，制定合理的饮食结构，特别对于身患疾病的老年人，更应该根据其病理，适当补充体内缺乏的各种营养物质。

老年人消化功能衰退，而且运动量明显减少，对热量的需求减少，在饮食中应注意少荤多素，如果过多摄入脂肪，不仅增加了肠胃负担，还容易影响新陈代谢的正常进行，导致体内废物大量堆积，从而引发多种疾病，损害健康。

此外，老年人的饮食应以少食多餐为原则，不宜过饱，吃得过饱，尽量食用新鲜食品，注意补充适量的维生素，饮食中多选用优质蛋白质，这样才能有一个健康、快乐的晚年。

总之，人体所需要的各种营养素，都要靠膳食来提供。无论对于处在生长发育中的青少年还是注重身体健康的中老年人，都应作到营养成分齐全，才能保障和促进健康成长

第七节 饮食趋势

跨入新世纪的门内，人们眼前充斥着千奇百怪的科技产物，可不论科技如何发展，人还得吃饭，所以每天吃什么，仍不断地困扰着人们。饮食发展趋势也愈来愈受人们的关注，根据个人条件合理制定饮食规律，无疑对自身的健康大有益处。

为此，可以参考一下世界其他国家的饮食发展动向。目前，在美国、法国和澳大利亚这些发达国家的家庭里，人们吃的倾向表现为：主食不喜欢放糖；副食方面对新鲜蔬菜和水果感兴趣，而对肉的需要量逐渐减少；海味和飞禽类正在受到普遍欢迎；对食品的烹调处理要求快速、简便；吃的花样讲究多样化。

不过，在日本，人们还是注重于食物中蛋白质的含量，在家庭的餐桌上喜欢摆上一盘红烧肉的日本人，目前看来还

是有增无减。

另外，在一些发展中国家的家庭里，人们对食品烹调处理要求能够快速化、简便化这种呼声也越来越高。

在香港，粤式的食品像馄饨、面条之类虽然还大有市场，但是人们对西式的快速食品——汉堡包、热狗、法式煎包、炸土豆片的兴趣越来越强了。尤其是香港的年轻一代，像他们在西方的侨胞一样，注重于食物的色、香、味甚于它们的营养价值，因此对西方的快速食品更感兴趣，而对于内地的青年人，也有类似的情况存在。

21 世纪的新观念认为，饮食的基本作用有三：

首先，是提供人体生理活动所必需的营养物质，满足身体健康的需要。其次，作为一种享受生活的方式，遍尝天下美食无疑是许多美食家的一种资历，而对普通人而言，美味可口的食物则能大饱口福。最后，合理饮食能够防治疾病，这一点已经得到大部分人的认同，特别是中老年人。

通过日常饮食调理，均衡营养，合理的饮食结构，不仅能预防疾病，对许多疾病还具有协助治疗的作用，吃饭也可保健、养生。

防病、疗疾、保健这三个作用，过去未曾得到过重视，随着食物中的功能因子的发现，才引起各方面的注意。“药食同源”、食物的保健功能将在 21 世纪得到更大的发展。人们多知道细嚼慢咽“水谷之精”可被充分吸收利用——不仅是六大营养素，还有数十种功能因子。人们也知道少吃可延寿，饱食可折寿。但往往只是把它作为一种生活常识而未把它当做一件大事——一门大学问来看待。

而营养新观念更为关注的是更有利于人们健康的饮食方式。随着人们营养意识的不断提高，许多新概念、新方法逐渐被人们接受，例如肠道年龄这一概念，乍听起来很生疏，其实质是一种反映人体体质状况、发病率和寿命长短的健康数据。它指的是肠道内各类菌群的平衡程度，与我们每个人都息息相关。

按照肠道年龄的概念，人生下来不久，肠道中即存在着数百种细菌，大体可分为三类：一类为有益菌，如双歧杆菌、乳酸杆菌等，一类为有害菌，还有一类为中性细菌。三大类细菌中谁占优势与人们日常的吃法大有关系，健康人的肠道年龄与生理年龄可同步，但贪食、偏食、嗜食、挑食、“节”食者的肠道年龄则明显缩短老化。

日本的调查资料表明“节”食减肥的少女，常出入于酒宴的年轻人，他们的肠道年龄已相当于60岁，而那些讲究饮食之道的长寿高寿者，肠道年龄都很年轻，可见健康之道不仅在于饮食内容，还在于饮食方式，不同的饮食方式，将造成健康的显著差别。

除了“肠道年龄”，这里还应提倡一个“健康年龄”的概念，以便更确切地衡量人体健康。营养新观念已不再局限于营养均衡、合理膳食，其观念不断扩展，“民以食为天”，在新世纪将被赋予以更丰富的内容。

在科学高速发展的今天，饮食已经不仅仅作为一种文化而存在，其更大意义上还是一种科学，一种影响人们健康的科学，其内容涵盖了营养学、生理学、医学等众多领域的知识，而且随着人们认识的提高，将会越来越受瞩目。

怎样吃得更科学、更有益于健康长寿，也不再是简单意义上的吃得好的问题，还要从科学意义上提出更适合机体生理活动的方式。

一、新潮饮食返朴归真

“吃”要有科学，要有理论，也要有技术，随着营养学研究的不断深入，全世界人们的饮食观念正在日新月异地变化着，与一些传统饮食习惯相比，这种变化主要表现在以下几个方面。

1. 从吃“荤”倒吃“素”

过去，人们以吃大鱼大肉为生活富足的特征之一，殊不知，长期进食荤食，会引起各种不良的反应，严重的还会危及生命。如今，人们已经认识到长期荤食的危害，转而对素食青睐有加。

提倡素食，古人已有之，如高濂《饮馔服食谱》中说：“蔬食菜羹，欢然一饱，可以延年。”美国参议院“营养及人类需要精选委员会”的报告表明，肉食品和十大死亡原因中的6种疾病有关。

由于肉食品会产生阻塞动脉的胆固醇，因而，近年来西方一些国家出现了肉、蛋类食品被冷落的现象，而以土豆为主的蔬菜和含纤维素丰富的食品如蔬菜、水果、谷物等，成为抢手货。植物性食品大大被开发和食用。

2. 从吃“专”到吃“杂”

在营养学上，所谓吃杂，即提倡“营养平衡”、“合理配膳”，而不能想吃什么、好吃什么就随意偏食、挑食。《保生要录》里指出：“凡所好之物，不可偏耽，耽则伤而生疾；所

恶之物，不可全弃，弃则脏气不均。”根据中医学理论，五味的偏嗜，会使某脏之气偏盛，而破坏人体的协调统一，导致疾病。能吃的什么都吃，也就是“杂吃”，对身体健康是大有裨益的。

3. 从吃“多”到吃“少”

现在大多数人解决了温饱问题，更注重健康健美，所以转而认为吃少为宜。由此，许多人习惯于每餐吃八成饱，尤其是晚餐更不能吃太多。

4. 从吃“红”到吃“白”

在西方，人们把猪牛羊肉称为“红肉”，把禽肉、海鲜称为“白肉”；过去以红肉为主，白肉为辅但由于红肉热量高，含胆固醇多，不利于健康，所以逐渐减少红肉而转向白肉。

5. 从吃“陆”到吃“海”

在现代社会，由于“富贵病”（心脏病、高血压、糖尿病）的频发，使人们从吃陆上食物转向海产品，尤其是深海产品，如鱼、虾、贝、藻类等，据认为这些食物对预防富贵病有明显疗效。

6. 从吃“精”到吃“粗”

细心的人不难发现，现在在一些商店、集贸市场，以往人们花高价购买的好米、精面，反倒不如“粗粮”值钱了。究其原因，现代人类食物的精细化带来许多不良后果，粗粮营养成分多，对人体有益，所以人们日益转向吃粗糖和粗加工品，如糙米、粗面等。科学家研究证明：高粱、小米、荞麦、青稞、玉米的营养价值都很高，且有保健强身作用。

在日本、韩国等一些以稻米为主食的国家，目前正在大

力提倡吃糙米，不吃或少吃精白米。常吃糙米有助于防止糖尿病、脚气、老年斑和便秘等疾病，还具有减肥作用。

7. 从吃“家”到吃“野”

环境污染日益严重，使我们对食物的选择更加挑剔，更倾向于吃天然产品，如无污染的野果、野菜、野菌，都受青睐。在日本、韩国等一些以稻米为主食的国家，目前正在大力提倡吃糙米，不吃或少吃精白米。常吃糙米有助于防止糖尿病、脚气、老年斑和便秘等疾病，还具有减肥作用。

目前，一些营养学家提出的“饮食回归自然”之说，就是提倡人们选择新鲜、无污染的野菜、野果、野味食用。据有关方面统计，目前我国栽培的蔬菜有160多种，而野菜有300多种。营养丰富的野菜，不仅含有人体必需的糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐以及食物纤维，而且许多野菜的营养成份如胡萝卜素、核黄素的含量还大大高于常见蔬菜。“食野”之所以成为世界潮流，关键原因是野食“纯净”。回归自然成为现代人的时尚。

8. 从吃“熟”到吃“生”

据认为食物生吃更有营养，而且有预防和治疗作用，据医学家说，吃熟食后白细胞增多，使机体免疫系统遭破坏，而吃生食后使白细胞处于正常，会增强免疫功能。吃生食有助于预防和治疗癌症。

在美国，已有成千上万名癌症患者在几乎绝望的情况下，一日三餐全吃生蔬瓜果或饮其汁，熟食一点不吃，在未进行任何治疗的情况下坚持数年，结果竟然有相当数量的患者奇迹般康复或延长了生命。这是由于当人们吃进熟食后，体内

白细胞很快增多, 犹如病菌侵入一样处于“紧急战备状态”, 久而久之, 肌体免疫功能可能受到破坏。而多吃生食能使白细胞处于正常状态, 提高因久吃熟食而下降的免疫系统功能。

9. 从吃“死”到吃“活”

人们认为吃活营养更丰富, 味道也理鲜美, 如日本人家吃生鱼片, 尼日利亚的一些欧美人又兴起吃活蛇、活蛙、活禽, 即使熟调, 也要现杀现吃。在营养学家看来, 活食营养价值最为丰富。医学专家则认为, 吃活食有助于预防和治疗某些疾病。如今活吃鲜虾和银鱼在日本十分盛行。

10. 从吃“瓤”到吃“皮”

人们认为某些食物的皮也有丰富营养, 而且有特殊医疗作用。过去吃苹果梨桃都先去皮, 现在往往是洗净后连皮吃。不少人吃橘子时连皮一起吞下去, 这是因为橘皮具有很多特殊作用。

橘皮含有抗老化物质维生素 E, 皮中的挥发油能刺激消化道, 增加胃液分泌、促进胃肠蠕动、健脾、增加呼吸道黏膜分泌及促进排痰; 橘皮中还富含较多纤维素, 具有预防便秘、肠癌和理气等功效, 有益人体健康长寿。

11. 从吃“肉”到吃“虫”

把昆虫当美味早已有之, 如今更流行, 并把它当成健康食品。据说全球已有 5 0 0 多种昆虫列入了食谱。目前有许多国家盛行吃昆虫, 如墨西哥有 200 多种昆虫列入菜谱, 法国用甲鱼卵烤馅饼, 德国人视蟑螂为美味……昆虫营养丰富, 营养结构比禽肉、畜肉合理, 其蛋白质含量更是远远高于禽畜肉。

12. 从吃“精”到吃“废”

过去吃食物往往只吃精华部分，而把一部分当成废料仍掉。如把米糠，面麸只当饲料，吃芹菜只吃梗不吃菜叶。现在日本人兴起在饮茶水之后也吃剩茶叶，据说它有利于清洁口腔和明目，预防龋齿和便秘，促进消化和减肥，扔掉太可惜。

传统的吃茶方式都是饮茶水，弃茶叶，但如今在中国和日本，很多人在喝茶前会先吃茶叶，因为研究表明，茶叶中含有的茶多酚等不少营养物质，有利于清洁口腔，预防龋齿、消化系统疾病和便秘，还有明目、减肥等功效。

二、流行健康食品

如果说人类的进步在于日新月异的科技，21世纪人类食品的追求也将发生一系列变化。人们将更加看重以下九个方面的食品类：

1. 绿色食品

二十一世纪，人类将以“纯天然”、“无污染”作为食品的衡量标准。德国的生物农业、英国的有机农业，日本的自然农业都朝着这个方向努力。发达国家目前流行食用森林蔬菜，多是没受污染自然生长的野菜，如芦笋、木耳、香菇、黄花等。

2. 黑色食品

黑色食品富含黑色素，具有较高的营养价值和保健功能，如黑米黑芝麻、黑枣、黑大豆及香菇、发菜、海带、乌鳢等。目前，国内外市场上的黑色食品种类很多，黑米婴儿营养粉、黑米、锅巴、黑米酒等等。

3. 保健食品

男人壮阳补气，女人滋阴补血，小孩健脑益智，老人安神养生。全世界用药膳食品防治疾病、营养健身的人已达5亿多，其中尤以中国的药膳知名度最高。近年来，我国中成药及其与食品的结合在港澳台日及东南亚身份倍增。

4. 美容食品

美容食品的特点是：低胆固醇、低热量和低盐分。这类食品因入口清脆、略带苦涩、维生素含量高、热含量低，特别受宠，成为销售热点。

5. 液态食品

汤与汁都是食品果蔬的精华，以汤汁引发的液态食品，包括汤混食品和流体食品，它有易食用、易消化、物美价廉的特点，因此，各国的品种和包装都迅速得以扩大，从果菜、酱汁鸡到筒装豆腐脑、八宝粥，从三角包、砖形方包到屋形包等。

6. 快速食品

快速食品已囊括零食、副食、主食的各个领域。在国外及国内一些沿海发达城市，人们不再为买、洗、烧而烦恼，只要到超市采购快速食品、半成品和绿色果蔬放入冰箱，就可以十天半月不要操心。

7. 速冻食品

速冻食品不但有便利、卫生的特点，而且大大扩展了人们的食品范围，倍受人们的欢迎。目前，发达国家人均年消费冷冻食品一般在20公斤以上，并以30%的速度递增。

8. 纤维食品

纤维素被现代医学列为“第七营养素”。它不但能给人体带来维生素、蛋白质，而且能给人的生理活动带来通便、降压等效应。我国纤维食源丰富，目前已开发生产出山楂饮料、玉米罐头、竹笋干、高粱饼等产品。

9. 昆虫食品

昆虫营养价值高，富含蛋白质和脂肪，有些（蚂蚁）还有药效，以蛋白含量论，黄蜂 81%，蟋蟀 75%，蝉 72%，蚯蚓 65%，蝗虫 60%，蜜蜂 43%，蚂蚁的蛋白含量与牛肉不相上下。世界上约有 500 种昆虫可食用，昆虫食品的发展潜力非常大。

三、科学家对未来食物的预测

面对未来世界五花八门的食品，也许人们要感叹的是自己想象力不够，“没有吃不到的，只有想不到的”。想想我们在食物上花费了多少精力、心思和金钱吧！

那么，在未来的量子时代，我们会吃什么呢？是否还像现在这样烹炒煎炸，与损毁容貌的油烟做斗争，担心食物中的脂肪和残留农药，害怕吃出肥胖症、高血压、冠心病来？或者说，到底食物能沿着营养、清洁、丰富、美味、简便、快捷的路走多远？不如一起来看看下面各国科学家的预测。

1. 分子食物会风行

它们有着诸如纳米级胶囊等名字，而且能够根据人们的需要测制。它的配方将使我们对疾病真正做到了防患于未然，让人体按照遗传基因信息健康运行。

这种分子食物细小精巧、色彩亮丽，有着星星、露珠等各种可爱的形状，就像美丽的工艺品。虽然名叫胶囊，可不

像我们现在吃的胶囊那样蠢笨，吃起来，就像品尝童年的梦一样。

除了外型美丽、分子食物还有这样的特性：能聚合起来各种营养，吃进身体后，营养成分迅速渗入每个细胞，被身体完全吸收。其中，分子美容食品会格外受女性的青睐，因为活性的分子营养成分能真正钻入每个细胞，被身体完全吸收，修复脸部断裂的胶原蛋白，消除细小的皱纹……这个美妙的功能真是让女性爱它到无悔。可以想象，未来世界 60 岁女性的皮肤仍然幼然幼滑如婴儿，单纯从颜面去判断女性的年龄将会非常困难。

由于分子食物的出现，科学家乐观地估计，世界将不再需要那么多土地和粮食，因为粮食、蔬菜、水果、鸡鸭鱼肉都成了调味品。

2. 粉末营养素出现

这种粉末状的营养是高营养和高能量的结晶体，有点像我们现在吃的盐，晶莹的颗粒闪闪发光。我们在享受传统美食时会放一点粉末营养素，把它撒在食物上能减少胆固醇的含量，补充食物中不足的养分。让我们在享受美味的同时却不会吸收过多热量，同时预防乳癌、心血管等疾病，并能延缓更年期的症状。

3. 空气食品受欢迎

空气食品把人体必需的营养悬浮颗粒，按照一定的比例调制好后，装在特定的容器中。饿了，只需往嘴中一喷就成。不但营养齐全，而且口感鲜美，就像一场真正的饕餮大宴。

4. 特异食品出现

这种食品呈液体状，用途如我们每天用的浴液，它含有的某些特殊成分，能使人体最大的器官——皮肤参与到进食活动中来。把这种“食液”涂抹在身体上，皮肤就可以直接吸收营养，参与人体的新陈代谢，那时，嘴巴、胃等消化器官反而退居第二位。

第三章 新奇的健康饮食——花食

第一节 花卉的食用价值

自然界中生长着极其丰富的珍奇花卉，是名花，是良药，更是美食。花卉不仅可赏、可闻、吟咏，而且可入肴、入药，可烹调出色、香、味、形、营养俱佳的美食，并且有很高的食疗和保健功效。

花卉入肴的历史悠久，并早有零星记载：诗经《幽风》、宋代林洪的《山家清供》、明代高廉的《遵生八笺》、清代顾仲的《养小录》等古籍中都有若干记载，“凌寒傲霜”的菊花，在先秦就已被人食用。《神农本草经》中把菊花列为上品；清代《养小录》中还专立“餐芳谱”一章，分叙了20多种鲜花食品的制法。另外，我国古代寺庙，庵观将四时鲜花采摘下来，用以制作素馔斋芳的更是不胜枚举。

花卉入肴的魅力主要是花乃植株之精华，它所含的养分比茎叶要多出许多倍，这些养分被人体吸收后，能促进人体的新陈代谢，补充人体能量，调节人体生理机能。

花卉入肴，不仅菜肴色艳，香清味美，而且花卉中含有丰富的营养物质，对保健治病、防病都起很大的作用。此外，花卉本身具有一些特殊的物质，食用它们可镇心益色，驻颜轻身。鲜花有松弛神经作用，同时，鲜花的香气通过嗅觉神经传入大脑，可使视觉神经传入信号得以加强，从而刺激胃酸和胆汁的分泌，使人们的食欲得到提高，增加美的享受和

欢愉的感觉。

花卉食用的方法多种多样，据《群芳谱》载：“凡杞菊诸品，为蔬，为粥，为脯，为粉，皆可充用。”慈禧也爱食用“菊花锅”，使之成为清代宫廷众肴之首。在国外，日本花馐中有一道名菜叫“油炸菊”，乃是选用菊花、木槿花的花瓣，在其背面裹上一层薄薄的蛋衣，然后入油锅炸，食之松脆可口，别有风味。

前苏联高加索“长寿之乡”的老人们也爱在煮羊汤或烧鱼时加上万寿菊。不仅菊花，其他如萱花（即黄花菜），不仅可与猪肉、鸡肉等同烩，也可与木耳、鸡蛋、海米烧汤，色黄味美，清香可口。南瓜花稍作烹饪，也是一道爽口清纯的佳肴。芙蓉花与豆蔻同煮，一红一白，灿若雪霁之霞，故有“雪霞羹”之美名。

牡丹花号称“花中之王”，若以烩肉汤，能给人以独特风味，也有“肉汁牡丹”之美称。荷花加肉爆炒成“荷花肉”，更是名肴一碟。梅花烩鱿鱼片即成“梅花鱿鱼羹”，也是上乘时令菜肴。

此外，桂花炒干贝、兰花炒肚丝、腊肉菊花饼、茉莉鸡脯等，都妙绝人口。美洲的旱金莲还可生吃，十分香甜可口。

据测定发现，可食花瓣的细胞中含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪和矿物质等，可见花馐营养价值之高。据科学研究证明，鲜花具有多种药物功效。如食用月季花可消肿；食杭白菊可散热；食玫瑰花可清热解渴，理气活血，益人气色，驻人颜容；食用芙蓉花可治疗疮痍肿痛。

鲜花人人皆可食用，尤以中老年人最宜。不过有些花如

一品红、曼陀罗、五色梅、蝴蝶花、凌霄花、铃兰等，虽貌若“美女”，然皆藏有祸心，各有毒性，切勿胡乱食用，以免不测。

鲜花还可为酒、熏茶，做蜜饯。桂花、梅花和菊花为酒，就成了人们喜爱的桂花酒、梅花酒和菊花酒。茉莉花、桂花和白兰花可以熏茶，它不仅在国内享有美誉，而且早已名扬海外。新开发的玫瑰茄茶也是夏令的饮料佳品。

另外，桂花、玫瑰花还可制成蜜饯，叫做蜜饯桂花、蜜饯玫瑰花。至于人们用以比喻生活甜美的蜂蜜，假如没有鲜花，也是不可能酿成的。

一、花香可疗疾

美国医生斯登福特和心理学家雷诺尔茨曾对 5000 多人进行测试，证实了花香能对人的情绪产生很大影响；日本有些资本家在车间喷洒玫瑰和紫罗兰香味来激发工人的工作情绪，从而提高劳动效率。

近些年来，国外还利用花香的独特功效，专门成立了“香花医院”，在塔吉克共和国及阿塞拜疆巴库等均有这种医院和疗养所。他们让患有神经衰弱、高血压、哮喘、流行性感冒、白喉、痢疾的病人，在一边欣赏着悦耳的乐曲，一边闻着幽香扑鼻的花香，收到很好的治疗效果。

那么，花香治病的奥秘何在呢？这是因为花卉能分泌出多种芳香的物质，如柠檬油、百里香油、肉桂油等，其内含有各种醇、醛、酮、酯等化合物，它们具有杀菌和调节中枢神经的功能和抵抗微生物侵害的作用。芳香油的气味和人鼻腔内的嗅觉细胞相接触后，会通过嗅觉神经传递到大脑皮层，

产生“沁人心脾”的感觉。

由于不同颜色及不同品种的花卉所含的气化芳香油不同，所以还有着不同的功用。实验证明：浅蓝色的花朵，对高烧的病人具有良好的镇静作用；紫色鲜花，可使孕妇心情恬静；红色花能增进病人的食欲；赭赤色花，对低血压患者大有裨益。

此外，丁香花含有丁香油酚、齐墩果酸等，可使牙痛病人止痛安静，并具有祛风、散寒、理气、醒脑作用；桂花含有大量芳香物质，气管炎患者闻之，能化痰、止咳、平喘，并有解郁的作用，可使人舒心畅志；萝卜花、南瓜花、百合花香对糖尿病人有益；蓑衣花香可治疗心脏病和气喘；百合、兰花的香气，能使人激动；豆蔻花可防治胃病；佛手花、米兰花能醒酒；玫瑰花、茉莉花含有香茅醇、芳樟醇等，让咽喉痛、扁桃体炎的病人闻之有舒服感觉，对病情好转亦有裨益；天竺葵的花香对人体有安定、镇静、消除疲劳和促进睡眠之功；菊花、金银花的香味，可使高血压的病人血压下降等。薄荷的香味，能使人思维清晰；石榴、菊花有吸收硫、氟化氢、汞等毒物的作用；米兰、茉莉、丁香的香味，能起到杀菌的功能；迷迭香的芬芳，能减轻气喘患者的症状；薰衣草花香，可治疗神经性心跳过速等。

利用花香防病疗疾，这一方法在国内外正日益受到重视，并被称为“芳香疗法”。

二、花药可治病

凡花多入药，因此花药具有许多独特的功效。如荷花能清暑，杏花可美容；桂花止咳，菊花疏风；丁香花理气，豆

薹花和中；水仙花除热，茉莉花爽神；金银花解毒，牡丹花活血；木兰花通窍，杜鹃花平喘；合欢花解郁，蜡梅花生津；菊花疏风散热，凤仙花活血祛瘀；玫瑰花舒肝和胃，槐花凉血疗痔；红花化瘀和络，鸡冠花疗带下量多；红花、石榴、月季、芍药、杜鹃花等具有活血、散瘀、舒筋等功效；玫瑰、茉莉、桂花、米兰、栀子花等具有杀菌、消炎、预防流感、气管炎、咽炎等作用。

目前，以花药为主的食疗和中药方剂俯拾皆是，更以它良好的疗效为人类健康做出了重要贡献。

花卉的功用，更重要的还在于其组成部分——花粉。花粉的独特奇异功效，正受到世人之青睐。近年来，世界各国掀起了花粉食品热，各式各样的花粉食品纷纷问世，诸如“花粉健美酥”；“仙人乐花粉”、“宝灵蜜”等等。

花粉是种子植物花蕊上的雄性生殖细胞，是植物生命之源。在古希腊的神话里曾提到：“天上的神仙不吃凡人的食物，只吃花粉”，在我国两千多年前的《神农本草经》已将香蒲花粉列入滋补药之上品，诗人们亦写道：“借问健身何物好？无心摇落玉花黄”。

现代科学研究表明，花粉是由近百种物质组成的天然化合物，含有大量蛋白质、脂肪、糖、维生素、酶、微量元素、激素和核酸等八种主要营养物质，是目前世界上营养学家公认的最高营养食品，被誉为“健美长寿佳品”、“微型的营养库”、“浓缩型滋补食品”、“运动员的最佳食品”及“口服化妆品”等等。

对于早衰、体弱消瘦、神经衰弱、肠炎、肝炎、糖尿病、

贫血、脑血管病、中风后遗症、前列腺炎、更年期综合征等均有一定效果。花卉的药用价值，还在于它是中医处方及民间单验方中不可缺少的药品，

其功用可归纳以下几个方面：

1. 疏风散热

古人有“诸花皆升”之说，花气味辛香，性善升散，故能直达头面巅顶之处。诸凡头目为风邪所客，症见流涕、鼻塞、头痛、目眩、眼赤流泪、咽喉肿痛等。如感冒、鼻炎、眼结膜炎、咽喉炎及神经性头痛等病，均可选用相应花类药物，如菊花、金银花、辛夷花、密蒙花、栀子花、绿梅花、葛根花等。

2. 化痰止咳

咳、痰、喘为呼吸道疾病最常见的三大症状，若风、寒、燥、热之邪，客于肺脏，致使肺之清肃无权，气机失宣；或因脾虚湿盛，升降失调，肺脾肾三脏失司，则见咯痰、喘促诸症。

可选用花类药物如款冬花、千日红花、洋金花、啤酒花、杜鹃花、昙花等。

3. 清热理气

胃肠为水谷之道，具升清降浊之能，一旦脾胃失于健运，湿热盘踞中州，斡旋失调，气滞、气逆、气虚、气陷诸症蜂起，治疗尤当注意清利湿热之邪。花类药物具有芬芳散陈气、清热散邪之功，能理滞气、清湿热，对气滞、气逆之症，尤为适宜。

常用花卉药有木槿花、木棉花、木芙蓉花、旋覆花、金

银花、扁豆花、石榴花、槐花等。

4. 活血化瘀

现代药理的深入研究，使花类药物在防治心血管病方面显示了极大的威力，如菊花、野菊花、红花、鸡冠花、向日葵花用于冠心病、高血压、高血脂等病；洋金花、闹羊花常用于抗休克，治疗心律失常。它们在扩张血管，增加冠状动脉流量，改善微循环及心肌缺氧等方面有良好的作用。

5. 行血止带

妇科病包括崩、带、胎、产诸方面。花类药在行血、止带、引产等方面，均有调理作用。其中月季花、玫瑰花、红花、凌霄花，对于瘀血之闭经、痛经及崩漏均有卓效；鸡冠花、扁豆花有止带之功；玉簪花、木槿花有避孕之效。

大量的药理实验和临床实践证明了芫花制剂的中期引产功效十分显著，具有成功率高、引产时间短、副作用少等优点。

6. 凉血解毒

花类药物在皮肤科、外科的应用是广泛的，疗效是显著的。外科著名古方五味消毒饮，即以金银花、野菊花配伍蒲公英、紫花地丁、紫背天葵所组成，对于疔疮痈疖均有较好的疗效；桃花、杏花、莲花、丁香花等，具有润肤美容之功，对于粉刺黑斑等有不可忽视之效。

随着对中药麻醉和肿瘤的深入研究，花类药显示很好的兆头，诸如洋金花、闹羊花用于手术之麻醉；芫花制剂及从长春花中提取抗癌成分，均为世人所瞩目。

7. 解郁安神

花类药物独具轻灵之性，清扬解郁之功。早在南北朝时，陶弘景就提出茛蓉（洋金花）能治“癫狂风痫”之病，现代大量临床实践证实了陶氏这一论断之正确，洋金花制剂对精神运动性兴奋有良好的宁静作用。

此外，黄芩花治疗精神分裂症、躁郁症、神经官能症等病均有较好的疗效。

三、花茶

花茶疗法是中医传统的治疗方法之一。所谓花茶，有两种含义：一是花药和茶叶混合泡饮；二是将花药单独泡饮。家喻户晓的茉莉花茶，其实是一种药茶。

花药茶疗法具有制作简便，吸收较快的优点。家庭制作花茶，通常是将单味花药或以花药为主的复方，根据茶杯大小，酌情分次投入，冲入落滚开水，盖紧杯盖，温浸10~30分钟，然后当茶饮用，不拘次数，直泡至无味为度。

咽喉红肿者，可用金银花泡茶；高血压病，可用菊花泡茶；失眠者，可用合欢花泡茶；醉酒呕吐者，可用葛花泡茶等，均有一定的疗效。

四、花粥

花粥疗法是我国特有一种治疗方法，由来已久，早在先秦时期，就有使用药粥治疗疾病的记载。花药做成药粥，是一种较为理想的食疗食治方法。

花药做粥，可以直接将花药和淘净的粳米、糯米、绿豆等混合均匀，加水煎煮成粥食用，如治疗梅核气的金针菜粥。

另外，可先将花药加水煎煮，滤取浓汁，以汁和米，煮成稀粥，如治疗吐血的鸡冠花粥。亦可将花药烘干，研成极

细粉末，当食粥时，调入混匀食用，如治疗消化不良的玫瑰扁豆花粥等。

五、花酒

花酒疗法在我国已有几千年的历史。因为它发挥药效迅速又便于保存，所以深受人们的喜欢。古往今来，人们对药酒的推崇，还在于除了药物的功用以外，酒本身也是一种药物，能治病。它具有通血脉、养脾气、厚肠胃、润皮肤、去寒气、行药势等功效。因此，又有“酒为百药之长”的说法。

制作花药酒剂，并不困难，一般家庭皆可制作，方法有三：

1. 冷浸法

把花药按量浸泡在一定浓度的白酒中，经常振摇，储存一个时期即可饮用。

2. 煮酒法

把花药和酒放在小瓷杯、搪瓷锅等容器中，然后再将容器放入盛水的大锅里煮炖，候冷，即可饮用。

3. 药米混合酿酒法

把花药或药汁与米同煮后，再加酒曲，经过发酵制成含糖分较高的醴或醪，便可食用。

六、花药膏滋

将药物反复煎煮，滤取煎液，经过浓缩后调入蜂蜜、冰糖等而成的稠膏，称为膏滋。膏滋一般以蜂蜜作为赋形剂。蜂蜜不仅有良好的矫味作用，同时，还有滋补和营养价值。此外，蜂蜜经过充分熬炼，还具有良好的防腐作用。

花药制作膏滋，可以用鲜品，也可以用干品；可以用单

味花药，也可以用复方花药。清代皇宫中慈禧、光绪常用的菊花延龄膏，即是用单味鲜菊花熬制成的。治疗瘰疬的月季花夏枯草膏、治疗慢性支气管炎的款冬花膏等，则是以花药为主，配合其他药物的复方膏剂。

此外，有很多种花还可做汤、菜肴或糕点。如玫瑰花、鲜菊花、玉兰花、荷花、茉莉花等。

总之，可根据不同喜好制作不同的美味佳肴。

第二节 花卉的食疗菜肴

一、葛花

1. 甜汁烩葛花

原料：鲜葛花 50 克，白糖 150 克，清水 4 勺。

制作：取葛花花瓣，洗净挤干水分，散开放海碗内。炒锅放火上打抹光，添入清水，水响时下入白糖，待糖化汁沸时，起锅冲入海碗内，上桌食用。

特点与效用：汁甜鲜，花脆嫩，增加食欲。

2. 葛花炒腐竹

原料：嫩葛花 50 克，发好的腐竹 300 克，水木耳 20 克，葱花 15 克，姜米 10 克，红油、粉芡各少许，精盐、酱油各适量，味精、料酒各少许，大油 50 克，香油 10 克，鲜汤适量。

制作：取葛花摘洗干净，控干水分放盘内。腐竹切成 3.3 厘米长的段，木耳撕成小片。

取炒锅放火上，下入大油，油热时下入葱花、姜米，炸出香味，再下入腐竹、木耳、盐、酱油、味精、料酒、鲜汤、

红油翻炒匀，下入葛花，再炒匀后，勾入流水芡，淋入香油，菜翻两三个身，起锅盛盘，上桌食用。

特点与效用：菜质筋软，葛花香浓，健脾益胃。

3. 四喜葛花

原料：嫩葛花 400 克，鸡蛋 3 个，干粉芡适量，豆腐 100 克，葱末 50 克，姜米 25 克，五香粉 15 克，油各 30 克，香油 20 克，鸡汤适量，清油 750 克（实耗 75 克）。

制作：取葛花摘洗干净，挤干水分放盆内，加盐适量，腌一下，搽去水放菜墩上，用刀粗剁几下放盆内。豆腐捣成泥，同葛花放一起，加入葱末、姜米、盐、五香粉、酱油、味精、料酒、大油、鸡油、香油，拌匀后，再打入鸡蛋，下入粉芡和鸡汤适量，用手搅拌成硬糊状，尝好口味，一分 4 份，分别团成 4 个团子，外边滚粘匀干粉芡，再团实团光，放在盘内备用。

取炒锅放火上，添入清油，油热 5 成，将团子下锅，炸呈红黄色，捞出摆在海碗内，加入酱油、盐、味精、料酒、鸡汤，上笼蒸熟取出，合在汤盘内，余汁滗在锅内，汁沸时勾入小流水芡，尝好口味，浇在团子上，上桌食用。

特点与效用：色泽红黄，浓烂不腻，葛花香味，清热解酒。

4. 蜜饯葛花饼

原料：鲜嫩葛花 200 克，鸡蛋 1 个，团粉 40 克，面粉适量，白糖 150 克，蜂蜜 50 克，凉水 1 勺，植物油 750 克（实耗 100 克），荤油适量。

制作：将葛花摘洗干净，控干水分，剁碎放盆内，加入

鸡蛋、团粉、面粉搅匀成稠糊，用手挤成小枣一样大的丸子，然后按成饼备用。

锅放火上擦净，下入植物油，油热时将葛花饼下入，炸成金黄色，捞出沥油。锅内油清倒出，涮净放火上，添水 1 勺，加入白糖，用勺搅匀烤汁，见汁收浓时下入荤油、蜂蜜，用勺搅匀，下入葛花饼，翻两三个身，盛入盘内，上桌食用。

特点与效用：色呈金黄，起明发亮，外甜里香，葛花味浓，解酒毒。

5. 葛花豆腐汤

原料：鲜葛花 50 克，豆腐 150 克，冬笋片、菠菜叶各 20 克，姜米 10 克，湿粉芡适量，盐适量，酱油、味精、料酒各少许，鲜汤 4 勺，香油 15 克。

制作：将葛花摘瓣，洗净挤干水分放盘内。豆腐切成长 3 厘米，宽 1.5 厘米的片，菠菜叶切成小菱形片，将豆腐片、冬笋片分别放开水锅内焯一下，捞出沥去水，同菠菜叶共放葛花盘内。

取炒锅放火上，添入鲜汤，放入盐、味精、料酒、酱油、姜米，汤沸时下入以上主配料，用勺搅开，勾入流水芡，尝好口味，起锅倒入海碗，淋下香油，上桌食用。

特点与效用：菜嫩汤鲜，味美适口，花味浓郁，易于消化。

二、槐花

1. 笼蒸槐花

原料：鲜槐花 500 克，面粉 350 克，大蒜、鲜姜各适量，三合卤油 40 克，盐、味精、醋各适量。

制作：将槐花摘洗干净，挤干水分，放盆内；下入面粉，拌匀散开。取笼布洗湿，铺在笼屉内，把拌好的槐花摊在上面，要摊匀，盖上笼盖。锅放火上，添入水适量，将笼上锅，用旺火蒸熟，下笼倒在盆内，加入盐拌匀备用。

将大蒜去皮，用刀拍松，姜洗净切片，共放蒜臼内，加盐适量，捣成蒜姜泥，加入味精、醋、凉开水，三合卤油搅匀，倒入蒸菜内，调拌均匀，尝好口味，装盘食用。

特点与效用：质地绵软，蒜姜辣香，味美爽口，清心降压。

2. 鱼香槐花

原料：鲜槐花 250 克，鸡蛋 1 个，粉芡 100 克，面粉 50 克，葱、姜、蒜末 20 克，泡辣椒末 15 克，酱油 25 克，醋 25 克，白糖 20 克，盐适量，加水少许，放碗内对汁，清油 500 克（实耗 75 克）。

制作：将槐花摘洗干净，挤去水分，剁碎放盆内，打入鸡蛋，下入粉芡、面粉、水适量，搅拌成糊。

炒锅放火上，添入清油，油 4 成热时，用手将糊挤成红枣大小的丸子下锅，炸呈金黄色，捞出沥油。锅内留底油 75 克，油热时，下入辣椒末、葱、姜、蒜末用勺炒搅，随将对好的汁倒入，下入炸好的槐花丸，翻两三个身，起锅盛盘，上桌食用。

特点与效用：色泽柿红，味美爽口，凉血降压。

3. 肉末烧槐花

原料：鲜槐花 200 克，猪肉（肥少瘦多）75 克，葱片 15 克，姜米 10 克，蒜片 5 克，盐、酱油、面酱各适量，味精、

料酒各少许，大油 50 克，香油 10 克，鲜汤半勺，流水芡适量。制作：(1) 取槐花掐朵，洗净控干。肉剁成绿豆粒大小的末，放碗内，加酱油少许，面酱用水和开，倒入肉内拌匀。

炒锅放火上，下入大油，油热时放入葱、姜、蒜炸出香味，倒入肉末，用勺搅开，见散开发白时，对入鲜汤，加入盐、味精、料酒、汤汁沸时，下入槐花，翻炒均匀，勾入流水芡，菜翻两个身，淋入香油，尝好口味，出锅盛盘，上桌食用。

特点与效用：菜色红黄，脆嫩鲜香，花酱浓郁，味美可口，清热泻火。

4. 槐花炒豆腐

原料：鲜槐花 50 克，豆腐 300 克，水木耳 25 克，葱片 15 克，姜米 10 克，湿粉芡少许，盐、酱油各适量，味精、料酒各少许，清油 500 克（实耗 75 克），鲜汤半勺。

制作：取槐花摘洗干净，控干水分，放盘内。木耳改刀，同槐花放一起。豆腐切成 3 厘米长，2 厘米宽的骰牌块，放沸水锅内焯透，捞出控干水分。

取炒锅放火上，添入清油，油热时下入豆腐，炸黄捞出沥油。锅留底油少许，放入葱、姜，炸出香味，放入豆腐、盐、酱油、味精、料酒、鲜汤，炒匀后下入槐花、木耳，翻炒均匀，勾入小流水芡，尝好口味，起锅盛盘，上桌食用。

特点与效用：色泽鲜艳，软脆鲜香，花香味浓，降压凉血。

5. 油煎槐花饼

原料：鲜槐花 500 克，面粉 150 克，干粉芡 100 克，鸡

蛋 2 个，葱末 30 克，姜末 20 克，香菜 30 克，蒜适量，花椒盐 10 克，盐、五香粉、味精、植物油、香油、鸡汤各适量。

制作：将槐花摘洗干净，挤去水分，剁碎，放盆内，香菜剁碎，同葱、姜末均放槐花盆内，加入盐、味精、五香粉、鸡蛋、面粉、粉芡、鸡汤，搅拌成糊状。

大蒜去皮，放蒜臼内，加盐适量，捣成蒜泥，再加入味精、香醋、香油、凉开水适量，对成蒜泥汁，倒入碟内备用。

炒锅放火上，下入植物油，油在锅内走匀，油热时（易小火），用小勺舀糊入锅内，摊成小圆饼，两面均煎成金黄色而发焦时，出锅，整齐地摆在盘内，上撒花椒盐。上桌时外带蒜汁碟蘸食。

特点与效用：色泽金黄，外焦里嫩，香美爽口，防治高血压。

6. 槐花鸡蛋汤

原料：鲜槐花 50 克，鸡蛋 3 个，葱花、姜米各 10 克，水木耳 20 克，盐适量，酱油、味精、料酒各少许，清油 50 克，香油 10 克，鲜汤 3 勺，湿粉芡适量。

制作：将槐花摘洗干净放盘内，木耳改刀，同槐花放一起。鸡蛋打碗内，加盐用筷子搅开。

炒锅放火上，擦干净，下入清油，油热时倒入鸡蛋，炒成小块，盛出。鲜汤下锅，加入盐、酱油、味精、料酒，汤沸时下入葱花、姜米、木耳、鸡蛋，再沸时，下入槐花搅开，勾入流水芡，洒入香油，尝好口味，起锅盛入碗内，上桌食用。

特点与效用：汤色柿黄，口味清鲜，降压清热。

三、月季花

1. 月季竹荪汤

原料：水发竹荪 40 克，月季花 3 朵，鸡蛋 2 个，熟豌豆 100 克，猪肥膘 1 小块，牛奶 250 毫升，面包 100 克，猪油 25 克，面粉 50 克，鸡清汤 500 毫升，精盐、味精、胡椒粉、奶油各适量。

制作：月季花去根，分瓣，洗净，控干，待用。鸡蛋调开，放少许精盐。将煎盘上火烧热，用猪肥膘肉把煎盘擦一遍，把鸡蛋摊成圆片，取出，切成 6 厘米长的细丝。竹荪洗净，去沙，切成长方块；面包切丁，炸成金黄色。

炒锅化猪油，放入面粉炒出香味，冲入热鸡清汤拌匀，加牛奶搅拌后放化奶油，烧开，放竹荪、熟豌豆、鸡蛋丝、精盐、味精、胡椒粉，烧开，撒入月季花瓣，微开。食用时，放炸面包丁，即可。

特点与效用：色泽乳白，花香竹荪鲜，清香可口，减肥防癌。

2. 月季花煨玉米笋

原料：整玉米笋 300 克（罐头装），月季花 2 朵，大葱 3 段，鲜姜 2 片，奶油 50 克，黄瓜 100 克，精盐 7 克，麻油 10 克，白兰地酒 15 克，味精 3 克，花椒水 15 克，鸡清汤 300 毫升。

制作：月季花取瓣，洗净，入盘，待用。）黄瓜洗净，切成 4 厘米长，2 厘米宽，1 厘米厚的长方条；将每个玉米笋剖成透龙花刀。开水锅先放入黄瓜条，稍烫，捞出，控干；再放入玉米笋略烫，捞出，控水。

炒锅化奶油，烧热，下葱段、姜片煸炒出香味时，放入鸡清汤，加精盐、白兰地酒、花椒水、味精及烫好的玉米笋，大火烧开后，去浮沫，盖上盖，再改用小火爆制，10分钟后，将葱段、姜片捞出，再放入投凉的黄瓜条、月季花瓣，再煨片刻，视汤快尽时，淋上麻油，出锅，盛入汤盘内，即可。

特点与效用：鲜咸清爽，绿黄相映，花香笋嫩，润肤清肠。

3. 月季花烩蘑菇丸子

原料：鲜蘑菇 250 克，月季花 2 朵，白面包 100 克，酸奶油 60 克，鸡蛋 2 个，人造奶油 50 克，葱头 80 克，胡萝卜丁 25 克，牛肉清汤 500 毫升，香叶 1 片，花生油 500 克（实耗 50 克），精盐、胡椒粉各适量。

制作：鲜蘑菇洗净，挤干，用刀剁碎；月季花去根，取瓣，洗净，控干；葱头去皮，切丝，放油中煸炒一下，待用。白面包泡软，挤出水分，放入瓷盆里，加碎蘑菇、50 克葱头、酸奶油、人造奶油、鸡蛋清，搅拌均匀，做成小丸子。再把鸡蛋黄搅匀，加少许花生油，拌匀后，蘑菇丸子在其中蘸一下。

炒锅放花生油，烧五成热，放入蘑菇丸子炸熟，捞出，控油。炒锅化入人造奶油，放香叶、葱头丝、胡萝卜丁，半炒半焖，炒六成熟，放入牛肉清汤、味精、精盐，烧开后，把丸子放入，烧两个开，小火煨烧，撒月季花瓣，稍开，即可。

特点与效用：汤味浓厚，丸子鲜嫩，月季浓香，补充体力。

四、茉莉花

1. 茉莉鸡片

原料：火鸡脯肉 400 克，鲜茉莉花 5 克，鲜黄瓜片 100 克，鸡蛋清 1 个，鸡清汤 50 毫升，白塔油 500 克（实耗 50 克），姜汁 20 克，白兰地酒 15 克，湿淀粉 25 克，料酒 15 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

制作：将火鸡脯肉洗净，剔去筋膜，切成 4.5 厘米长，4 厘米宽，5 毫米厚的片；茉莉花摘取花瓣，用清水漂洗，去尽花粉，待用。火鸡片用精盐、料酒、白兰地酒、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉拌匀，腌渍入味，待用。

炒锅烧热，放入白塔油，烧四成热时，投入火鸡片，鸡片熟后，捞出，控油。炒锅留少许油，烧热，烹入姜汁、料酒，放入鸡清汤、精盐、味精，再倒入火鸡片、黄瓜片，撒上茉莉花，炒匀，出锅，入盘。

特点与效用：色泽洁白，黄瓜碧绿，花香鸡嫩，补充营养。

2. 茉莉花羊肉豆腐

原料：茉莉花 10 朵，羊肉末 100 克，豆腐 300 克，水发香菇 10 克，黄油 100 克，葱头丁 25 克，甜青椒块 50 克，芹菜段 50 克，番茄酱 25 克，精盐、白糖、白醋各适量。

制作：茉莉花去根，取瓣，洗净，待用。豆腐切小块，水发冬菇切丁。

炒锅烧热化黄油，五成热时，投入羊肉末煸炒，再放豆腐块、冬菇（香菇）丁，待八成熟时，出锅。炒锅内化黄油，烧热，煸炒葱头丁，炒出香后，放番茄酱，再放豆腐块、羊

肉末、冬菇丁，加少许清水，稍焖烧，再放入甜青椒块、芹菜段，待烧开后，撒匀茉莉花，放白糖、白醋、精盐，调好口味，出锅，入盘。

特点与效用：五颜六色，花香腐嫩，鲜美适口，滋补强壮。

3. 茉莉花酒汁鲍鱼

原料：鲍鱼片 400 克，茉莉花 5 克，煮土豆 150 克，熟青豆 50 克，煮胡萝卜 50 克，干白葡萄酒 300 克，芥末 25 克，面粉 10 克，鸡清汤 75 毫升，黄油 75 克，精盐、胡椒粉各适量。

制作：茉莉花去根，取瓣，洗净，入盘。把鲍鱼切成 8 片厚片，用煎锅将黄油化开，烧热，把鲍鱼煎成两面黄色，再用微火煎 5 分钟，熟后，捞出，控油。

煎锅内留下少许黄油，烧热，放面粉炒至微黄色，出香味，放少许烧开的鸡清汤冲开，搅拌均匀，放入芥末汁，干白葡萄酒，放入炸鲍鱼煨焖，再放盐、胡椒粉调好口味，放入洗净的茉莉花，略开，汁浓后，出锅，入盘。煮土豆、煮青豆、煮胡萝卜块撒盐成咸口，放盘边即可。

特点与效用：花香酒浓，鲍鱼脆香，郁香醉人，温肾补阳。

第三节 花卉食疗方

一、迎春花

迎春花叶、枝含有丁香甙、迎春花甙及迎春花苦味质等。性平，味苦涩。叶，性寒，味苦涩。迎春花具有解热发汗、

利尿作用。主治发热头痛、小便热痛。叶，具有活血散毒、消肿止痛功效。主治肿毒恶疮、跌打损伤、创伤出血等症。

1. 风热感冒，发热头痛

方法一：迎春花 15 克，水煎服

方法二：迎春花茎叶、水荆芥、车前草各 10 克，水煎服

2. 小便热痛

迎春花、车前草各 15 克，水煎服。

3. 口腔炎

方法一：迎春花 3~5 克，水煎服

方法二：迎春花叶、麦门冬各 10 克，六月雪 15 克，水煎服，每日 1 剂

4. 小便淋涩热痛

方法一：迎春花茎叶、忍冬藤、马鞭草、车前草各 10 克，水煎服。

方法二：迎春花，或加车前草各 15 克，水煎服。

5. 月经不调

迎春花根 30 克，红泽兰根 15 克，炖猪肉服。

6. 阴道滴虫病

迎春花叶、苦参各适量，水煎冲洗阴道。

7. 痈肿恶疮，无名肿毒

方法一：迎春花阴干为末，酒冲服 6~9 克。

方法二：迎春花花或叶 30 克，水煎服，或用嫩尖和叶捣烂敷患处。

8. 跌打损伤，刀伤出血

迎春花适量，捣烂外敷患处，或用迎春花叶 15 克，水煎

服。

9. 尿路感染

迎春花 15 克，白茅花 10 克。分 3~5 次放入瓷杯中，以落滚开水冲泡，温浸片刻，候冷，代茶饮用。

二、丽春花

丽春花原产欧洲，我国各地有栽培。于花开时采收，晒干用，其全草、果实亦入药。本品与罂粟花非同属，应予区别。现代研究：花中含花色素，如矢车菊素甙和袂康蹄纹天竺甙、袂康酸；全草含丽春花定碱、丽春花宁碱、原阿片碱、异丽春花定碱等多种生物碱；种子还含多糖类。药理实验证明，多糖类具有抗肿瘤作用，对吉田肉瘤、艾氏腹水癌有作用。

丽春花性味甘，温，无毒。有止泻功效。治疗痢疾，泄泻。果实能收敛，止泻，镇痛，镇咳。

1. 痢疾

丽春花 1.5 克或全草 9 克，水煎加糖调服。

2. 咳嗽

丽春花 4 克或果实 12 克，研为细末，分 2 次开水送服。

3. 腹泻

丽春花果实 6 克，赤石脂 9 克，水煎服。适于久泻不止，有收敛止泻作用。

4. 腹痛

丽春花果实 5 克，水煎服。注意：咳嗽或泻痢初起忌服。

三、茉莉花

茉莉为常绿灌木，叶片椭圆翠绿，光泽照人，花色素净

洁白，花香浓郁纯正，新鲜持久。古人曾将茉莉比作“人间第一香”。

其花香芬芳浓烈，常用作熏制茉莉花茶，还可提取茉莉花油，供食品、化妆品制造使用。在国际市场上，茉莉花油与黄金同价。

茉莉鲜花含油率一般为 0.2% ~ 0.3% ,主要成分为苯甲醇及其脂类、茉莉花素、芳樟醇、安息香酸、芳樟醇酯等。

性温、味甘、辛。根，性温，味苦，有毒。叶，性凉，味辛。茉莉花具有理气、开郁、安神、辟秽、和中作用。主治头晕、头痛、下痢腹痛、结膜炎、疮毒等。

1. 头晕头痛

茉莉花 15 克，加鲢鱼头 1 个，水炖服。

2. 头顶痛

茉莉花根、七叶一枝花根各适量，捣烂敷痛处，并先以磁针轻扎头部。

3. 失眠

茉莉花根 1 ~ 1.5 克，水煎服。

4. 感冒发热

茉莉花、青茶各 3 克，土草果 6 克，水煎服。

5. 腹胀腹泻

茉莉花、木香各 5 克，车前草 30 克，仙鹤草 15 克，水煎服。

6. 目赤肿痛

方法一：茉莉花少许，煎水洗。

方法二：茉莉花 6 克，金银花 9 克，菊花 6 克，水煎服。

7. 胃气不和

茉莉花适量，泡茶饮。

8. 痢疾

方法一：茉莉花、白槿花各 5 克，粳米 50 克

将淘净的粳米煎煮成粥，于粥将熟时，入茉莉花、白槿花，再煮三五沸，放入糖调味食用。

方法二：茉莉花 10 克，酒酿 50~100 克

将茉莉花放入酒酿中，隔水炖沸，候温食用。

9. 肝胃气痛

茉莉花 5 克，丁香 3 克，黄酒 50 毫升。将茉莉花和丁香放入黄酒中，隔水炖沸，取汁饮用。

10. 食欲不振

方法一：茉莉花露 20 毫升，对等量开水饮用，日服 2 次

方法二：茉莉花 5 克，扁豆花 30 克，粳米 50 克

将淘净的粳米煎煮成粥，于粥将熟时，入茉莉花和扁豆花再煮三五沸，候温食用。

四、芍药花

芍药花性凉，味苦酸。南齐《名医别录》中道：“白芍药通顺血脉，缓中，散恶心、逐贼血、去水气、利膀胱、大小肠、消痈肿、治时行寒热、腹痛。”现代医学研究发现，芍药根含芍药甙、牡丹酚、芍药花甙、苯甲酸、挥发油、脂肪油、树脂、鞣质、糖类、淀粉、蛋白质等，有养血柔肝，缓中止痛，敛阴收汗功效；主治胸胁疼痛，泻痢腹痛，自汗盗汗，阴虚发热，月经不调等症。

此外，芍药花还可治崩漏带下，头晕头痛、阑尾炎腹痛、腓肠肌痉挛。对中枢神经系统及平滑肌有抑制作用。对冠状动脉有扩张作用，对葡萄球菌、肺炎双球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等有抑制作用。

1. 肝阳亢盛的高血压头痛、眩晕

白芍、桑叶、菊花各 12 克，钩藤（后下）15 克，石决明（先煎）25 克，每日 1 剂，水煎分 2 次服。

2. 肝气不和的胸胁疼痛

白芍、柴胡、枳壳、香附各 12 克，每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

3. 阴虚阳浮的自汗、盗汗

白芍 18 克，龙骨 15 克，浮小麦、煅牡蛎（先煎）各 30 克，每日 1 剂，水煎 2 次分服。

4. 表虚自汗

白芍、桂枝各 9 克，甘草 6 克，生姜 3 片，大枣 5 枚，每日 1 剂，水煎服。

5. 胃气痛

芍药 9 克，研为细末，开水冲服。

6. 腹肌痉挛疼痛，腓肠肌痉挛疼痛

白芍 15~24 克，炙甘草 9~15 克，每日 1 剂，水煎服。

7. 痢疾：下痢便脓血，里急后

白芍 30 克，当归 15 克，黄连 15 克，槟榔、木香、甘草（炒）各 6 克，大黄 9 克，黄芩 15 克，宫桂 7.5 克，细切，每服 15 克，水煎饭后服。

白芍、黄芩、白头翁各 10 克，木香 5 克，水煎服。

8. 妇女赤白带下

方法一：白芍 90 克，干姜 15 克，细锉，炒黄，捣碎过筛，空腹，每服 6 克，1 日 2 次

方法二：白芍 15 克，鸡冠花、蔷薇根各 30 克，石榴花 5 克，水煎服

9. 痛经

白芍 7.5 克，干姜 3 克，共研为细末，每日 1 剂，黄酒为引送服，连服 3 周。

10. 月经不调，经来腹痛

鲜芍药根 30 克，水煎冲黄酒、红糖服，每日 1 剂，早晚饭前各服 1 次。

11. 血虚所致月经不调、崩漏、行经腹痛

熟地、白芍、当归、川芎各 9 克，每日 1 剂，水煎服。

12. 月经不调、痛经

白芍 15 克，姜黄 10 克，甘草 5 克，水煎服。

注意：虚寒腹痛泄泻者慎用。

五、石榴花

石榴花花期 5~6 月，果期 7~8 月。于花期采收，晒干，其果皮、根皮、叶亦入药。《分类草药性》云：“治吐血，月经不调，红崩白带。烫火伤，研末，香油调涂。”

现代研究：石榴根皮含异石榴皮碱、-谷甾醇、甘露醇；树皮含异石榴皮碱、伪石榴皮碱、甲基异石榴皮碱；果皮含鞣质、树脂、没食子酸、糖、甘露醇、菊粉、蜡等。药理实验证实其花、根皮、果皮均有抗菌、抗病毒作用，对金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、变形杆菌及多种致病性真菌均有抑制

作用。

石榴花性味酸涩，平。有止血，消肿，调经，止带之功效。治疗鼻衄，中耳炎，创伤出血，月经不调，经崩白带。根皮能杀虫，涩肠，止带；果皮能涩肠，止血，驱虫。

1. 鼻衄不止

酸石榴花 0.3 克，黄蜀葵花 3 克，水煎服。或单用石榴花研末，吹入鼻孔，每次 0.3 克。

2. 肺痈

石榴花 6 克，忍冬藤 15 克，牛膝 6 克，百部 9 克，白及 30 克，冰糖 30 克，水煎服。

3. 崩漏不止

石榴花 9 克，侧柏叶 12 克，棕榈炭 12 克，水煎服。

4. 带下清稀

白石榴花 9 克，白鸡冠花 15 克，水煎服。

5. 痢疾、泄泻

石榴花 9 克，石榴皮 9 克，水煎服。

6. 外伤出血

石榴花适量，研为细末，高压灭菌贮瓶内。用时撒布创面。

7. 口臭、口腔炎

石榴 1 个，剥皮取子，捣烂加水煎汁，含后咽下，1 日数次。

8. 久泻久痢

陈石榴皮，焙干研为细末，每次服 10 克，米汤送服，1 日 2 次。

9. 肾结石

石榴根皮、金钱草各 30 克，水煎服。

10. 肺结核

白石榴花、夏枯草各 30 克，水煎或加黄酒少量煎服。

六、锦鸡儿

金雀花含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等成分。宋代《开宝本草》中说：锦鸡儿根（中药名土黄芪、野黄芪）“清肺益脾。治头晕、咳嗽，哮喘、五癆七伤，衄血”。

现代医学研究表明，锦鸡儿根含生物碱、甙类、皂类和淀粉，对多种类型高血压均有降压作用。尤其对高血压病期患者效果最好；有时还能起到一般西药降压药起不到的作用。

性味微温甜，具有滋阴、和血、健脾的功效。治劳热咳嗽、头晕腰酸、妇女气喘、白带、小儿疳积、乳痛、跌打损伤等。《植物各实图考》载：“滋阴，补阳”。《上海常用中草药》载：“活血祛风、止咳、强壮。治头晕头痛、耳鸣眼花、肺虚久咳，小儿疳积。”锦鸡儿花烹调食用，色艳味浓，营养丰富，健脾补肾，明目聪耳，补中益气，和血生津，甜香可口。

1. 治头晕头痛

锦鸡儿花 30 克，天麻 2 克，水煎服。

2. 治跌打损伤

锦鸡儿花研末，每次 6~9 克，酒适量送服。

3. 治干血癆

锦鸡儿花 120~150 克，上笼蒸熟，分 30 次服完。

4. 治虚劳咳嗽

锦鸡儿花（蜜炙）30 克，枇杷、独活各 9 克，水煎服。

5. 肺热咳嗽、头晕头痛、腰膝酸痛、白带等病症

金雀花 150 克，净竹笋 150 克，配以精盐、味精、葱花、素油制成。具有润肺化痰、健脾补肾的功效。

6. 气血癆伤、肺虚久咳、腰膝酸痛、小儿疳积等病症

金雀花 150 克，熟火腿 25 克，鸡蛋 2 只，配以精盐、味精、胡椒粉、麻油、鸡蛋清、高汤制成。具有健脾补肾、滋阴润燥的功效。

7. 治气血癆伤

金雀花 150 克，猪肉 150 克，配以料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末制成。具有滋阴补阳的功效。

本方还可医治虚劳咳嗽、头晕头痛、腰膝酸痛、耳鸣眼花、小儿疳积等病症

8. 治虚劳咳嗽

金雀花 200 克，鸡肉 150 克，配以料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、猪油制成。具有滋阴补阳、健脾益气的功效。

本方还可医治头晕头痛、腰膝酸软，耳鸣眼花、小便频数、胃呆食少等病症

9. 耳鸣目昏

金雀花 30 克，水煎炖猪肉至熟，食肉喝汤；或煮鸡蛋服。

10. 妇女白带

金雀花 30~60 克（鲜品加倍），或用根 30 克，水煎加红糖调服。

七、杜鹃花

杜鹃的花、果、叶、根，都有药用价值。其花味甜、略带酸味，药性平和，有和血、调经、去风湿的效用。如果妇女月经到期不行，或血往上溢，可摘取鲜花，加水煎服。民间通常还摘取白色花朵，与猪蹄同煮服用，治疗白带。其鲜叶煎汤，内服外洗，可治疗荨麻疹；新鲜嫩叶，捣烂外敷，可用于治疗痈肿疮疖、外伤出血，既能消肿解毒，又能去痛止血。其根性偏温，味酸中带甜，煎汤内服，对各种出血症均有效。常有于治疗吐血、咯血、鼻出血、痔疮出血及妇女经漏不止、白带量多等症。取鲜根切片晒干，浸酒内服，对风湿性关节炎、跌打损伤有较好的疗效，如因跌打损伤引起的疼痛经久不愈，可取其子研末，用其根浸的酒送服。

现代药理研究证明，杜鹃花含花色甙（矢车菊素-3-葡萄糖甙、矢车菊素 3-5-葡萄糖），黄酮醇类（杜鹃黄素-3-鼠李葡萄糖甙）。本品对实验小鼠有镇咳和祛痰作用，并能够对抗豚鼠组织胺和乙酰胆碱所引起的支气管痉挛。杜鹃花煎剂有止咳、祛痰的作用。因此，常用于治疗慢性支气管炎等症，有较好的疗效。

1. 慢性支气管炎

用杜鹃花叶研粉，制成 1:1 酊剂，每服 10~20 毫升，每日 2 次。治疗 1000 余人，近期有效率达 80%，以镇咳、祛痰的效果较显著，痰稠者容易咯出。亦可用于普通感冒的咳嗽。

2. 吐血

鲜杜鹃花 15 克，水煎服。

3. 鼻衄

杜鹃花 15~30 克，水煎服。

4. 黄癣（痢痢头）

杜鹃花 60 克，油桐花 30 克，焙干研末，桐油调搽（先剃头后搽）。

5. 白带

方法一：白杜鹃 15 克，猪脚爪适量，同煮，汤肉同食。

方法二：杜鹃根 15 克，三白草 15 克，水煎，同猪肉汤兑服。

6. 闭经

方法一：杜鹃花 50 克，加水适量煎煮，共取煎液 3 次，合并煎液，早晚各服一半。

方法二：杜鹃花 15 克，酒酿 100 克。混匀，于锅中隔水炖沸，候温，早、晚分 2 次服用。

7. 崩漏

杜鹃花 100 克，蜂蜜 500 克。将杜鹃花研为细末，和蜂蜜混和均匀，每服 50 克，用白开水冲服，每日 3 次。

8. 咳嗽

方法一：杜鹃花 30 克，白糖 50 克。混匀，腌制 1 天，每取少许，用开水冲泡代茶饮。

方法二：杜鹃花适量，研为细末，每取 10 克，以温开水送服，每日 3 次。

9. 风湿痹痛

杜鹃花 100 克，白酒 500 毫升。将杜鹃花入白酒中，密闭浸泡 1 周。每饮 20~50 毫升，每日 1 次。（《贵州民间方药

集》)

10. 跌打损伤

方法一：鲜杜鹃花适量，洗净，置于臼中，加冷开水 1 小盅，捣烂如泥，绞取浓汁，分 2 次饮用；药渣敷于患处。

方法二：杜鹃花 20 克，黄酒 100 毫升。于锅中隔水炖沸，取汁饮用，每日 1 次。

八、扁豆花

扁豆为常见的蔬菜之一。因其种子呈扁椭圆形，故而得名。青豆荚鲜嫩可口，常用于凉拌、热炒。据测定，种子含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、泛酸，以及钙、磷、铁、镁、锌等，药食俱佳。

于夏初花未开放时采收，晒干或鲜用，其种子、种皮、藤、叶、根亦入药。《本草便读》云：“扁豆花赤者入血分而宣瘀，白者入气分而行气。凡花皆散，故可清暑散邪，以治夏日泄痢等证也”。

现代研究：其煎剂在试管内可抑制宋内氏型、弗氏型痢疾杆菌生长，故用于治疗细菌性痢疾有效。

扁豆花性味甘淡，平。有健脾和胃，清暑化湿功效。治疗痢疾，泄泻，赤白带下。

1. 赤白痢疾

鲜扁豆花 15 克，猪里脊肉 100 克，葱白 1 根，胡椒 7 粒，酱汁拌匀，以豆汁和面作成馄饨，煮熟食用。

2. 暑湿泄泻

扁豆花 9 克，白豆蔻 9 克，鲜荷叶 30 克，水煎服。

3. 便血

鲜扁豆花 60 克，水煎取汁，冲鸡蛋 1 枚食之。

4. 痢疾

方法一：扁豆花 20 克，鸡蛋 1 个。扁豆花加水煎煮，沸后打入鸡蛋，调和，再煮三五沸，即可食用。（《食物中药与便方》）

方法二：扁豆花 30 克，马齿苋、粳米各 50 克。先将扁豆花和马齿苋入锅中加油微炒，再加入淘净的粳米，放盐少许，煎煮成咸粥，分顿随量食用。白扁豆花 100 克，加水适量，煎煮成浓液，候冷，每饮 50 毫升，日服 3~4 次。（《中药大辞典》）

5. 白带过多

方法一：白扁豆花适量，炒米 30 克。将白扁豆花焙干、研末，炒米煎煮成粥，调入药末，每次 10 克，日服 3 次。（《奇效良方》）

方法二：白扁豆花 100 克，蜂蜜 500 克。将白扁豆花研为细末，和蜂蜜调和均匀。每次 10 克，温开水冲服，每日 3 次。

6. 预防中暑

方法一：鲜扁豆花 50 克，加水适量，煎煮至沸，候冷，当茶饮用。

方法二：扁豆花、金银花各 30 克。分 5 次放入瓷杯中，冲入落滚开水，温浸片刻，候冷，代茶饮用。

第四节 花粉

一、神奇的花粉

花粉是有花植物雄蕊中的雄性生殖细胞，它不仅携带着生命的遗传信息，而且包含着孕育新生命所必需的全部营养物质，是植物传宗接代的根本，热能的源泉。蜂花粉是由蜜蜂从植物花中采集的花粉经蜜蜂加工而成的花粉团，被誉为“最理想的天然营养源”、“全能的营养食品”、“浓缩的天然药库”、“全能的营养库”、“内服的化妆品”、“浓缩的氨基酸”等等，的确是人类天然食品中的瑰宝。

科学家证实，花粉含有多种营养物质，包括 22 种氨基酸、14 种维生素和 30 多种微量元素以及大量的活性蛋白酶、核酸、黄酮类化合物及其他活性物质。花粉富含的蛋白质多以游离氨基酸的形式存在，含量超过牛奶、鸡蛋的 5~7 倍；维生素 C 的含量高于新鲜水果和蔬菜，被称为天然维生素之王。

特别是 B 族维生素的含量极为丰富，比蜂蜜高百倍。每 100 克花粉中含硫胺素 600 微克，核黄素 1670 微克，吡哆醇 900 微克，泛酸 2760 微克，烟酸 10000 微克。

它含有多种矿物质，在这些矿物质中，一些元素的含量分别为钾 20~40%、镁 1~20%、钙 1~15%、铁 1~12%、硅 2~10%、磷 1~20%。

作为植物精华的花粉，早在 2000 多年以前，就被我们祖先认识和利用。屈原在《离骚》中吟唱“朝饮木兰之坠露，夕餐秋菊之落英”的著名诗句。我国最早的一部药理学专著《神农本草经》就有松花粉和香蒲花粉的记载，说这两种花

粉气味甘平、无毒，能主治心腹肝热邪气、利小便，消瘀血，久服轻身、益气、延年。唐代的武则天食用花粉做成的“花精糕”；清代的慈禧太后用花粉与黄酒混合后沐浴享用。希腊哲学家认为青春永存的奥秘在于花粉，早期的奥林匹克运动员就用花粉来添加能量。

近几十年来，花粉学家、营养学家、医学家都在不断深入研究花粉对人类的保健作用、药理作用及功效。结果表明，花粉能够防治脑血管疾病、降血脂、调节神经系统、促进睡眠，调节胃肠系统功能，促进消化、治疗习惯性便秘；在调节内分泌、提高机体免疫功能、抗衰老、改善性功能、治疗男性不育症等方面有一定效果，特别是治疗男性前列腺炎、前列腺肥大有明显的疗效，在很短的时间内就能改善症状。还有明显的防癌抑癌和保肝护肝、防止贫血、糖尿病、抗疲劳等功能。

另外，蜂花粉的美容效果明显，其机制在于全面调节人体内分泌系统的平衡，由里及表，从根本上改善皮肤细胞的活力，增强皮肤的代谢机能，防止面部色素沉着、皮肤粗糙、衰老，使皮肤保持湿润、洁白、有光泽而富有弹性。

处在现代药物公害、食品公害、自然污染日益严重的环境中，若要保持身体健康，当务之急是开发没有副作用的天然保健品，帮助人们改善体质、抵御污染，抗拒疾病，花粉就是这种食物的典型代表，因而越来越受到世人瞩目。

它不像吃药、打针那样直接用来治病，而是全面调节人体免疫系统，产生强大综合效应，促进新陈代谢，在对预防癌症、心脏病、高血压、糖尿病、胃病、贫血、肾脏病、肝

病、风湿、便秘、前列腺炎、肺病、血管硬化、失眠、过胖过瘦、儿童营养不良、抗化疗辐射损害、性能力衰退、更年期综合征、抗衰老和美容等，都有辅助治疗作用和促进康复作用。

有人预言：21 世纪将是一个全民追求高品位保健服务的时代，应用高科技产品，内调人体平衡，外达生机健康，对常见病和顽疾进行有效的防治，以促进人类的快乐健康。

二、花粉是理想的体力增进剂

1983 年浙江省体育工作大队用花粉对 155 名运动员进行过试验，连服 1 个月后结果发现运动员的体质增强了，睡眠改善了，食欲增进了，其中有 71% 的人自觉服用花粉后体力、耐力都增加了，尤其是背力增加更显著。

据罗马尼亚报道：运动员服用花粉后，握力指数从 73% 增加到 90%，与运动有关的其他很多指标如肺活量、心率、血压、吸氧量都有很大的改善。

世界上很多国家的运动员都认为花粉是理想的体力增进剂。美国奥林匹克委员会对花粉很感兴趣，前苏联和亚洲许多国家也把花粉作为运动员理想的食物。我国国家体育部门在前几年也正式宣布花粉及花粉制剂是我国运动员规定的正式食品。

70 年代，芬兰的奥林匹克运动会田径队的首席教练就主张运动员服用花粉，该队的长跑运动员维伦分别在 1972 年至 1976 年两次夺得金牌，他曾郑重地说：花粉使我具备了获得两块金牌的条件。

1976 年夺得奥林匹克运动会 400 米金牌的美国短跑健将

里迪克就是以花粉作早餐的。世界级马拉松长跑家费尼利，每次出赛前都要吃 10 粒花粉丸“壮行”。

我国浙江省田径运动员叶连英在第五届全运会前和会间一直服用花粉，在这次运动会上她始终保持着最佳的竞技状态，打破了七项全能亚洲记录，获 7 块金牌。

这些事实都证明花粉是一种理想的体力增进剂。

三、花粉能抗辐射

蜂花粉的抗辐射作用已被国内外许多实验所证实：医学工作者发现，花粉能有效地减轻宫颈癌患者因放射疗法所带来的副作用，对机体起到良好的保护作用。

用花粉防止放射性物质对小鼠照射损伤的试验能很好地证实花粉的抗辐射作用：用 800 拉德致死量的 射线照射小鼠，10 天后花粉组的死亡率为 20%，而相应对照组的死亡率则为 86.7%。⁶⁰Co 一次 600 拉德剂量全身照射小鼠，23 天后小鼠体重普遍减轻、毛松、无神、衰弱、连续发生死亡，脾脏和胸腺均缩小，如果用相同的剂量照射服用过花粉的小鼠，在相同时间内，小鼠各方面所受的损伤要轻得多，这表明花粉能减轻或避免机体受辐射的损伤。

四、花粉能提高免疫功能

在相同的环境下，有些人容易得病，而有些人却不容易得病，其根本原因就在于两者的免疫能力不同。一般说来一个人的身体越强壮，他的免疫系统就越发达，其免疫能力就越强。身体的强壮除了与体育锻炼有关外，还与营养有密切的关系。

花粉被誉为是全能营养库，含有全面而又丰富的营养成

分，常吃花粉能使身体的肌纤维粗细有序、肌肉细胞的线粒体数目增多，使养分和能量的摄取、交换和释放更灵敏、快捷，新陈代谢更旺盛，从而增强了人体对不良环境和病原体的抵抗能力，对人体起保护作用。

另外，花粉能刺激免疫器官，比如刺激脾脏和淋巴结增大；花粉还能阻止免疫抑制剂对免疫器官的损害；花粉还能加速抗体的产生和延缓抗体的消失。

食用花粉，能提高机体的 T 淋巴细胞和巨噬细胞的数量和功能，也就是大大提高机体的免疫能力，预防各种疾病和慢性病。另外，血清免疫球蛋白中有一种重要的抗体 IgG，能促进巨噬细胞的吞噬作用，抵抗细菌、病毒的侵害，还具有中和毒素的功能。花粉能提高人体的血清免疫球蛋白 IgG 水平，这也是增进机体非特异免疫功能的另一个重要方面。

五、花粉可治疗便秘

花粉含有能促进人体健康的多种有效成分，对许多疾病有治疗作用。有些慢性疾病需要较长时间服用花粉，才能看到明显效果，也有些疾病只需较短时间，即可见到明显效果。例如用花粉治疗便秘，一般情况下，在短期内即有显效。

及时治疗便秘不但可解除排便困难带来的痛苦，而且利于预防其他不良后果。治疗便秘的中西药物有多种，有些用于治疗便秘的药物有一定的副作用。例如西药的轻泻剂，长期服用会使结肠出现某种病症；中药的泻下药，多有引起呕吐或腹泻的副作用，连续使用可能损伤胃、影响消化。根据研究报道，使用花粉治疗便秘尚未见有上述副作用。

虽然有些其他疾病可能引起便秘，但多数便秘是肠道功

能紊乱的结果，即所谓单纯性便秘。引起单纯性便秘的原因，例如年老体弱、营养不良、慢性消耗性的疾病、妊娠、过胖以及妇女产后未很好休息、肠炎、痢疾病人的恢复期等等，都可能引起便秘。

而花粉营养成分丰富、全面，并对多种疾病有疗效或辅助疗效，是极好的营养补剂、强壮剂。花粉有助于消除以上导致便秘的某些病因。便秘也与饮食习惯有关，如食物中含粗纤维过少，以致肠粘膜受到食物残渣的刺激不足，大脑皮层因此没有足够的产生排便反射的感觉冲动，也可能导致便秘。

在花粉中含有大量的纤维素、木质素、果胶质、孢粉素等，都属于食物纤维类。随花粉品种不同，食物纤维的含量可能不同，多数可达 10~20%。这些成分都可能起到刺激肠壁，促使肠壁蠕动，防治便秘的作用。纤维素对肠内的净化起着重要作用，花粉里的纤维素可称为肠道的清扫者。

花粉里还有维生素 B₁ 等，有活跃肠功能的作用，有助于防治便秘。由于引起便秘的病因有多种，花粉所含有效成分也相当复杂，对花粉治疗便秘的机理尚待作深入的研究。

用花粉治疗便秘，确有良好的效果，已为国内、外的研究所证实。法国肖邦博士报告，对慢性便秘的人给予花粉，在 3~5 天就可起到明显效果。并认为花粉治疗便秘的效果具有持续性，其中有 25 年连续便秘史者，每日不服便秘药物便不能排便，服花粉 4 个月已能自行排便。

六、花粉可防治心脑血管疾病

心脑血管疾病是中老年人发病率和死亡率最高的一类疾

病，也是当前世界上威胁人类生命健康的一大问题。欧美国家发病率较高。随着我国保健事业的发展，人口平均寿命延长，其发病机会相对增加，高血脂是动脉粥样硬化、心血管及脑血管梗塞的重要危险因素之一。一般认为降低血脂能减缓动脉粥样硬化的形成，从而防治心脑血管疾病。

花粉中含有芸香甙和黄酮类物质，这些物质能明显降低血脂含量，防治动脉硬化、高血压、脑溢血、静脉曲张、中风后遗症等。花粉中含有烟酸，它具有降低胆固醇的作用，临床上烟酸作为扩张周围血管和治疗血管疾病的药物。

花粉中含有丰富的抗坏血酸，它可以增加毛细血管的致密性，减低血管的渗透性和脆性，是临床上用来治疗动脉硬化症的药物。花粉中所含的镁也有降低胆固醇含量的作用。花粉中所含的必需脂肪酸既能降低胆固醇含量又能减少血小板的粘附性。

七、花粉可防治肝炎

肝脏是人体的一个重要器官，它是糖元合成和蛋白质再合成的场所，也是人体中有毒物质降解为无毒物质的场所。因此，肝脏的健康状况直接影响到人体的健康状况，甚至影响到人的生命。肝脏最常见的疾病是肝炎，我国有 4.35% 的人口患这种疾病。

国内外有许多临床试验表明花粉对肝炎有很好的疗效。这些临床试验都表明花粉对肝脏有保护作用，对肝炎有较好的疗效。花粉的这一功效可能与花粉含有激素、维生素、氨基酸、核酸及多种微量元素有关，根本原因可能是它提高了机体的免疫功能。

八、花粉可防治神经性疾病

花粉能为脑细胞的发育和生理活动提供丰富的营养物质，促进脑细胞的发育，调节和平衡神经系统，增强中枢神经系统的功能。因此，花粉能改善人的精神状态，治疗因神经系统平衡失调而引起的神经官能症和精神病。

奥地利医生曾用花粉治疗过4名神经衰弱、情绪波动、容易疲劳、失眠的头痛患者，服用花粉一周后头痛解除，睡眠正常，注意力集中，精神状态也好转。

西班牙医生曾用花粉在精神病患者中做了三年临床实验，用花粉治疗精神抑郁综合征、神经衰弱和酒精中毒等患者，让患者每日服用2~3克花粉，对于抑郁综合症严重的患者，可以结合服用低剂量的常规抑郁症药物，能使患者在短期内恢复健康。

花粉对神经性疾病的治疗机制还有争议。日本学者认为花粉的这种治疗作用来自于花粉中的维生素B₁和钙。

维生素B₁是神经的组成成分，同时它还能使神经活动正常化。碳水化合物在代谢中有一重要的中间产物叫丙酮酸，如果缺少维生素B₁，这种物质就会在血液和组织中，尤其是脑组织中累积增多，从而使神经机能产生障碍。维生素B₁能将丙酮酸转化为二氧化碳和水，从而使症状消失。

钙具有抑制的安定神经的作用，花粉中同时含有钙和镁，这两种离子具有协同作用，因而能更好的调节神经功能。

九、花粉可防治贫血

正常人体内红细胞数，血红蛋白浓度以及红细胞比积维持在一定正常范围内。如果由于某些原因使细胞生成减少，

破坏增加或丢失过多，导致细胞数、血红蛋白浓度及红细胞比积低于正常，就称为贫血。引起贫血的原因很多，其中以缺铁引起的贫血最常见。

早在 1957 年法国医生雪旺就用临床实验记实了花粉对贫血，特别是对幼儿贫血有显著的疗效，它能使红细胞和血红蛋白含量快速增长。

原苏联学者曾用蜂花粉治疗过 20 例患者贫血的患者，一段时间后红细胞平均升高了 100 ~ 110 万，血红蛋白上升 2.2 ~ 2.6%。我国很多医院用花粉在各种贫血如缺铁性贫血和手术后贫血、失血后贫血、十二指肠溃疡并发出血性贫血、再生障碍性贫血等患者中都做过临床试验，都获得类似的效果。

贫血症除极少数原因外，都离不开营养不良、营养不平衡等原因。因此防治贫血症最根本的还是补充营养，多摄取与造血有密切关系的营养物质。花粉是一种天然营养食品，被誉为全能营养库，自然是预防和治疗贫血的好食品。

更重要的是花粉中含有丰富的造血元素铁、铜和钴。据分析，100 克花粉中含铁 2.9 ~ 7.5 毫克，含铜 1.3 ~ 2.9 毫克，含钴 0.7 ~ 1.4 毫克。比如百合花类花粉的含铁量是富含铁的菠菜的 20 倍。铁是合成血红素、肌红蛋白、细胞色素等的原料；铜参与血红蛋白的合成及某些氧化酶的合成和激活，这些氧化酶是红细胞和血红素合成过程的催化剂。

另外，铜能影响铁进入血红蛋白，如果缺铜，人体摄入的铁再多也仍会产生贫血。钴是维生素 B₁₂ 的组成成分，而维生素 B₁₂ 参与红细胞形成的过程，因此缺乏维生素 B₁₂ 可

能引起恶性贫血。

十、花粉可抗癌

1979年美国抗癌协会主席曾发现花粉能抗癌，随之美国农业部根据这一报道进行了多次试验，确认花粉食品能预防乳腺癌发生。杭州大学生物系做过一系列实验，结果表明花粉有明显的抑瘤效应。另外还发现用少量花粉饲喂动物，可抑制试验动物乳腺癌的发生。

近几年国内外很多科研工作者对花粉的抗癌学药理作用进行了大量的研究，大多数研究结果表明花粉的抗癌作用不是因为它含有某种成分对癌细胞有直接的杀伤作用，而是因为它能从各个方面对整个机体起着—个调节平衡的作用，使机体对癌细胞产生抵抗作用，具体的作用是：

激活免疫系统，增强免疫，诱生干扰素。

调节机体的多种功能，平衡体内营养，广泛治理内部环境，使生理机制正常运行，生命力旺盛。

增强血清免疫球蛋白，激活巨噬细胞，增强其溶酶体对病原体的消化能力和巨噬细胞本身的吞噬能力，从而提高机体对癌症的免疫能力。

抑制癌细胞 DNA 的合成，阻止致癌基因同细胞 DNA 的紧密结合；阻止外来致癌基因的活化；解除外来致癌基因的毒性；增强机体天然适应能力，修复细胞 DNA 损伤；阻止癌细胞的分裂与生长。

在药物动力学上，花粉可以作为一种特殊的有机活性中间体，它的引导酶组分可把抗癌克癌药物因子带到活细胞体内，使它与致癌基因的 DNA 发生药理反应。

十一、花粉可防治前列腺疾病

前列腺增生症、前列腺炎为中老年男性常见的病症。症状主要表现为不同程度的夜尿、排尿费劲、尿流变细、尿后滴沥不尽、以及尿急、尿痛、尿频等，并常影响性功能，甚至可引起射精时疼痛等症状。前列腺增生、前列腺炎等，其发病与睾丸内分泌有密切关系。

欧洲的医学工作者，开展了花粉治疗前列腺炎；罗马尼亚的内分泌学家米哈伊雷斯库博士，使用花粉治疗慢性前列腺炎 150 例，有效率达 70%。

科学实验和临床实验都证明，花粉对前列腺肥大、增生和前列腺炎有很好的疗效。

我国科研人员曾用花粉在前列腺增生的小鼠和老年犬体上做过实验，发现花粉能有效地抑制前列腺增生，并且不影响循环的性激素水平，能避免激素类药物治疗该病后常见的副作用。

我国 89952 部队医院内科曾用蜂花粉治疗前列腺增生 140 例，病程大多在 5 年以上。医生让患者每次口服 5 克花粉，每天 2 次，两周后 86% 的患者尿频、尿道淋漓中断消失，尿常规、前列腺液化验、前列腺 B 超等检查正常。其他患者也有不同程度的好转。

我国浙江省老年病研究所等观察了油菜蜂花粉治疗前列腺增生症 100 例，年龄为 49~72 岁。平均 61.7 岁，病程 1~15 年，平均 6.2 年。口月花粉 1.5~2 克/次，每日 3 次，日总量为 4.5~6 克，疗程 1~8 个月，平均为 2.5 个月。结果：蜂花粉对自觉症状的疗效，治疗组 100 例中，主诉夜尿 89

例(89%),排尿费劲83例(83%),尿流变细65例(65%),尿后滴沥90例(90%),尿急56例(56%),尿痛31例(31%)。服用花粉1~3个月后,患者症状逐步改善,花粉对症状的改善依次为尿痛93.5%,尿后滴沥85.6%,尿流变细84.6%,排尿费劲80.7%,尿急80.4%及夜尿79.8%。

对每例症状评定,显效56例(56%),有效37例(37%),无效7例(7%),无1例加重,总症状有效率为93%。利用蜂花粉制剂治疗前列腺增生症已为国内外所重视,日本、瑞典以及德国的医生均认为防治前列腺增生的花粉制剂,有防治前列腺增生、改善症状的效果。浙江省医学科学院等单位研制生产的“前列康”蜂花粉制剂,1.5~2克,每日3次,能改善前列腺增生的症状,并有治疗慢性前列腺炎的功效。

花粉还是治疗前列腺炎的理想药物,它能使病人在非常短的时间内痊愈。瑞典的朗德鲁博士用蜂花粉治疗100例前列腺炎患者,有效率达到80%。我国浙江老年病研究所用油菜花粉治疗前列腺增生症100例,年龄在49~72岁之间,病程1~15年,患者日服花粉4~6克,疗程1~8个月后,93%的患者都获得较好的疗效。

花粉为什么能治疗前列腺疾病,是因为花粉具有调节体内各器官的功能,加强新陈代谢,防治毛细血管通透性降低,增强人体抵抗疾病能力的作用,特别是蜂花粉内含脯氨酸、黄酮素、吲哚乙酸对前列腺疾病有较好的防治作用。

十二、花粉可美颜护肤

花粉是美容之源,首先在于它能为人类创造出健康和美丽的皮肤。

皮肤的生长发育和新陈代谢需要多种营养成分，只要为皮肤提供丰富而平衡的营养，它自然能够健康地生长，如果缺少任何一种营养成分都有可能引起皮肤新陈代谢的失调，妨碍皮肤正常的生理功能，甚至导致各种皮肤疾病。花粉是全能营养库，它含有 200 多种人体需要的营养成分，并且这些成分都是天然物质，又易于被人体消化吸收。

我们知道，皮肤和其他组织一样，它所进行的一切生理代谢都需要有酶参与才能完成。天然花粉中含有 90 多种活性蛋白酶，进入人体后有的经分解后重新合成新的活性物质，有的却直接参与机体的生化大循环，发挥功效，促进皮肤的新陈代谢，加速皮肤表皮细胞的分裂和生长，促使表皮细胞的更新。

血液中肌酸含量过高、角质层角蛋白细胞坏死是皮肤粗糙的原因之一。花粉中含有胱氨酸及色氨酸，它们能够防止皮肤粗糙和角化。另外，花粉中含有多种氨基酸，它们是合成胶原蛋白的原料，而胶原蛋白又是组成皮肤细胞的主要成分，胶原蛋白能使皮肤丰满、细腻、富于弹性，并能舒展和消除皮肤皱纹。花粉中含有丰富的维生素，尤其是 B 族维生素，这些维生素对维护皮肤的健康与美丽有着特别重要的作用。例如维生素 A 可以维护上皮细胞组织的健康，增加皮肤对传染病的抵抗力。维生素 A 的不足，会使皮肤干燥、角质化、表面粗糙，甚至长粉刺。维生素 B₂ 与皮肤的美有着最密切的关系，人体如果缺少它，就会导致口唇干燥，皮肤容易过敏，如遇日光照射，皮肤会变红、发热、发痒。人体缺少维生素 B₆ 容易引起皮炎或湿疹，另外，维生素 B₆ 还能增强

皮肤的耐寒能力。

维生素 E 具有扩充毛细血管的作用，有利于改善皮肤的血液循环，从而增加皮肤细胞对养分的吸收，另外它还具有抗氧化、抗衰老的作用。

维生素 C 对皮肤的影响很大，它能防止黑色素在皮肤上的沉着，缺少维生素 C 将会影响肾上腺皮质的功能，从而导致皮肤干燥。

胶原蛋白及弹性蛋白能改善皮肤的弹性，促进皮肤内血液循环，使皮肤光泽、红润。花粉磷脂能调节细胞膜，提高皮肤细胞的渗透性，增强皮肤新陈代谢，增加皮肤的弹性。

坚持服用花粉能提高人体中超氧化物歧化酶（SOD）的含量，这种物质能清除人体中超氧阴离子，防止皮肤衰老和预防某些皮肤疾病。

花粉中含有丰富的矿物质锌，它能促使痤疮伤口的愈合；花粉中丰富的钾元素及卵磷脂能帮助脂肪代谢和排出，促使痤疮痊愈；更重要的是，痤疮是由于内分泌失调引起的，花粉中含有性激素和其他活性物质，它对内分泌系统能起调节作用，这对治疗痤疮有着十分重要的作用。

黄褐斑是由于黑色素沉积造成的，引起黑色素沉积的原因很多，例如体内缺少铜离子或维生素 C、内分泌紊乱、受外界物质的刺激，如长期日晒、化浓妆或使用劣质化妆品等。

另外，随着皮肤细胞的老化，其中的过氧化脂质容易发生化学反应，这也是引起色素沉积的原因之一。花粉中含有丰富的矿物质铜、维生素 C 以及适量的性激素，这些物质能减少黑色素的沉积，对治疗黄褐斑有一定的好处。

口服花粉还能增加体内的超氧化歧化酶含量，这种酶有助于清除衰老细胞中的自由基，抑制脂质的化学反应，从而防止色素的沉积。

老年斑是脂褐素在皮肤细胞堆积的结果，花粉中的抗氧化剂维生素 E、抗坏血酸、多种含硫氨基酸，可以阻止或减少脂褐素的产生，另外，花粉中大量的活性物质，口服后能促使脂褐素的代谢，并将它排出体外。

花粉富含卵磷脂，能迅速促进能量的释放利用，保持代谢平衡，消除多余脂肪，达到减肥，保持健康苗条的身段。

正如法国花粉学家卡亚所说，花粉是真正的灵丹妙药。日本美容专家也宣称，梳妆台前一百次，不如一次纯花粉。

十三、花粉可使头发健美

漂亮的秀发不仅能给人增添无穷的风采和魅力，还能给人增加不少自豪与自信。在塑造人的形象方面，头发和脸几乎有着同等重要的作用，因此除了脸以外，头发成了人们美化的又一对象。然而，并不是每个人的头发都那么潇洒飘逸，相反有一些人的头发焦黄、干燥、枯萎或过早地变白，甚至脱落。

当然，引起这些现象的原因有很多，其中包括先天性的和后天性的。先天性的因素比如遗传引起的头发异常生长或脱落，一般难以治愈。后天性因素主要包括环境因素、营养条件和精神因素等，由这些因素导致的头发异常生长或脱落则较容易治疗。

毛发的正常生长发育需要充分的营养，缺少其中的任何一种营养成分都有可能导致某种病症，比如人体缺铜或缺乏

酸，毛色将会变灰；缺乏蛋白质，毛发会变得稀疏、干燥、发脆；缺乏必需脂肪酸，头发容易脱落；缺乏胱氨酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆ 等将会导致秃顶。

花粉被誉为全能营养库，含有丰富的蛋白质、脂肪酸和 B 族维生素，也含有大量的胱氨酸和包括铜在内的多种矿物质。因此，经常食用花粉有利于保护头发，改善头发光泽，加速新发生长，防止头发变色和脱落。

精神因素也可能导致头发质量变坏，甚至脱落。现代医学认为，斑秃症可能与精神因素有关。当然这或许有更深层的原因，因为人体缺少某些营养成分时有可能导致精神疾病，从而进一步引起斑秃，比如人体缺钙，容易使人精神过敏，易躁易怒，缺镁容易使人情绪激动，焦躁不安，这都可能影响到头发的生长与脱落。

目前有临床实验证明，花粉对一些精神疾病有一定的疗效，这或许与它所含的物质成分有关。因此，坚持服用花粉对预防或治疗斑秃是有一定好处的。头发的生长质量与环境因素还有密切的关系，恶劣的环境会破坏毛发生发的皮肤和肌肉，影响毛发对营养的吸收或直接伤害毛发。

环境因素中危害最大的莫过于放射性物质，它除了对整个机体有不良影响外，还能直接损伤毛发，使之枯黄、失色或松动脱落，花粉具有抗辐射作用，因此长期服用花粉还能避免或减轻放射性物质对头发的破坏作用。

利用花粉保护头发，防治头发脱落的方法很多，可以长期直接服用花粉，也可以用花粉提取物制成洗涤剂或涂抹剂，直接施用于头发和头皮上。比如西班牙专家用花粉和其他原

料制成一种洗涤剂，这种洗涤剂能刺激头发生长、防止产生头屑和溢脂，同时还能预防和治疗脱发。另外，还可以用花粉或花粉提取物和其他药材一起配制成成药以备临床使用。

十四、花粉对中年人血液成分的影响

花粉对中年人血液成分的影响主要表现在以下两个方面：

1. 花粉能提高血红蛋白值

从中年开始，随着年龄的增长，其血红蛋白的绝对值逐渐减少，中年人如果能坚持服用花粉，其血红蛋白的绝对值不但不会减少，反而能够上升。江苏连云港蜜蜂医疗研究室曾在 28 位 40~58 岁的中年人中做过试验，发现连续服用花粉 2 个月，其血红蛋白值从 12.11 克/分升增加至 13.13 克/分升，平均增加了 1.02 克/分升。

花粉的这一作用，从某种意义上讲可视为延缓衰老的一个方面。

2. 花粉能显著地提高血清中高密度脂蛋白胆固醇含量

江苏连云港蜜蜂医疗研究室曾在 31 位中年人中做过试验，结果发现连续服用花粉 1 个月，血清中高密度脂蛋白胆固醇含量平均增加了 6.49 毫克/分升。

大量的流行病学调查及实验研究表明，血清中高密度脂蛋白胆固醇水平与冠心病发病率呈明显负相关。血清高密度脂蛋白胆固醇降低是临床冠心病的先兆，它能促进动脉粥样硬化的发展。花粉的这一作用又从另一侧面反应了花粉延缓衰老的性能。

十五、各种花粉的独特功效

蜂花粉是蜜蜂从植物上采集来的花粉。不同植物的花粉，其成分的种类及各成分的含量均有不同，因此各种花粉的生理效应既有共性又有个性。以上谈的大多是花粉的共性，但各种花粉在医疗保健方面的个性即特效有所不同。

松花粉：有润肺、益气、止血之效；

黄即香蒲花粉：有消炎利尿之功；

槐花粉：可软化血管，有防治高血压、动脉硬化和静脉曲张的作用。另外，刺槐花粉还是健胃剂和镇静剂；

栗树花粉：有补血作用，能防治贫血，促进静脉与动脉血液的正常循环，对肝脏和前列腺有良好的保护作用；

苹果花粉：是很好的滋补品，它能预防心肌梗塞，抗衰老延寿；

油菜花粉：对静脉曲张性溃疡有良好的疗效；

山楂花粉：可作为强心剂，是一种神经系统平衡剂和止痛剂，可医治头昏、忧虑、心悸。

另外，它还可缓和血液循环功能紊乱；

荞麦花粉：能入脾入心，具有健脾理血、补血之功效，能防治血管系统的疾病，防治中风，保护毛细血管；

蒲公英花粉：是轻泻剂，又能利尿，对肾和膀胱有良好的作用；

椴树花粉：有镇静作用，能制怒和医治失眠症；

欧石楠花粉：可治尿闭，对膀胱炎和前列腺炎有奇效；

菊花粉：可利尿、抗风湿；

小飞蓟花粉：有保肝作用，能降低谷丙转氨酶，对急慢

性肝炎有一定疗效；

百里香花粉：能促进血液循环，提高智力，另外还有镇咳和抗菌作用；

柑桔花粉：具有强身健胃、安眠镇神及驱虫作用；

当归花粉：能够补血活血、调经止痛、润肠通便；

虞美人花粉：有镇定安神的作用，能治咳嗽、支气管炎、咽喉炎、百日咳等呼吸道疾病；

枣椰花粉：能防止肌肉萎缩，医治不育症。

十六、食用花粉是否需要破壁

所谓花粉破壁就是用物理或化学方法处理花粉，使坚固的花粉粒壁破裂成碎片，令其内含物自行暴露出来。

关于花粉破壁的问题，目前有两个比较普遍的错误认识：

一是认为将颗粒状的花粉团磨成粉末就是花粉破壁，其实不然，破壁是针对单个花粉粒而言的。破壁花粉肯定是粉末状，但粉末状的花粉未必就是破壁花粉，它可能是由无数的完整花粉粒组成。花粉是否破壁不能凭肉眼来判断，而必须在显微镜下观察单个花粉粒壁是否破裂。

二是认为破壁花粉比原形花粉好，其实这是一个很大的误解。花粉需不需要破壁，这完全取决于它的使用方法。如果是食用花粉，根本就不需要破壁，因为花粉粒在胃肠中经胃液作用后其内含物完全能从萌发孔或萌发沟中自发地释放出来。

如果在载玻片上滴一滴清洁的自来水，再放入一颗花粉团，然后立即放到低倍光学显微镜下观察，就能看到花粉粒内含物从萌发孔或萌发沟处喷射释放的全过程。用酸碱或酶

处理花粉可使花粉粒内膜囊外吐,更加彻底地释放出内含物。

也就是说,食用花粉无需人工破壁,因为单纯的胃肠道酸、碱环境就足以使之消化,甚至破壁,这从食用花粉者的粪便中检出花粉粒空壳或碎片就足以说明这一点。

那么,动物对破壁花粉的吸收率是不是比原形花粉要高呢?事实并非如此。中国农科院蜜蜂研究所徐景耀先生曾用小鼠作实验,结果表明它对原形花粉和 100%破壁花粉中的蛋白质吸收率分别是 49.26%和 49.80%对氨基酸的吸收率分别为 39.8%和 40.2%,差别不显著。

对于食用花粉,破壁不仅没有必要,而且还不利于长期保存。因为完整的花粉壁是致密的,在干燥条件下,萌发孔或萌发沟又呈紧闭状态,这使得花粉内含物与外界空气隔绝,对高蛋白内含物起到保护作用,而破壁花粉,由于内容物暴露在外界环境中,很容易被氧化变质。就象鸡蛋,在常温下,完整的鸡蛋能保存很长时间,而敲碎了外壳的鸡蛋保存一两天就会变质。

当然,不是在任何情况下花粉都无需破壁。如果用作化妆品花粉,破壁是完全必要的。因为这些花粉及花粉制品主要用于皮肤营养,而皮肤缺乏消化液和消化酶,水分含量也不丰富,因此花粉内含物的释放速度缓慢,皮肤对其营养成分的吸收率极低。破壁后,内含物暴露出来,就能大大地提高皮肤对它的吸收率。

十七、服用花粉能否引起过敏

有人认为花粉可能会引起人体过敏,因此不敢服用花粉。其实这是一个很大的误解,也是过于担忧的问题。

首先，花粉的种类很多，在这各种各样的花粉中，只有很少一部分花粉具有致敏性。

其次，即使具有致敏性的花粉也不可能使所有服用者都产生过敏反应，它和其他许多具有致敏性的食物如牛奶、鸡蛋、鱼、蟹、小麦面及某些蔬菜一样，只能使极少数特别敏感的人产生过敏，而对绝大多数人没有任何不良影响。

其三，具有致敏性的花粉之所以能够引起过敏反应，是因为它含有某种特异蛋白，如果通过一定的方法破坏这种特异蛋白，那么该花花粉的致敏性也就消失了，这个过程叫脱敏处理。很多上市的花粉或花粉制品都经过脱敏处理。

综合以上三点，可以得出一个结论：服用花粉引起过敏的可能性很小。

花粉过敏者一般都有花粉症史或兼有对其他食物的过敏史。即使是第一次使用花粉也不必担心，开始时可以少量使用，逐步增至全量，发现过敏反应后立即停用，这是绝对安全的。

十八、食用蜂花粉能否引起中毒

自然界的确有些植物如雷公藤、断肠草、闹羊花、乌头、藜芦等的花粉含有有毒的生物碱及其他成分，但这些植物都特别少见，在粉源植物丰富的情况下，蜜蜂是不会去采集这些花粉的，即使偶然采了，由于量极少，混在其他花粉中，人吃后也不能引起中毒。

只有在十分干旱的情况下，粉源匮乏时，蜜蜂才能可能去采集这些有毒花粉，而在这种情况下，蜂农是不脱粉的，这些花粉被蜜蜂带入蜂箱作蜂粮。也就是说上市的蜂花粉是

无毒的，并且古今中外也从未见过有吃蜂花粉引起中毒的报道。

不过，蜂花粉是蜜蜂从野外植物上采回蜂箱后，蜂农用脱粉器将它脱落收集的，在这些过程中难免混杂上一些微生物，它们很有可能影响蜂花粉的质量和人体健康，因此按规定，蜂花粉在上市以前都必须经过严格的灭菌处理。通常的灭菌方法有紫外线灭菌、 ^{60}Co 辐照灭菌及微波灭菌等。经过灭菌处理的蜂花粉对人体是绝对安全的。

十九、儿童能否服用花粉

花粉是植物的“精细胞”，这聚集了大量的生命元素，含有丰富的营养成分。但由于花粉中含有一定量的激素，因此很多人不敢让小孩服用花粉，担心花粉会使儿童性早熟。

其实这种担心完全是多余的，过多地补充激素的确会使儿童性早熟，但并不是任何含有激素的食物都不敢给孩子吃。我们平时吃的很多食物中都含有激素，比如大米、小麦等含有类激素，牛奶、母乳、鸡蛋含有性激素，这些含有激素的食物并没有使儿童发生什么异常反应。花粉中性激素的含量与以上食物中激素的含量在同一水平上，因此对儿童来说也是绝对安全的。

二十、如何食用蜂花粉

可将花粉掺入各种食物中食用。通常可加入咖啡茶、温开水、果汁和蜂蜜中食用。花粉稍有甜味，颗粒状呈黄色、淡、绿色。干燥花粉不易在温开水中溶解，食用时须充分搅拌。

花粉的标准量为每人每天 5~15 克，至少吃 1 周~1 月

方能见效，手术后或身体欠佳者服用花粉的效果更佳。

二十一、如何保存花粉

通常新鲜花粉含水量很大，经太阳暴晒需一整天或四十八小时，即可干燥贮藏，在常温下大约贮藏半年时间，随着贮藏期增加其营养成分也逐渐减少。

如果贮藏在冷冻库摄氏零度情况下，可贮藏三年之久，其营养成分仍保持正常。有时，贮藏花粉时，掺加砂糖于其中，可减少维生素的流失，也可延长贮藏时间。

第四章 油盐酱醋与饮食

第一节 油

一、食用油含有哪些成分

食用油是烹调时主要的调味品，失去它，大部分菜肴的色、香、味、形均会失去。

油脂是人体热能的主要来源。油脂被氧化后释放的热能是同量碳水化合物和蛋白质的 2 倍。其次，油脂中的脂肪酸、磷脂、胆固醇等物质，为人体生理活动所必需。

其实，油脂的成分是十分复杂的。据科学家分析，它主要是十个碳原子以上的脂肪酸及这些脂肪酸与甘油、甾醇等形成的脂，还有维生素 A、D、E、K 和色素等。

研究结果分析：上述这些成分，它们各自担负着一定的生理功能，一旦少了或者过多，都会引起人身疾病。

油脂中的植物油，还供给人体不能自行合成的必需脂肪酸，如亚油酸、亚麻油酸、花生油烯酸等。

母乳中缺少亚油酸，就会导致婴儿皮肤干燥，生长发育迟缓；老年人长期缺乏上述不饱和脂肪酸，还易引起白内障。亚麻油酸还能防止不正常的凝血现象。

动物油多含棕榈酸、肉豆蔻酸、硬脂酸等饱和脂肪酸。这类脂肪酸是人体所需要的，如果不能从外界油脂中获得，人体可以利用体内的糖来合成。但是，人体却不能合成绝大多数植物油中的油酸、亚油酸、亚麻油酸、花生四烯酸之类

的不饱和脂肪酸。因此，可以这么说，在日常生活中，人可以不吃动物油，但却不能不吃植物油。难怪营养学家们将不饱和脂肪酸称之为人体“必需脂肪酸”。

在油脂中，据科学家分析，它还含有磷脂和胆固醇。磷脂存在于含蛋白质和脂肪较多的粮食或油料中，如大豆为 2.8%，油菜籽为 1.5%，大麦为 0.74%，小麦为 0.65%，糙米为 0.64%，玉米为 0.28%。动物食品中以蛋黄、肝、脑和肉中居中。磷脂是人体内一种重要成分，在生理上有重要作用。已知的磷脂类有卵磷脂、脑磷脂和神经磷脂等。此外，脂肪中含有的糖及氮和化合物称糖脂，与磷脂同存在于组织中。

胆固醇存在于动物脂肪中，是动物细胞及体液不可缺少的成分。具体地说，胆固醇是构成细胞的主要成分。一般细胞可自身合成胆固醇，特别是肝脏，约占总合成量的 80%。人体血浆胆固醇部分来自动物性食物，其中以脑、内脏、卵黄、鱼子、奶油含量最高；海产品的贝介类、乌贼等也较高。

植物性食物不含胆固醇，却含一定量的植物固醇和谷固醇，都不易被人体所吸收，而且具有抑制胆固醇吸收率，降低血浆胆固醇含量的作用。酵母固醇存在蕈类、酵母和麦角片。麦角固醇经日光和紫外线照射可转变为维生素 D₂ 供人体吸收利用。这是植物油的一个优点。

此外，据有关资料介绍，平常我们所食用的植物油都带有各种颜色，这是因为含有色素的缘故。绿色的是含有叶绿素，棕红色的是含有胡萝卜素。棉籽油的深棕色、红褐色或黑色，是因为含有棉酚。棉酚是一种有毒的色素，所以不要生吃棉籽油。

长期食用大量不饱和脂肪酸也有弊端，它们在体内极易氧化，某些氧化产物被认为可加速机体衰老和导致癌症。幸好维生素 E 具有抗氧化作用，因此，只要同时满足维生素 E 的供给，就可以保证植物油对人体的营养价值和功用。

二、食用油对人体有哪些功能

食用油种类虽然很多，但主要成分都是脂肪。如果人体缺少脂肪，必然会缺少人体需要的几种维生素，如 A、D、E、K 等。当人体长期饥饿或因患慢性消耗性疾病后，就会把人体内 75% 的脂肪作为热能消耗掉。这样，人就会逐渐消瘦下去，皮肤失去弹性和光泽。因此，可以这么说，脂肪对人体健康有着重要的作用。

其实，脂肪在人体内分布极广，其营养功用概括起来有如下五个方面：

1. 供给热能

众所周知，油被人体消化吸收之后，一部分供给热能，使人体保持恒温，像炉子里燃烧的煤一样。当脂肪氧化时，产生了热，使人体这架“机器”有了工作和活动的的能力，成为供给人体热能的重要来源。

脂肪及糖、蛋白质三大产热营养素，除了供生理代谢及人体活动所需热量外，多余部分可转化为组织脂肪贮存于体内各组织间，如皮下、腹腔、肌肉间隙、脏器周围等，并受膳食脂肪的影响而增减。膳食脂肪含量少量，人体即会动用贮存的脂肪充作热量，所以体内存脂为人体能源的宝库。

2. 构造组织

油除了作为热能消耗一部分外，有相当一部分进入组织，

成为细胞的组成部分，有些则被贮存起来成为脂肪组织。在构成细胞的成分中，特别是神经系统，它是由脑磷脂的成分构成的。

具体地说，膳食脂肪经氧化产热，一部分供人体所需，另一部分经消化吸收变为组织脂肪，其中一类为定脂，包括磷脂和胆固醇。

简言之，磷脂是构成人体细胞的重要物质，肝脏、大脑和神经组织中含量最多。而胆固醇则是组成血液的脂类物质，人体的内脏器官含量不少，脑和肾上腺、胆汁酸中数量较多，说明它亦是组成细胞和某些腺体的重要材料。胆固醇还是细胞生物膜的主要成分。

体内存脂的另一类为动脂，它们是皮下、肌肉和脏器间不可缺少的成分，对于保护肌体内外承受压力，免受伤害、保持体温等，均具有重要的意义。

这是因为：脂肪组织是一个供应热量的“仓库”，皮下脂肪组织更有维持体态和保温的作用。由于脂肪不易传热，体内皮下脂肪多的人就像穿上一件皮袄，体内的热不易向外扩散。所以，体胖的人特别怕热。脂肪除了贮存于皮下组织外，还积存在各个内脏器官的空隙之间，脂肪就像运输玻璃器皿和仪器时在周围垫上棉花、泡沫塑料一样，可以防止各脏器受到震动而损伤。

另外，在此值得一提的是：皮下脂肪的另一个重要作用，就是使人体变得更加丰满和健美。

3. 提供必需脂肪酸

人体必需同的不饱和脂肪酸，有亚油酸、亚麻油酸、花

生四烯酸等。人和哺乳动物体内能合成饱和脂酸和单不饱和脂酸，但不能合成高度不饱和脂酸，而必须由食物供给，以满足正常生长所需，故称为脂肪酸。其中以亚油酸为最重要。它在人体内可以合成另一种更为强效的花生四烯酸。亚麻酸也不能在体内合成，它有促进生长作用，惟不能代替亚油酸。

必需脂肪酸在体内是合成磷脂的原料，缺乏时可使细胞的线粒体结构发生改变，严重者可导致死亡。必需脂肪酸又是前列腺素的原料，前列腺素是加强血管作用剂和平滑肌兴奋剂。此外，必需脂肪酸对胆固醇的代谢和运送，亦具有举足轻重的作用。

4. 充当脂溶液维生素的溶剂

脂溶性维生素 A、D、E 和 K，只有溶解在脂肪中才能被人体吸收利用，脂肪缺乏时，便可导致脂溶性维生素的缺乏。但同时，脂肪也可成为其他有害脂溶性物质，如残留的杀虫剂、农药以及致癌的烃类的溶剂。

5. 保护蛋白质

膳食中脂肪充足，人体代谢和活动所需的热量，就无须动用蛋白质。作为建造和修补组织、促进生长发育的蛋白质，得到脂肪的庇护，便可物尽其用，发挥更大的效用。

脂肪中脂肪含量过高，是会引起心肌梗塞和动脉硬化的危险因素之一，但大部分植物油则无此弊害，这是因为：它们不仅不含胆固醇，并且所含的谷固醇、豆固醇还具有阻止胆固醇在肠道被吸收的功能。不饱和脂肪酸能促进胆固醇的分解与排泄，可降低血液胆固醇的浓度和减少在血管壁上的沉积。

一般说来，膳食中的脂肪含量，以占全部食物量的15~25%较为适宜，过少满足不了人体的需要，过多则有害消化系统功能，或成为导致肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病及某些癌症的因素。

三、吃植物油和吃动物油哪个好

众所周知，在我们日常生活中，食用油主要有植物油和动物油两种。

然而，有的人喜欢吃植物油，也有的人喜欢吃动物油。在烹调菜肴时，为求得味美可口，做荤菜时可用素油（即植物油），会显得清淡一点，做素菜时可用荤油（即动物油），会变得香美一些。这样做菜，对身体健康大有好处。

从所含的成分来说，植物油中不仅含有人体所必需的脂肪酸，并且所含不饱和脂肪酸较多，能供给人体热量，且不会导致高血脂症和肥胖症。

动物油是人体饱和脂肪酸和主要来源。它除了供应人体的热量外，还可在体内贮存，使人们皮肤光滑滋润，头发乌黑发亮，尤其是使少女们肌体圆润而充满曲线美。但是，在动物油中，则含有较多的胆固醇。

那么，在日常生活中，是吃植物油好还是吃动物油好呢？

据科学研究成果表明，对一般人来说，吃油最好是：采用植物油和动物油轮换吃搭配吃为好。因为，这种食用方法可减少或避免各种油中有害物质对人体的危害。单吃动物油，容易使人胆固醇增高；单吃植物油对人的身体也有害。据报道，不饱和脂肪在人体内与氧结合，易产生过氧化脂质，能激活癌细胞，还能造成体内结石。因此，植物油脂也不宜多

吃。

但是，话又说回来，从对人体健康有利来说，特别是对于中老年人，对患有动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、肝炎的病人来说，则吃植物油比动物油好。因为植物油不但能供给较多的必需脂肪酸，而且其中所含的不饱和脂肪酸，对于防治动脉硬化具有良好的作用，食后可以降低胆固醇。

医学上认为，动脉硬化与人的日常饮食中所含油脂种类和油中不饱和脂肪酸的比例有关，也和油中所含的胆固醇的量有一定的关系。同时，在植物油中，含有不饱和脂肪酸对于人体来说，有利于胆固醇的下降，不致使胆固醇沉积于血管壁上。因此，不少学者、专家们都把植物油称之为“驱除病魔的好友。”

但是，动物油中所含的胆固醇，易使中、老年人引起动脉硬化、高血压和冠心病。因此，对病人来说，吃植物油要比动物油好。

营养学家们认为，偏吃植物油或动物油，都不利于人的身体健康；在日常饮食中，植物油、动物油食用以 2:1 为好。

对儿童来说，多吃动物油较植物油好，因为动物油中所含的磷脂对促进孩子的智力发展是大有好处的。

四、鱼肝油的功能

众所周知，医用的鱼肝油，就是从鱼肝脂肪中提炼出来的。然而，在我们现实生活中，有不少人认为鱼肝油能使人明目，并把鱼肝油当作一种补养品，长期大量服用。其实，这种作法是很不科学的。

鱼类自古作药用，近代制药中，鱼肝油就是鱼肝中提制

的。据科学分析，鱼肝油含有大量的维生素 A、D。具体地说，维生素 A 能维持人的皮肤、粘膜的正常功能，是人体生长发育所必需的物质，缺乏时会引起人的皮肤粗糙、角膜软化、眼干燥和夜盲症；维生素 D 有调节钙、磷代谢的作用，能促进钙磷在骨骼中沉积，缺少时会引起骨质软化和佝偻病。当人体缺乏维生素 A 和 D，出现上述情况时可以服用鱼肝油。

在日常生活中，人“眼睛疲劳”有种种原因，过度用眼会造成眼睛疲劳。全身疲劳，精神紧张，营养不良也是眼睛疲劳的原因。保护眼睛，在饮食上应该注意哪些呢？

首先，每天要摄取足够量的维生素 A。缺少维生素 A，会引起角膜炎症，有可能导致视力减退。

其次，保持眼睛健康还不可忽视蛋白质。蛋白质是细胞主要成分，既能获得蛋白质，又能获得维生素 A 的最好食品是肝。同时，维生素 C 是组成眼球晶状体的成分之一。如果缺乏维生素 C，就容易患晶状体混浊的白内障病。因此，在食物中一定要注意维生素 C 的补充。

第三，在摄取上述营养的基础上，适当地吃一些鱼肝油，对眼睛保健是十分有益的。

但是，有些人年纪大了，或由于其他眼病引起视物模糊。例如 45 岁左右的人，看近开始逐渐模糊，看远清楚，这是一种生理现象，只有配戴合适的老花镜才能解决问题。而沙眼、角膜长翳、白内障等，都可以引起人眼睛不同程度视力下降。这些病，单单服用鱼肝油是解决不了问题的，而是通过药物和手术治疗才有效，服用鱼肝油只能辅助治疗。

话又说回来，如果患了角膜软化症、眼干燥病、视网膜

色素变性、夜盲症等眼病，鱼肝油就可以大显身手了。

五、要谨防大麻油中毒

大麻，人们通常叫它线麻。大麻油，顾名思义，就是用大麻籽榨油。据科学分析，大麻籽中含有一定数量的大麻树脂、胆碱、葫芦巴碱、0.5%的挥发油等。具体地说，大麻树脂的主要成分为四氢大麻酚，大麻酸。其中大麻酚具有毒性。

据有关资料介绍，四氢大麻酚在体内有可能被氧化而转变为大麻酚。人吃了大麻油会发生中毒。首先是产生兴奋、多言乱语、哭笑无常、常伴有幻觉等症状，而后有恶心、呕吐等现象，逐渐变嗜睡，一般不会造成死亡。

鉴于上述情况，有关部门要广泛宣传，教育群众，尤其是大麻油产地的群众，不要炒食大麻籽或以大麻油作为食用油，更不要用大麻籽做麻子豆腐吃等。

在此值得一提的是，盛装过大麻油的桶要标明记号，严禁再装食用油，以免造成中毒。

六、食用油脂的科学食用

吃饭的学问很多，要吃得科学，就得讲营养学，下面就从营养和口感的角度介绍油脂在烹调中的科学应用方法：

1. 花生油

在用作炸油方面完全可以代替猪油。但是，颜色不是雪白而是泛青白色。它属于不干性油，炸出的制品容易回软。粗炼的花生油，还有一股花生的土腥味。精炼或经过熬炼之后，则无此气味。土法熬炼：将油加热，熬至冒烟时，离炉火用一把大葱和少量花椒投入锅内，待凉了之后，再滤去

白沫即可以除去土腥味。

2. 芝麻油

用来炸食品最好。色泽金黄、香气浓。炸出来的食品能放置较长的时间而不易回软。原因是：它属于半干性油，磷脂含量少。若用来调拌凉菜或在拼盘上浇油则香气四溢，可提高原菜肴的香气和滋味。芝麻油以小磨油为最好，香味重。炸过食品的芝麻油不宜再用来调拌凉菜。油中含有一种叫“芝麻素”的物质，它是酚基化合物，是有力的阴氧剂，故芝麻油很稳定。

3. 椰子油

北方多不喜欢用，因其有一种怪味，这气味在部分是由甲基壬酮类以及挥发性脂肪酸构成的。若经过高温熬炼或是炸一次馒头片，气味就小多了，原因是：馒头片具有良好的吸附作用。

4. 豆油

虽然豆油也属于半干性油，但因其含磷脂多，不宜做炸油用。另外，在高温的影响下，有豆腥味并有泡沫。由于豆油含磷脂多常用来煎鱼或肉骨头熬成浓厚如奶的白汤。豆油中所含的色素主要是叶绿素。用它炒出菜来，泛出的油呈浅黄绿色，有损菜肴美观。

经过土法熬炼（熬法与花生油相同）虽可除去豆腥味，但油的颜色却变黑了（所含磷脂受热分解生成黑色物质）。豆油中的高度不饱和脂肪酸含量很高，故营养价值高。

5. 猪油

在烹调中应用最广，无论是炒、炸、溜各种菜肴，都可

使用。烹制出来的菜色泽雪白。特别是炸高丽糊（蛋青泡糊）的菜，非用猪油不可。这是因为：猪油含磷脂少，色素更少的缘故。缺点是炸出的食品，冷却后泛白色，俗称叫“挂霜”，冬季最明显，并容易回软不脆。这是因为：猪油属于不干性油脂，所含的脂肪酸不饱和程度低。

在冬季为了避免或减缓猪油凝固，常将盘子先用热水烫一下再去盛菜或是用锡制器皿（俗称叫锡烫子，即上面是锡盘子，下面是能装开水的锡碗）盛装。

6. 羊油

羊油的膻气味超过羊肉。虽然它颜色洁白，也属于不干性油，除清真菜饭使用少量外，一般地说来，人们较少用它。若经过熬炼加工除去膻气味后，也可用来爆、炒、炸、烹以羊肉为原料的菜肴，在颜色和味道上都比较好。

那么，如何使羊肉除去膻气味呢？方法如下：

准备熟羊肉 500 克。配料：大蒜头 50 克，葱 50 克，姜 25 克，米醋 15 克，花椒少许。

将葱切成段（长约 3.3 厘米）和蒜、姜一齐用刀拍碎，再和花椒一齐放入油内，用小火熬炼，等油温热时离炉火，焖一会儿，再到炉火用小炎熬炼，看葱白、大蒜呈现浅金黄色时，离炉火，再用醋分二次放油内熟散膻气味，盖好锅，焖到油凉，捞出葱、蒜等物，即可以使用了。

油脂在烹调中的方法很多，上述几种只是一般家庭中最常用的。

总之，在烹调中，科学、适当使用油这个调味品，不但能改善菜肴的色香味和提高菜肴的品质，而且会引起消化液

的分泌，增进人的食欲，使食品营养素的平衡更协调，对人体的健康是很有益的。

7. 橄榄油

橄榄油不仅可以食用，而且在健美比赛中还常用来擦拭健美运动员的皮肤，增强光洁度。橄榄油也有一定的药用价值，皮肤烫伤者可用橄榄油外敷，服用橄榄油 10~15 滴，每日 1 次，连服 2~3 天，可治风火牙痛和咽喉肿痛。服橄榄油 15~20 毫升，每日 3 次，连服 2~3 天，可治大便干结，痔疮红肿出血。因血压升高面偏头痛头晕者可服橄榄油 2 汤匙，有助于降压和缓解症状。

七、烹调时怎样掌握油温

烹调是一门科学，也是一门艺术。作为一位烹调者，如果掌握好烹调时的油温，不仅菜肴的色美，而且味香。如果掌握不好油温，油锅烧得过旺，制作出来的菜肴人吃后，对体质反有害。

有人曾对 15 天没有进行洗刷的炒菜锅里的剩油层底经过化学分析后发现，这些油层底物质中有一种很浓的硬脂化合物。

用这种化合物喂养家鼠 经过一段不同时间的观察研究，并对实验家鼠进行解剖化验，结果发现它们的胃粘膜都有局部环境死症状。原来，经常食用烧得旺的油炒菜，容易产生低酸胃炎或胃溃疡，如果不能及时治疗，时间一长就可能发生癌变。所以，炒菜时不要把油锅烧得过旺。

那么，做一位家庭主妇如何掌握好油温呢？在各种菜谱上，油温常用“成”来表示，油温一二成时，锅底有一些小

油泡慢慢泛起；三四成油温，油面开始波动，没有油烟产生；五六成油温，油面波动较大，有油烟袅袅升起；七八成油温，油面趋向平静，出现大量油烟；九成油温，油烟呈密集型上升。

据有经验的老师傅介绍，在日常生活中，各种不同的烹调方法，对油温的具体要求是不一样的。

一般地说来，炸制菜的原料一般都要挂糊，成器要求是外脆时嫩，油温应控制在七八成为好。上浆滑油的原料，油温应掌握在四五成左右，爆菜要求脆嫩滑爽，油温要在七八成以上，加热时间较短。

烹调时，主女们应根据原料的大小定油温，形体大的，油温要低些，加热时间长些，使受热面均匀。反之，油温要高些，加热时间短些。

具体地说，在家庭中，如按菜谱做菜，由于火力比饭馆小，油量也少，下料时，油温应升高1~2成。

八、常吃菜籽油的利与弊

在我国，长江流域和珠江流域各省，中原和西北地区是菜籽油的主要产地。据有关资料介绍，我国油菜籽的产量居世界首位。据说，长江以南地区的广大群众，食用菜籽油较多。

据科学分析，菜籽油含油酸 17%，亚油酸 12.7~14%，亚麻酸 5.3~7%，芥酸 50%左右。菜籽油里含有 8 种不饱和脂肪酸，含量高达 95%，故此经常食用菜籽油可以防止人体发胖，亦适宜高血脂症者食用。

亚油酸和亚麻油酸在代谢中还能使血脂过高者的胆固醇

转变并排泄，从而降低血中胆固醇的浓度，可以预防动脉粥样硬化、高血压等疾病的发生。亚油酸的亚麻油酸更主要的作用是形成类脂质，参加构成多种细胞的细胞膜。尤其是它能参加构成神经细胞、神经纤维和视网膜组织。

神经组织的特点之一就是脂类含量比任何其他器官都丰富，比如磷脂、糖脂、固醇脂、脑甙、脂、神经磷脂等，而菜籽油里所含的亚油酸和亚麻油酸等脂肪酸正是形成这些脂类的原材料。

芥酸是一种长链脂肪酸，它的碳链要比普通酸多 4 个碳原子。这较多的碳原子对心脏病患者会带来“隐患”。人体含有一种酶，会把芥酸分解消化后再进入血液，心血管功能正常的人食用以后，不会加重心脏的负荷，不会造成人体中某些器官（尤其是心血管系统）的脂肪沉积，诱发病变。

但是，心血管功能不正常的人食用以后，每日接受少量的被酶消化后含有较多碳原子的芥酸进入血液，本来不正常的心血管功能，就会更加超负荷，会导致“血管壁增厚”及“心肌脂肪沉积”等恶性循环，直接危害身体健康。因此，高血压心脏病患者、冠心病患者、各类心脏病患者等心血管病人是不宜食用菜籽油的。

在日常生活中，如果长期食用大量不饱和脂肪酸也有弊端，它们在人体内极易氧化，某些氧化产物被认为可加速机体衰老和导致癌症。

与此同时，菜籽油中还含有芥子甙，如果常吃未精炼的毛菜油，对人体健康是十分不利的。菜籽油经过精炼，使之色泽透明，呈浅黄色，是完全可以消除菜籽油的苦辣味的。

因此，人要想健康长寿，吃菜籽油最好的方法是适量。

九、怎样保存菜籽油

在日常生活中，若多买了菜籽油一时又吃不完，要注意妥善保管。菜籽油有“二怕”，即一怕高温，二怕过冷。具体地说，温度过高或过低都容易使菜籽油氧化变质，最佳存放菜籽油的温度在 15~20 之间，存放菜籽油的器皿最好是瓷瓶或玻璃瓶；不宜用铁桶、钢精锅或塑料桶，它们与菜籽油接触容易起化学反应。

另外，要注意做到菜籽油要避光存放，这样保存霎时间可以更长一些。

十、营养丰富的食用棕榈油

在日常生活中，人们只知道：花生油、豆油、猪油等营养丰富，其实，除了他们之外，棕榈油由于它含有多种维护人体健康的营养物质。因而，棕榈油是当今世界上令人瞩目的食用油。据报道，近年来，世界上已有不少国家都把棕榈油炸作为家庭主要食用油。

据科学分析，棕榈油含有 80% 以上的不饱和脂肪酸，其中亚油酸含量为 60%，比其他植物油，如花生油、芝麻油都高。亚油酸是人体的必需的脂肪酸，是构成人体各种细胞的基本成分，是维持细胞膜柔软，富有弹性和活力的重要物质，在人体新陈代谢过程中起调节血压的作用，并具有降低血清和胆固醇的功能。

在棕榈油中，除含有其他油类的营养外，还含有较高的维生素 E，这是一种生育素，可以防止不饱和脂肪酸在体内过分氧化，有助于促进毛细血管的活动，改善循环系统，从

而可以防止动脉硬化及其他血管疾病的发生。

此外，棕榈油还具有熔点低的优点，容易为人体吸收。据此，营养学专家们建议：有条件者，在日常生活中应吃一点棕榈油。

十一、科学炼猪油

下面就介绍几种炼猪油过程中应注意的饮食卫生问题。

1. 热天炼猪油怎样使其凝固

夏天炼好的猪油，趁油温高时，每千克加 50 克白糖，倒入瓷缸或瓦钵内浸于冷水盆中，就能使其很快凝固，而且味道也好。

2. 无烟炼猪油法

家庭炼猪油，如干炼会出现油渣外糊，油出不净，油色发浑，室内油烟弥漫等现象。这里介绍一种无烟炼油法，可以避免出现上述现象。

其作法是：炼猪油时，先将猪油切成小方块放在锅里，加进温水，水以刚没过猪油为宜，再加几粒大料瓣和少许盐，盖好锅盖放在火上。一直不要开锅，待听到锅里有卡巴卡巴响声时，端下锅捞出油渣即可。利用这种炼出的猪油纯净，油渣微黄，脂净不糊，且没有油烟产生，其味道也不错。若是不放点水，干巴巴地熬，熬出来的油少，颜色黄焦焦的，味道也差。

这是因为，猪油的化学结构是一种脂肪酸甘油酯，它在高温下很容易分解产生一种刺激味的“丙烯醛”物质。如果熬猪油时不先加点水，油渣里残留的猪油就比较多。并且由于温度较高而不先加点水，油渣里残留的猪油就比较多，由

于温度较高而使部分猪油被气化成油烟从空气中跑掉了。所以，熬出的猪油就会少。

另外，干熬的时候，油渣会熬焦，不但会使猪油的颜色变得焦黄，而且还带有一股苦涩的味道。

要是在熬猪油时，先放点水，情况也就大不同了。因为：水的沸点比猪油低，当油锅的温度升到 100 以上时，水就先沸腾了。水变为蒸气时是要吸收热量的。这样一来，那油锅里面的猪油温度就不会升得很高。

在此，值得提醒大家的是：在熬猪油时加水并非为多多益善。一般地说来，500 克猪油放小半碗水就足够了。如水太多了，油熬好了水还没有化完，水能加快猪油变“哈喇”了。

3. 防止猪油变味法

猪油放久了，会产生一股哈喇味。如在炼好的猪油中，趁热时加进一些白糖（每 500 克油加 50 克白糖）搅拌后，即封存；或在盛油的器皿中加一片萝卜；或在油中加一粒弄破的维生素 E 胶丸，可久存不变味。

4. 炼过的油渣不宜吃

在日常生活中，有不少人不注意生活科学知识，经常用肥肉炼油后，所剩下来的油渣又当菜来食用。其实，这种做法是不利于人的身体健康的。

据科学分析，猪肉或大油，在炸炼时温度较高，有机物质受热分解，经过环化、聚合会形成一种致癌性物质。炸炼的时间越长，其含量也就会越高。常吃或多吃油渣的人会增加食道癌、胃癌的发病率。所以，专家们特别指出，家庭主

妇们只要明白了这个道理，把炸过油的油渣丢弃，也不会再感到可惜了。

5. 酸梅使油常保新鲜

刚炼好的猪油可以盛在瓶中，置于阴凉处，在其中放几颗酸梅，盖紧盖子，即可以长久保鲜。

6. 发绿的猪板油不能食用

猪板油发绿是由于发生的自溶，也就是臭酸性发酵造成的。造成这种情况的主要原因是保管冷藏不当，如牲畜屠宰后，其肉未晾凉就冷藏起来。这样，虽然外表温度降低了，但肉的深层温度还较高，使蛋白分解酶分解肌肉蛋白质，产生了硫化氢与硫醇。

它们与肉品中残存的血红蛋白结合，就变成绿色的硫化血红蛋白，而使板油、肥膘肉和瘦肉上带有暗绿色斑，并有不同程度的酸臭味。

如果上述情况不严重，可将油切成小块，放在通风的地方，使不良气味散发掉，再割除变质部分，再加工食用。经此处理后，仍有酸臭味的，就不宜再食用了。

7. 猪油忌久贮

研究证明，正常的胆固醇并不引起动脉粥样硬化，而酸败的胆固醇才是引起动脉硬化的元凶。因此，猪油不宜贮存过久。否则，猪油会变质，颜色灰暗，有酸败味，人食用后，对身体健康极为不利。

十二、不宜多吃牛油

牛与人类关系密切，它为人而献身；“俯首甘为孺子牛”是鲁迅先生对它的赞赏。

众所周知，牛肉营养丰富，每 500 克瘦肉含蛋白质 100 克以上，比猪肉高一倍。特别是血管硬化、冠心病、糖尿病人，食牛肉比猪肉为好。

然而，牛油在各种油中是最坏的一种。据科学分析，它含有较高的饱和脂肪酸，能导致人体血液中胆固醇含量的增高。因此，中、老年人不宜多吃牛油。

在日常生活中，牛油的用途十分广泛，几乎所有的饭店、宾馆、快餐厅等都是使用牛油。

据资料报道，美国马萨诸塞州弗兰名汗姆心脏研究所的心血管实验室主任丹尼尔·莱威博士说：“如果快餐厅不用牛油，我们每年就能够挽救成千上万人的生命，对大多数人来说，快餐是生活之路，也是送死之途。”

据有关资料介绍，哥伦比亚总医院的心脏研究所所长泰滋威尔·班克斯说：孩子们是快餐的主要消费者，从两岁以前就可能受到不同程度的影响，患动脉粥样硬化。当然，这只是初级阶段。“如果你爱你的孩子，就不要让他们去吃快餐。”班克斯说。与此同时，他还强调，人们对任何饱和脂肪都无特殊需要，其摄入量最好降为零。

此外，医学营养家们还建议：在日常生活中，有条件者应尽量少吃些牛油，从而保证人体的健康。

十三、不宜使用塑料瓶盛油

在有的家庭里，常用刚喝完的可乐、矿泉水等饮料瓶来盛装食油，实际上，这样做存在着饮食卫生隐患。

大家知道，大量用于食品包装的塑料制品有三种：聚氯乙烯、聚乙烯、聚苯乙烯。短时间内长期盛装食油，会污染

食品，造成对人体的危害。这是因为，这类包装瓶具有透明度高、易于老化等特点，在空气中会受到氧气、臭氧、紫外线的作用产生强烈的异味，加上聚化物本身老化，若用于长期存放食油，易于使这些食品变质。

另外，聚氯乙烯里的元素氯乙烯不仅有毒，而且在酸和油脂中极易分解而析出毒性很大的氯化氢和氯，在聚氯乙烯中添加的增塑剂，如苯二甲酸酯类，都有毒性，还有用作稳定剂的铅、镉和有机锡，都是有毒的化学物质，毒性都较大，而且易溶解于油脂。

塑料聚苯乙烯本身没有毒性。但是，它与油脂接触后，能分解析出低分子化合物，这些低分子的元素溶于油脂会产生毒性。

据专家们的研究成果表明，用塑料瓶或桶装食油对人体的危害是：可以使人体肝脏及中肌细胞发生病变。常用的增塑剂苯二甲酸酯类，可以使人体重量减轻，发生贫血、血尿、肝脏肿大、中枢神经系统的纤维细胞坏死等。乙烯、苯乙烯、乙苯、异丙苯等塑料能引起人的神经疾病，对肝脏、心脏有毒害作用。

十四、盛放食油器具要经常清洗

现在，在家庭里，不少对盛放食油器具的卫生不太讲究，极少清洗食油器具，殊不知这是十分有害的。

这是因为，盛油器具长久不洗，器具壁上会结成一层层厚的“油壁”，而这些残油都不同程度地受到毒性很强的致癌物质——黄曲霉素的污染。据研究认为，时间越长，其污染程度就越严重。尤其是豆油比其他的油更为严重。因此，

当瓶内的食油用完后，应该及时地将瓶底的油垢清洗干净。

十五、消除食油中黄曲霉素的窍门

食用植物油中有的残留少量的致癌物黄曲霉素（高级食用油为五次脱残留物或六脱，几乎不含黄曲霉素），为此，在炒菜前宜先将植物倒入锅内，待其微冒油烟时，按炒菜所需的食盐量加入食盐，煸炒几下后，可基本上除去植物油中残余的少量黄曲霉素，然后开始炒菜。

十六、食油在什么样的情况下不能吃

家家户户都要烹饪，油是必需的佐料之一。可是，作为一名家庭主妇应该掌握吃油的基本科学知识，特别是要注意和懂得油在什么样的情况下不能吃。因为：油与人的身体健康有着密切的关系。

一般说来，食油在下列情况下可以食用：

外界温度降低时，油脂整体凝固或大部分凝固，只要加温，再熔化成液态即可食用，这是一种正常现象。

油中出现浅色的絮状的悬浮物，是因为油中存在的一种低凝固点的物质，未被分离干净，只要将油加温即可消失，一般说，这不影响食用。

油的底部堆积有颜色较深的沉淀物，这是因为生产时油脂中的饼屑或其他形杂质未除干净，只要油没有明显的气味，可以将上层油澄出，将沉淀物弃去，仍可食用。

那么，食油在什么样的情况下不能吃呢？据有关资料介绍，下面两种情况的食油不能吃。

油脂出现较严重的哈喇味，油脂变得很浑，这是油脂的酸败现象，酸败后的油脂不经过严格的处理是不能食用的。

否则，人吃了会引起食物中毒。

油虽然透明，但散出一咱刺人眼鼻的辛辣气味，这是因油脂中的过氧化物增高的缘故，这种油也不能食用。

十七、反复炸过的油不宜再使用

在我们日常生活中，有些家庭往往反复使用炸过的食物的油或将炸食物所剩油中掺些新鲜的食油反复使用，这种做法很不科学。

科学研究结果表明，食油经高温加热后，往往会使其产生一系列的化学变化。高温加热可使油中的维生素 A、胡萝卜和维生素 E 等遭受到不同程度破坏。同时，因氧化关系，还使必需的脂肪酸也受到了破坏。

根据食油的特性，食油较长时间地接触空气和连续高温加热，很易变质。具体地说，经过高温处理的油脂，其热能的利用率只有一般油脂的 1/3 左右。更为有害的是，经过反复煎炸的食油，可使油脂中的脂肪酸聚合，产生很多脂肪聚合物，如丙烯醛之类的有毒物质。

据国外化学实验证明，炸食物的剩油如果多次反复使用，并暴露在空气中，就会分解变质，产生甘油酯二聚物等 12 种有毒的非挥发性物质。经动物试验发现此种物质可使动物生长停滞，肝脏肿大，肝功能和生育功能发生障碍，甚至有致癌的作用。

这些情况告诉我们，油炸食物时切勿放油过多，一旦放多，剩下的食油也不要与新鲜食油混合多次反复使用。一般的烹调方法，食物加热不要太高，加热时间短暂，故其毒性不大，对营养价值的影响也不显著。

由此可见，有的家庭长期储存炸过食物的油，并反复使用，这样是不利于人的身体健康的。

另外，时间较长的老油不可食用。因为，在老油中，部分有机物焦化后还会成为致癌物质。食用老油炸出的食品，会造成胃粘膜慢性损伤，甚至引起食物中毒。

在用油炸食物时，应十分注意食油温度，每次用量应掌握好，应尽量避免反复使用，以免损害身体健康。

十八、酸败油脂不宜食用

这里说的酸败油脂，指的是植物油。引起油脂酸败的原因主要有保存不当，受阳光、温度、水等因素的影响，而使油脂中含的游离不饱和脂肪酸与氧发生反应，生成低分子量的有机酸类，醛、酮等有机化合物。这些物质构成了油脂的酸败哈喇味。油脂酸败后，不仅营养价值降低，不容易吸收，变质严重的还会引起人体中毒。

对于酸败后的油脂毒性，国外专家曾进行过实验。他们用小白鼠做喂养试验，试验解剖发现：急性中毒期小白鼠的肝、脾、肾等特征是组织坏死，脂肪沉积，血管扩张和充血。而存活下来的小白鼠解剖发现，也产生了慢性中毒。

由此可见，如果长期食用酸败的油脂，必将导致慢性中毒，而损害健康。

十九、多吃鱼肝油会中毒

我们都知道，鱼肝油中含有大量维生素 A、D。具体地说，鱼肝油是防止和治疗人软骨病、夜盲症、眼干燥症、肺结核和儿童成长期不可缺少的物质。同时，鱼肝油中还含有一定数量的维生素 B₁₂ 和一定量的维生素 B₁、B₂。在日常生

活中，适当地吃鱼肝油对人的身体有好处。但是，如果人服用鱼肝油或维生素 A 浓缩制剂过多，日积月累，却会造成维生素 A 慢性中毒。

据有关资料介绍，维生素 A 中毒的主要表现为：

早期出现烦躁，食欲减退，以后还会出现典型的骨痛症状，呈转移性疼痛。可伴有软组织肿胀，有压痛点而无红热，多见于四肢骨的疼痛；可有颅内压增高，有头痛、呕吐现象，前颅宽而隆起、骨缝分离。两眼内斜视、眼球震颤和复视等为此病的另一特征；特别指出，这类病儿还常常伴有皮肤瘙痒、脱屑、皮疹、口唇皲裂、毛发枯干、肝脾肿大、腹痛和肌痛等症状。

在通常情况下，人体不会缺乏维生素 A 和 D，如果滥服鱼肝油，则大多数鱼肝油会随大小便排出体外，千万浪费。因此，大量服用鱼肝油或维生素 A 制剂的，一旦发现上述症状，就应怀疑是否患有维生素 A 中毒，应及时地去医院进行检查。

一旦确诊为维生素 A 中毒，应立即停药鱼肝油或维生素 A 制剂，以免对人体的身体加重破坏。

一般说来，绝大部分病人的烦躁不安、骨痛和颅内压增高及其他症状都会在 1 - 2 周内消失。但是，血液中维生素 A 的较高水平可达数月之久。

营养学家们指出，预防维生素 A 中毒的方法是：在生活中，不要盲目服用鱼肝油和维生素 A 制剂。

二十、炸鱼的油怎样去腥

鱼类食品肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，对人类来说，

它是一种比家禽、家畜肉类都要优越的动物性食品，深受人们的喜爱。

鱼在烹调过程中，不少家庭喜爱用油炸，而炸过鱼的油有那么一股腥味，这主要来自鱼肉中的三甲胺。它溶于油脂，不易分解和挥发。

那么，炸鱼的油怎样去腥呢？下面介绍三种方法：

1. 面粉除腥

把炸过鱼的油放锅内烧热，投入少许葱段、姜片和花椒炸焦。然后，锅离火，抓一把面粉撒入热油中，面粉受热之后，即可以糊化沉积，吸附了一些溶在油内的三甲胺。从而除去油中的大部分腥味。

2. 湿淀粉除腥

把炸鱼的油烧热，经葱、姜、花椒去腥味后，再淋入一些高匀的稠湿淀粉。湿淀粉遇上热爆炸沉入油内，淀粉泡可以把油里的腥味吸附掉。随后，再撒去浮着的淀粉泡。

3. 炸有强烈味道的食物

油炸过鱼后，会沾上鱼腥味，若再用此油炸别的食品，则腥味也会移到这些食物上面。但是，若用来炸葱、洋葱、马铃薯等，由于这些食物本身具有强烈的味道。所以，不会沾上鱼腥味，而且还可以将油中的鱼腥味去除。

二十一、食油能治多种病

祖国医学利用食油治病已有悠久的历史了。中医认为，油具有润燥、缓下、滋养和保护皮肤的作用。现代医学认为，植物油有良好的医疗作用。具体地说，它们所含的亚油酸、维生素E等，对冠心病、高血压有很好的预防和治疗作用。

下面介绍几种食油的食用方法：

1. 芝麻油

芝麻油俗称香油。气味甘、微寒。含不饱和脂肪酸较丰富，尚含微量维生素 A。功能为：解热毒、食毒、虫毒、通便、生肌等。

患有气管炎、肺气肿的人，如果在临睡前喝一口香油，第二天早晨起床后，再喝一口，当天咳嗽就会明显减少。若天天喝，咳嗽就会慢慢地好。

香油还是引起动脉硬化的高密度脂肪蛋白的大敌。香油是不饱和脂肪酸，在体内极易分解、利用和排出，能促进胆固醇代谢、清除动脉血管壁上的沉积物、消除皮肤老年斑，称它为动脉血管内的清道夫是当之无愧的。

香油是食道粘膜理想的保护剂，大人小孩吞下鸡骨、鱼刺、枣核等一系列异物，喝口香油能使顺利滑过食道，防止和减少锐性损伤。误服强酸、强碱或滚烫食物后，立即喝口香油是最及时的自我急救措施，为下步的专科治疗开了个好头。晚期食道癌及食道狭窄进食困难的病人，香油调以各种维生素或某些药物饮用还可延长病人存活时间。患慢性食道病变有吞咽痛苦的人饭前饭后喝点香油肯定有好处。

香油有去腐生肌功能，牙周炎、口臭、龋齿、地图舌、扁桃体炎、妇女怀孕期间由于雌激素紊乱而引起的牙龈出血等，口含香油会有意想不到的疗效。

香油能增加声带弹性，使声门张合灵活有力，对声带疲劳、声音嘶哑、慢性喉炎有良好的恢复作用。它能使嗓音更加圆润清亮、增加音波频率、发声省力。

一时难以戒烟的人经常喝点香油可减轻香烟对牙齿、牙龈、口腔粘膜的直接损伤，改变口中难闻的气味，减少肺部烟斑的形成，部分地阻滞尼古丁的吸收，使之粘附在香油层中随痰液咳出体外。

2. 花生油

“麻屋子，红帐子，里面躺个白胖子”。这个谜语是对花生的真实形象写照。

花生，又名落花生、长生果、地果、唐人豆等。民间有“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”的谚语。现代营养学家认为，花生和大豆一样，被人誉为“植物肉”，从某种意义上说比肉还有益人体。

花生含油量高达 50%，是大豆的两倍多，比油菜籽还高 20% 以上。花生含的蛋白质，虽然比大豆低一些，但是，没有一种粮食比得上它，含量 30% 以上，相当于小麦的两倍，玉米的 2.5 倍，大米的 3 倍。花生中的蛋白质和大豆一样，是一种很好的蛋白质，极易被人体消化吸收，吸收率 90% 左右。因此，花生被称作“植物肉”，也是当之无愧的。

花生的营养价值不但比粮食类为高，而且被称为高级营养品的一些动物性食品如鸡蛋、牛奶、肉类等在花生面前也不得不甘拜下风。就其主要营养成分来分析，花生米的产热量高于肉类；而牛奶、鸡蛋更是无法和花生媲美。竟比牛奶高 200%，比鸡蛋高 400%。其他如蛋白质、核黄素、钙、磷等也比奶、肉、蛋为高。花生中还含有各种维生素（A、B、E、K 等）、卵磷脂、蛋白氨基酸、胆碱和油酸、花生酸、硬脂酸、棕榈酸等。

可见，花生的营养成分非常丰富而又较为全面。

花生油不但营养好，能够保护身体，具有降低血清胆固醇的作用，还有防治疾病的作用。

3. 葵花籽油

葵花籽油颜色金黄，清明透亮，带有芳香，别有风味，是一种营养丰富的食用油。

葵花籽油熔点低，易为人体所吸收。因此，用它做烹调、炸食和色拉油（西餐用）糕点等均可。

在欧洲，许多国家把葵花籽油作为主要食用油，便将它称之为“高级营养油”“健康油”，在国际市场上，价格高于豆油。

据科学分析，葵花籽油不但色、味俱佳，更重要的是它的脂肪是不饱和脂肪酸，其中亚油酸占55%，有助于人体发育和生理调节，有降低胆固醇的作用，对治疗动脉硬化、高血压、冠心病有益。

葵花籽油中，还含有植物胆固醇和磷脂，有抑制体内胆固醇合成，防止血中胆固醇的过高的作用。

此外，葵花籽油中的胡萝卜素在人体内可转化为维生素A，有一定的抗癌作用。

据科学资料报道，葵花籽油在医药上可提取亚油酸，做防治动脉硬化、高血压的“益寿宁”、“降压灵”和“脑立清”、“肌醇”等一系列药用价值较高的药品。

4. 小麦胚芽油

据有关资料介绍，经常食用小麦胚芽油可以促使人反应灵敏，耐力增强，提高工作效率。并且，还可以促进人体的

身体新陈代谢，使皮肤血管的血流畅通；有防止皮脂氧化，抑制因过氧化脂质而引起的皱纹和褐斑的作用。小麦胚芽油加入天然维生素 E，装入胶丸可供药用，有延缓衰老，减轻性腺萎缩，抗御化学污染，保住肺部粘膜，预防动脉硬化等作用。临床上常用于治疗和血液循环障碍有关的冻疮、痔疮、肩肌僵硬和心血管疾病。

5. 玉米油

在食用植物油中，近年来，又增添了一个新品种——玉米油。

据有磁资料介绍，1890年，美国最早从玉米胚中榨出玉米油来，当时主要用于肥皂、油漆和涂料工业。以后，发展到食用，用其烹调，凉拌菜和做选奶油。

值得特别指出的是：玉米油，色泽淡黄，十分透明，有芳香气味，因其燃点较低，可作为快速烹调炊用油，可保持蔬菜和食品的色泽和香味。

更重要的是，玉米油，是一种良好的药物。据科学分析，玉米油的亚油酸的含量高达60%；还含有卵磷脂、维生素A和E等，易为人体所吸收。

有关学者、专家们经过长期对玉米油进行研究后指出，人长期食用玉米油，可以降低血中胆固醇并柔化动脉血管，是动脉硬化症、冠心病、高血压、脂肪肝、肥胖症和老年人的理想的食油。

科学研究结果表明，凡长期食用玉米油的，血中胆固醇均下降，病情有显著的改善；而在同样条件下，食用动物油者，胆固醇平均升高63微克。因此，玉米油也供药用。

6. 猪油

猪油是人们在日常生活中常用烹调的食用油之一。猪油，又称猪膏、猪脂，性味甘、凉。功能补虚、润燥、解毒。《本草图经》记载它有“利血脉，解风热，润肺”的功用。它除了供食用外，也有较高的药用价值。

7. 椰子油

椰子油外用，对一般疮疥癣疥、冻疮、神经性皮炎等皮肤病、体癣：椰子油外搽有效。

第二节 盐

一、食盐的分类

食盐为海水或盐井、盐池之盐水，经煎或晒而成的结晶。因此，食盐由于产地不同，分为海盐、井盐、湖盐、池盐、岩盐等品种。

据科学分析，食盐的主要成分是氯化钠，还含有少量的氯化镁、硫酸镁、硫酸钠、硫酸钙等。海盐中还含有人体所必需的碘；精制食盐及岩盐中只含极少的碘。

在纯净的食盐中，含有氯 60.60%，含钠 39.34%。所以，人们把它叫做氯化钠。

通常说来，氯化钠进入人体，经体液循环和消耗后，最后通过尿液、汗液和粪便排出体外。虽然每天都在不断地吸收和排泄，而氯化钠含量始终维持平衡。整个体液中含 0.6% 左右的氯化钠，才能维持正常的生理机能。

此外，人体酸碱平衡的维持也离不开氯化钠。如果人体内氯化钠的分布或代谢失调，就会打乱酸碱平衡。

二、食盐的作用

俗话说：“开门七件事——柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”在这七件事中，别的都可用代用品，有的不用也行。可是，人不吃盐却不行。

其实，对于盐，早在梁代，名医陶弘景就说：“五味之中唯此不可缺。”从这句话，我们可以得出这样的结论：我国人民很早对盐这玩意，有了深刻的了解。

然而，有趣的是：在我们现实生活中，人们对于甜的食物吃了几顿后，也就腻了，而吃咸的，顿顿吃，天天吃，百吃不厌，一直吃到老。人为什么喜欢吃带盐味的咸东西呢？

在日常生活中，人体流出的汗液、眼泪，用舌头舔一舔，都是咸的。这种咸味就是盐。

通常说来，一个体重 70 千克的人，身体内就含有 150 克盐。人的血液里含有 0.5% 左右的盐，淋巴液、脊髓液和汗液里，盐的含量还要高。在人体亿万个细胞的周围，都包围着液体，这些液体里也有盐。

据科学分析，食盐的主要成分是氯化钠。专家们指出，人吃盐是为了吸取其中的钠，钠在人体中可以产生“渗透压”，能影响细胞内外水分的流通，维持体内水分的正常分布。简言之，就是及时地补充人体所需要的盐分。钠是人体必需的物质，如果人体缺钠，会出现血压低，头昏眼花、恶心、呕吐、无食欲、乏力等等。

一般地说来，人正常时，体内的盐分是通过肾脏、皮肤及消化道排出的。在炎炎的夏日，人体出汗多，如不及时补充盐，常可以引起中暑。

人体内缺了盐，胃酸就会减少，因为盐是制造胃酸的原料。人长期不吃盐，就会全身无力，头发变白。

三、吃盐要适量

众所周知，盐是人体需要的第一大矿物质。人离不开盐。但是，不等于多吃盐比少吃盐好。恰恰相反，如果盐吃多了，反而对身体有害。

那么，一天吃多少盐合适呢？

据科学成果表明，一个成人，每日大约需要食用 10~15 克盐，就可满足身体的需要。但是，对于一个高温作业的工人来说，汗流浹背，汗水带走了许多盐分。因而，每天则需摄入 40~50 克盐。

然而，在我们日常生活中，有的喜欢吃太咸的东西。其实，这对身体并不好。因为人吃盐多了，必然会引起口渴，渴了需要喝水，大量饮水会增加心脏和肾脏的负担，更严重的是可以引起疾病。

为了维持和补充机体的生理要求，人需要不断地吸收盐。当盐进入人体后，在消化道几乎全部吸收。

如果有人得了高血压症，第一件事就是限制食盐的摄取，这比服用降血压的药物经济安全。澳大利亚墨尔本的一个研究小组认为，限制食盐的摄取与服用药物对高血压症的治疗同样有效。

据有关专家们研究认为，从事剧烈运动的运动员们，往往用多食盐的办法来补充从汗里失去的盐分，其结果却造成了肌肉（包括心脏的肌肉）收缩所需要的钾的损失。有人认为，运动员如能少吃盐，反而可以保持好的体力。

因此，在日常生活中，为了保证人的身体健康，一定要对食盐的摄入量加以控制。

四、怎样减少盐的食用量

食盐是人们生活中不可缺少的重要调味品。它除了行使五味之主的调味功能外，还在维持人体健康方面默默地发挥多种作用。

但是，盐食用量过多对身体有害。那么，在日常生活中，怎样减少食盐用量，又不影响或少影响菜肴味道呢？

有三种方法可以解决这个问题：

1. 菜的味道多样化

每餐几个菜可分为咸、甜、苦、辣等味，防止一律咸食。

2. 使盐在菜的表面

炒菜的时候，不要先将食盐放入菜中同炒，而应将食盐溶解在浆、糊中。这样上浆挂糊时，食盐在菜的表层，吃起来味道很浓，但用盐量并不多。

3. 后加盐

有些不上浆的菜肴也可先不加盐，待食用时，再加盐，搅匀，也可减少用量。

五、炒菜烧肉不宜早放盐

炒菜是一门技术。要把菜炒得美味香甜，必须掌握一定的烹饪技术。炒菜时，如果放盐过早或先放盐后放菜，由于菜外渗透压增高，菜内的水分会很快地渗出来。这样，菜不但熟得慢，而且出汤多，炒出的菜无鲜嫩味道，很不好吃。

有的人烧肉时习惯先放盐，认为盐浸透在肉中，菜的味道好。其实，先放盐的效果并不好。因为盐的主要成分是氯

化钠，而氯化钠容易使蛋白质发生凝固。一般新鲜鱼、肉都含有极其丰富的蛋白质，烹调时，如果过早放盐，蛋白质就会随之凝固。

尤其烧肉或炖肉，先放盐往往使肉汁外渗，盐分子进入肉中，肉块体积缩小变硬，不容易烧酥，吃起来口味也差。所以，烧肉应该在即将煮熟时放盐。

六、用花生油炒菜要先放盐

花生油易被黄曲霉菌污染。条件适宜，黄曲霉菌会产生毒素。因此，用花生油炒菜时，油热后要先放盐，过半分钟后再放菜和佐料。这样能利用盐中的碘化物解除残存在花生油中的霉素，以免对人体产生危害。

七、盐在厨房里的妙用

有一位科普作者曾经这样写道：“虽然美食家之流每每鼓吹最后一道佳肴应是不入盐的汤，但芸芸众生中对不放盐的食物（甜茶除外）往往只能用‘淡而无味’来形容。况且无盐还不仅仅是无味……”我认为，这话颇有道理。对于盐，确切地说，一句话，那就是：盐为百味先。

其实，盐在人们烹饪菜肴中，充当最基本的调味品外，盐在厨房里还有许许多多的妙用，下面就介绍一些：

煮有裂缝的鸡蛋，蛋白会顺着缝流入水中，如果把鸡蛋放在盐水里煮，那么，蛋白就不会外流了。

准备贮存的熟猪油，事先如果加入一点盐于其中，加盖封存，可以延长贮存期。

蔬菜叶子上常常残留一些小腻虫，洗起来很麻烦。如果把菜先放在盐水里浸溶一下再洗，就容易干净。

炒黄瓜、莴笋等青菜时，先用盐水渍一会儿，控去水分再炒，可以使菜质鲜艳脆嫩。

鲜桃甘甜味美，但外表的细毛不易去掉。如果将其浸入放了盐的冷开水中浸一会儿，再依次逐个擦洗，细毛即可较容易地全部擦掉。

削去外皮的苹果、梨等，如不立即食用，外表会变成浅棕色；如果将其浸泡于凉淡盐水中，既可以防止变色，又可以增添其清脆香甜。

吃菠萝等水果时，加些食盐吃起来格外香甜。

用盐水浸泡水果，可以杀死水果上的大部分细菌。

做馒头时，如果放点盐，蒸出来的馒头松软、蜂窝状多。在洗好的米中加一撮盐和一茶匙沙拉油，便能煮成亮晶晶，香喷喷好吃米饭。

热剩饭时，在饭内加少量食盐，可除去饭中异味。

做甜食时，加入占糖用量约 1% 的食盐，成品的味道会更加甘美。

煮面条时如果先放一点盐在沸水中，这样面条就不会煮烂了。

夏天，买回豆腐如一时吃不完，可将其浸入冷的盐开水中，能延长豆腐存放的时间，吃时则不必再加盐了。

豆腐干、豆腐皮等豆制品含有豆腥味，若用盐水浸漂，既可除去豆腥味，又可以使豆制品色白质韧。

要使食醋久藏不长膜，可以在醋中放一点盐。

坚持经常用淡盐水漱口，不但可以保持口腔清洁，而且能防止龋齿的发生。

新鲜鱼放在盐水里洗一洗，可以除去泥腥气味，使其味道更加鲜美。不新鲜的鱼，用盐把鱼里外擦一遍，待一小时后，再下锅煎，鲜味如常。

煎鱼前或炸炒其他食物，先在锅里放一点盐，可以使油不溅到锅外。

案板上有鱼肉的腥味时，在淘米水中，加入一点食盐洗擦，可以清除腥味。

海蜇皮上粘有不少细沙粒，若清洗不净，食时令人倒胃口。清洗时，先将海蜇皮放入 5% 的盐液中泡片刻，再放入淘米水中清洗，最后在自来水下冲洗一遍，海蜇皮上沙粒即会被清除得干干净净。

平菇一般是现买现吃，新鲜可口，但其表面的粘稠物、粘活物较难清洗。洗时，可先买回的平菇在淡盐水中泡 5 分钟左右，尔后用细软净布沿纹轻拭，最后放入清水盆中漂洗即可。

动物的肚、肠上具有很多粘液，并有一股腥臭味儿，用食盐加些醋、碱一起搓洗可除粘去腥味。

将冰冻的鱼、鸡、肉等放入淡盐水内解冻，不但解冻快，而且成菜后更鲜嫩味美。

宰鸡、鹅时，可在烫毛的水内加点儿食盐，既容易拔净禽毛，又能防止烫破皮。

青蛤、活鱼在食用之前可放在淡盐水中养几天，使其吐尽肚内污浊，这样熟后不再有土腥味。

在煮咖啡时，加少许食盐，就可使咖啡的味道更好。

要让哈喇吐出泥沙，并非把哈喇放于水中即可，应该放

在咸度比海水淡的盐水中，在容器中放入较小的洗蓝，洗蓝中装哈喇，然后再把盐水倒入，直至淹没哈喇为止，放置一夜后，泥不沙即会完全吐出，而且会沉淀在容器底部，把洗蓝取出，用水再冲洗一次，即可烹调。

八、生盐不宜用锅炒

在我国，有一些山区的群众，常常把刚刚从市面上买回的生盐用铁锅炒，再用来磨细后，才食用。其实，这种作法非常不科学。

我们知道，人的机体长期摄入的碘不足，会引起一种地方性甲状腺肿的疾病，人们将它称之为“大脖子病”。

据专家、学者们的调查，“大脖子病”的主要发病的原因是：有的地区水、土壤、食物中所含碘量过少，机体摄取不足，以致长期缺碘。因此，通常采用补充碘的方法来预防。

对于怎样通过食物来补碘，专家们特别指出，海带中的碘质，是人甲乙甲状腺素的主要成分，人常吃海带，可以防治甲状腺肿大（大脖子病）；同时，亦可暂时抑制甲状腺机能亢进的新陈代谢率，使病状得到缓解。

食盐加碘是使用最广泛而又方便的有效预防方法之一。目前，市场上销售的食盐，都是经过加碘处理的。

碘是一种常见的化学元素，它有一个特性就是：凡遇上热后不溶化为液体，而是直接变成蒸气挥发掉。所以，刚刚从市场上买回的生盐不能用锅炒，否则，食盐中的碘就会自然跑掉了。

营养学家指出，人长期吃这种没有碘的食盐，起不到预防地方性甲状腺肿的作用。

九、需要限制食用食盐疾病

盐是人们所熟悉的东西，在日常生活中，哪些病患者需要限食钠食盐呢？下面指出的6种病人需要限制钠盐的摄入量。

1. 溃疡病、慢性胃炎患者

溃疡病、慢性胃炎（高酸性）患者应采用少盐饮食，因食盐具有促进胃液分泌的作用。

2. 颅内病患者

因钠盐会增加血容量和组织液，导致原有疾病加重，故应慎用。

3. 高血压患者

高血压患者食盐应限制在每日3~5克左右。

4. 肾功能衰竭患者

肾功能衰竭的患者，应当限制食盐或用无盐饮食。

5. 肝硬化腹水患者

肝硬化腹水患者，食盐应限制在每日1~2克或无盐。因钠能增加组织的吸水性、促使水肿形成及腹水的增长。

6. 心功能衰竭患者

心脏病伴有心功能衰竭患者，在饮食中应限制食盐以减轻心脏负担。

十、烹调用盐建议

烹调离不开盐，然而，在烹调过程中如何用盐，这里面有一定的科学道理。

烧炖菜（或用整只鸡、猪蹄膀等）在原料半熟时下盐。如放盐早，会使食品原料中的蛋白质变性凝固，也就是我们

通常所说的不容易烂，因而延长了烧炖的时间。

煸炒蔬菜原料时，可在原料下锅后即放盐，若待菜快熟了才放盐，菜不宜入味。可以这么说，原料下锅前的基本调味，用盐是很重要的，既入味也鲜。

在醋中或糖中稍另点盐，可以增进酸味和甜味，所以在制作糖醋鱼时，放一点盐或酱油，有增味作用。在制作甜点时有时也放点盐，为的是解有腻作用。

俗话说“咸鱼淡肉”，这是对不同原料习惯用盐量的总结。

盐腌肉、鱼、蔬菜，是利用盐的渗透作用，使被腌物的组织间的细胞内水分渗出，并使蛋白质变性，抑制细菌的生长，所以盐腌的食品不易腐败变质。

盐腌蔬菜放的时间愈长，维生素 C 被破坏的也愈多。盐腌鱼如用含杂质多的粗盐，则鱼肉质发硬，色泽发白，肉味发苦；若用精盐腌制则咸鱼肉质柔软，且易脱盐，味似鲜鱼。制作熏白鱼和爆腌肉等宜用精盐。食盐的纯度对腌制品的质地紧密度和风味有很大的影响。

另外，关于在烹调过程中，如何使用盐，日本一位营养专家有如下建议：

汤类食盐的加入量以千分之一的比率最为适合（即 1000 克水加 1 克盐），这是人生理上感觉好吃的最适浓度。

咸味和酸味如果配得合适，会使食物味道更加鲜美。有些食物以 1:10 的比率配醋和盐，味道极为理想。

在甜汤里加少许盐，可使甜味更甜。

烹调鱼时，应先在生鱼上撒上一些盐，这样既可以吸取鱼身上多余的水分，也可以除去易溶于水的鱼腥，还有凝固

蛋白质以防流失的作用。但是，如果盐放得太少，却会产生相反的效果，所以要多放一些。

煮鸡蛋时，在水中加一些盐，蛋内表面的蛋白质便会凝固。如果在水中加一些醋，则效果会更好。

食盐可以去掉芋头上的粘液。把芋头放入盐水中煮，芋头之蛋白质与盐一起加热而凝固，粘液便很快被除掉。

制作鱼丸或鱼酱时，加入适量的食盐，不但有粘性，而且还可以使蛋白质不致流失。

烹调蔬菜时，适量地加入一些盐与菜的比率（2%）可保持菜的绿色，这是因为一定量的食盐，可以防止叶绿素被氧化。但是，盐放得过多，便不起作用。

饭菜中放盐的多少，与食物在人口中停留时间长短有着一定的关系。吃饭的人，食物在口中停留的时间短，同味觉接触有着一定的关系。吃饭的人，食物在口中停留的时间短，同味觉接触时间也短，所以盐多点也觉得可口。反之，饭菜应淡些。

和面时，加入适量的盐水，可以促使面粉中的蛋白质粘性增强，面团就会更粘一些。

十一、食盐在医疗上有哪些用途

食盐在医药上有许许多多的用途。关于这一点，我国劳动人民不但很早食用盐，而且也常用盐来治疗。

祖国医学认为，食盐味咸，性寒无毒，为除热润下之品。历代医学典籍均有关盐的记载。例如，明朝大药物学家李时珍在《本草纲目》中说盐有“解毒凉血，润燥，定疼止痒，吐一切时气风热，痰饮关格诸病”之功。在《本经疏证》里

说：“盐之入口，能令人津液并而裹之，于是复多饮水以激之，乃能作吐。”在《大明日华本草》里载：“通大小便，疗疝气，滋五味。”

在临床上，人们也十分注意盐的炮制和用法。因为炮制方法和用法不同，可以起到不同的作用。例如，食盐味咸入肾脏，服用补肾药物宜用淡盐水送服；盐炒后入心脾经，故服补心、健脾药物宜以炒盐为引。

据有关资料介绍，现代医学对盐的研究又有了进一步的成果。同时，也常用盐用药治病。下面，着重介绍一些家庭食用与疗病方法：

1. 中风腹痛

盐 250 克，熬水干，着口中，饮热汤 3 升高，得吐则愈。

2. 虚脱症

炒盐熨脐下气海，取暖。

3. 口渴多饮、烦躁多尿

生姜 2 片，食盐 4.5 克，绿茶 6 克，煎汤 5000 毫升，分次服。

4. 酒肉过多

盐花搽牙，温水漱下 2~3 次，如汤祆雪也。

5. 小便不通

湿纸包白盐，烧过，吹少许入尿道孔中，立通。

6. 血痢不止

白盐纸包烧研，取适量调粥吃，3~4 次即止。

7. 明目坚齿

海盐适量，以沸汤泡散，清汁置银器内，熬取雪白盐花，

新瓦器盛，每早揩牙嗽口，点水洗目，闭坐良久，再洗面。此方名为“目视千里清”。去翳，大利昏花老眼。

8. 齿疼出血

每夜盐末厚封龈上，有汁沥尽乃卧，其汁出时，叩齿不停。不过十夜，疼血皆止。忌猪肉、鱼、油菜等。

9. 目中泪出

盐滴目中，冷水洗数次。

10. 通便强身

早晨喝一杯淡盐开水，有助于通便强身。

11. 慢性咽炎

每天喝一杯淡盐开水，或用盐开水含漱咽部，一天数次，有消炎止痛的作用。

12. 盐茶

茶叶3克，食盐1克，开水冲泡7分钟后饮。有明目消炎、化痰降火、利咽功效，可治伤风微咳、咽喉肿痛、牙龈发炎、双目红肿等。

13. 治疗感冒

将未完全熟透的柑橘去蒂，用筷子刺1个洞，塞入15克食盐，放于炉下慢烤，塞盐的洞口避免沾灰。熟时，塞盐的洞口果汁会沸滚，5分钟后，取出，剥皮食之，能止咳。

14. 治疗咳嗽小验方

如是干咳，喉间痒麻，有时咳至声音嘶哑，可将猪粉肠洗净，锅底铺上一层薄而均匀的盐，将粉肠置其上，盖好，以慢火熏熟服下，具有奇效，且爽口味美。

15. 治疗小儿消化不良

小儿胸中饱闷、腹内疼痛时，用食盐一把，入锅炒至极热，以布包好，放于胸腹痛处，冷了就换，一直到不疼痛为止。

16. 治疗蝎螫伤

将食盐用少许热水溶成溶液，用消毒棉浸湿涂搽伤处数次，疼痛可止。清热解毒，消炎止痛。

17. 盐水洗脚法

临睡前，人们都有洗脚的良好卫生习惯。要是在洗脚水里溶入一些食盐，然后将脚浸泡 10 分钟，这样不仅能促进睡眠，还能治疗和防止感冒。

十二、食盐在夏季的妙用

食盐，除了供人们食用外，在夏季也是有许多妙用的。

夏天在温水中，适当地加一些盐洗浴，能使人精神振作。

瓜果、蔬菜上沾有大量的细菌、农药、寄生虫卵，只要在食用之前，用盐水泡上 20~30 分钟，就能达到洁净、消毒的效果。

夏天气温高，牛奶很容易变质，只要在牛奶中，适当地加一点食盐，就能延长牛奶的保鲜时间。

第三节 酱

一、怎样鉴别酱油的质量

酱油是人们日常烹调佐餐的主要调味品之一，如何鉴别酱油的质量优劣呢？

1. 观色鉴别

将少量酱油倒在白瓷碗里，把碗稍稍倾斜，迎着亮看碗

里酱油的边缘。一般地说来，具有鲜艳的红褐色，并有透明感，凡是颜色过浅（白酱油例外）或深、发乌都不是优良品。

2. 嗅香鉴别

一般地说，质量上乘的酱油嗅之有一股独特的香味，这种酱香的主要来源于原料成分中的典霉菌等一系列代谢产物，因而香气馥郁、香味持久。而质量不好的酱油则有一股刺鼻的怪味，甚至带有臭味。换句话说，就是不应有焦糊、酸败、生曲或其他不正气味。

3. 滋味鉴别

具体地说，品精质优的酱油品之滋味鲜美而醇厚。在品尝时嘴里的酱油过多或少，都会使鉴定受一定的影响。因为，酱油中的氨基酸含量越高，尤其是其中谷氨酸和天门冬氨酸的含量越高，滋味也会越鲜。所以，质量也就会越好。

4. 浓度鉴别

在观察颜色的同时，也可以同时检查油的浓度。把碗倾斜看酱油流动的速度，如像水一样流的快、不粘碗，则浓度不够。

二、食用酱油有什么好处

我们在日常生活中，所食用的酱油是以大豆、小麦、食盐及水为原料，经过科学的配制发酵而成的。豆和麦中的成分，受曲菌的作用变为糖及微量酸，其中的蛋白质分解成氨基酸及各种有机盐类，所以酱油具有特殊的鲜味和香气。

据报道，美国的一位营养家经过多年研究发现，中国人较少出现缺铁的情况，这与中国人的副食多偏重于蔬菜，而且做菜时常用的调料酱油有一定关系。

酱油的主要成分为蛋白质、氨基酸类、葡萄糖、有机酸、酯类和维生素 B₁、B₂、烟酸及钙、磷、铁、少量甘油和乙醇等。因此，酱油不仅是烹调菜肴的好调料，而且具有一定的营养价值。

化验发现，酱油及一些由豆类发酵制成的酱料，若加入蔬菜中一起煮，能使蔬菜析出更多的铁质。因此，多进食饭菜，并在菜中加入酱油调味，会给人体健康带来很多好处。

三、酱油可以使猪肉保鲜

在我们日常生活中，猪肉是人们吃得较多的一种肉类，营养丰富，500克瘦肉含蛋白质84.5克、脂肪146克、糖5克、钙55毫克、磷850毫克、铁12毫克、维生素B₁2.65毫克、维生素B₂0.6毫克、尼克酸21毫克，在人体内可以产生6900千焦热量。

猪肉有丰富的营养和馨香的美味，深受人们的喜爱。据有经验的老师傅介绍，新鲜的猪肉，如果一时吃不完，酱油可以使猪肉保鲜。其方法是：新鲜的猪肉，切成400~500克的块，装在干净的盆里。酱油在锅内煮沸消毒，等凉后，才放入盆内，数量以淹没猪肉为宜，然后盖上盖。采用这种办法，春节贮藏的猪肉，过二三个月再吃，没有一点异味，用瘦肉来做汤、炒菜，味道依然鲜美。

四、怎样吃酱油才符合卫生要求

酱油虽然是一种大众化的调料。但是，正确认识酱油的特性和本质，确是不多。

对于酱油，大凡人们对它都有两种错觉：认为它颜色越深越好；随心所欲，将酱油直接加入凉拌菜中食用。其实，

这是不符合卫生要求的。

1. 应有一个正确的认识

吃酱油的目的是：一为调味；二为对人的身体健康有益，深颜色的酱油却有损于这两个目的。

据科学分析，深色不是酱油本来的颜色，而是人为染色。就像我们平时所喝的汽水一样，加点色素使之成为红、黄色。说到色素，它不过是一种点缀品罢了。然而，有些色素不但没有营养价值，而且是一种有害人体健康的物质。例如，给酱油加深褐色用的是焦糖，即糖溶于水后，加热到一定温度投入氨盐，再继续加高温制成的。

科研成果已证明：这种焦糖，虽然有酱色，但毫无营养价值，却含有一种对人体有害的物质——四甲基咪唑。其次，高温发酵，虽然也可以提高酱油的色度，但却使氨基酸、糖分受到很严重损失。

据此，有关专家指出，在制造酱油时，为了追求颜色而破坏酱油的营养成分，并加入一些有害物质，这种作法实在不可取，必须广泛地引起人们的调度重视。

为了保证人民群众的身体健康，对此，《国家食品卫生标准》中已明确规定，禁止在酱油中使用焦糖色。

除此之外，购买、食用和贮存酱油必须讲究科学，如果使用 and 贮藏不当，不但不能充分摄取其营养，发挥其调味的功能，反而会给人体造成危害。

首先要把好购买关，注意质量，选择食用卫生酱油。好的酱油气香味鲜，呈红褐色，有光泽，不发黑，不浑浊，无杂质。不合格的酱油有一种怪味，浑浊，发黑，有浮膜或杂

质，味道不正，带有苦、酸、涩、霉等气味，检验可发现大肠杆菌、变形杆菌等。如果用这种酱油直接拌凉菜、蘸饺子吃，就会有感染疾病危险。

2. 要把好食用关

食用酱油一般应先经过加热煮沸，尔后晾凉备用。如果凉拌直接往饭、菜里加生酱油，往往会把酱油表面滋生的有害微生物吃入肚内，危害人体。但是，也不宜将酱油过早地倒入菜锅内长时间蒸煮。加热时间过长，温度过高，使酱油内的氨基酸受到不同程度的破，糖分焦化变酸，营养价值降低。科学的作法是：适当地在菜将要出锅时加入一定数量的酱油，略经烹炒后，即可出锅。

3. 要把好贮存关

严格地说，盛放酱油的容器应该洗净、控干，不可混入生水；不可将酱油油瓶、桶放置在炉台、暖气附近等温度高的地方，也不可放置在阴暗潮湿的不洁净处。否则，酱油表面容易产生一层由产膜酵母菌造成的白膜。这种有害微生物洋滋长，会使酱油浓度降低，鲜味大为减弱，香气消失，酸味增加。

这种酱油必须经纱布过滤后，再经煮沸才可食用。为了防止酱油长霉，除了放置清洁、凉爽、通风处外，可以采取如下做法：在酱油表面滴上一些香油或加几瓣大蒜，隔断空气与酱油的接触即可。

五、做菜怎样掌握放酱油的火候

酱油是做菜时常用的调味品，它由大豆、小麦等为原料，用发酵酿制成的，含有多种氨基酸和糖分。

酱油放在锅内高温久煮，会破坏氨基酸成分，使其失去鲜味，而且糖分也会因为高温焦化变酸。因此，在菜即将出锅时放酱油，既能起到调味作用，又能保持酱油的营养价值。

六、酱油不宜生吃

酱油以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过发酵，再经高温消毒后制成的调味品。每 100 毫升酱油中含有蛋白质 3.8 克，糖 20.4 克，有的还含有少量的钙、铁及维生素 B₂ 等。菜肴中加入适量酱油调味，有增进食欲、促进消化的作用，还能改善和增加菜肴的感官质量。

一般来说，酱油不经加热也可以食用，但由于在生产、贮存、运输、销售等过程中，常因卫生不良而被污染，甚至被侵入传染性肠道致病菌。科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 日，痢疾杆菌能生存 2 日。有很多人喜欢用不经加热的酱油做凉拌菜吃，这就有染病的危险，特别是肠道传染病。

因此，酱油最好先加热烧熟再吃。

七、酱油怎样防霉

酱油放置久了，表面常常会浮上一层白色的霉斑，食之有害，倒之可可惜。如果按照下面的方法去做，就可以避免酱油发霉了。

盛放酱油的瓶子，切勿混入生水。

向酱油瓶内滴些食油，由于食油浮在酱油表面，就隔绝了空气和酱油的接触，从而防止酱油生霉。

在盛酱油的容器中放几段生大葱或几瓣生大蒜，来抑制微生物的生长。

用纱布做一小袋，内装一些芥子，缝好后浸入酱油瓶中，既可以增加味道，又可以使酱油长期不生霉。

把新买来的酱油瓶盖打开，放在水中煮 15 分钟，然后放凉了再使用，可防酱油生霉。

已经发霉的酱油，可以滤后除去菌膜，放在锅内煮沸 15 分钟杀菌，加入几滴香油，密封保管，仍可食用。

把盛酱油的瓶塞紧后，将瓶放到水里煮开 20~30 分钟，然后与热水一直放凉。

八、酱油可治烧烫伤

酱油是我们日常生活必备的调味品，在现代家庭生活中，酱油还可以作为治疗烧伤或烫伤的偏方供药用。

无论汤烫或火灼，仓促间急用酱油涂敷患处，能止痛解火毒。用卫生草纸七张，渍足酱油，敷患处，较严重的，约隔半小时，干了就换，数日即可痊愈，且不会留下疤痕，恢复皮肤本色，而无黧黑之变异。

第四节 醋

一、醋的种类及特点

醋的原料除谷子、高粱、糯米、小米、玉米、谷糠、麸皮和红薯等粮食外，一些果品如柿子、大枣、苹果、葡萄等也可以用来制醋。

一般说来，由于醋所使用的原料和酿造的工艺不同，各地所产之醋，各有千秋，风味不同，对人体的作用也是不同的。因此，人们在可供食用的醋种类较多的情况下，应根据各人的身体需求情况来决定，加以科学使用。这样一来，对

人的身体大有好处。

1. 米醋

主要原料是米，含米量越多，醋的味道也就越浓。它颜色黄褐，具有芳香味，性质平和，口味柔和。服中药用的药引子，多用米醋。一般通过标签就能辨认出来醋和纯米醋。米醋中，含有米的多种精华成分以及丰富的氨基酸，所以可以预料到它对人体健康的良好作用。

另外，顺便说一下，在我国北方农村中，不少家庭用小米制醋，别有一番风味。

2. 粗米醋

属于米醋中的一种。由于它对人体健康方面的良好作用，所以一直是市场上的畅销货，几乎随处可见。粗米醋的主要原料是没有进行精加工的粗米，所以胚芽中含有的氨基酸及其他种有机酸都被完好地保存下来。粗米醋比米醋颜色更浓，味道更美。

3. 谷物醋

从大的方面来说，米醋、粗米醋均属于谷物醋中的一种。通常人们两种以上的谷物为原料而制成的醋称作谷物醋，使用的原料通常有：米、小麦、酒糟、玉米等。

4. 糖醋

主要原料比较特殊，既非粮食，又非水果，而是用饴糖加曲和水，封缸后，在高温的情况下发酵制成。糖醋的色泽较浅，味酸不甜，缺少芳香，且不易保存，不如其他醋好。

5. 麦芽醋

主要原料是大麦、小麦、玉米等。因为在原料糖化之后，

再加入了麦芽（发芽的大麦），故由此而得名。可以这么说，它是用没有啤酒花的啤酒做成的醋。麦芽醋中，溶解了大麦中所含有的氨基酸，从而具有类似于啤酒的独特香味。

6. 熏醋

因颜色较深，又叫黑醋，具有熏制风味，里面加有大茴和花椒，故味道不错，人们十分爱吃。

7. 薏苡醋

是用中药材薏苡为主要原料酿造而成的。其味道和香味都很轻淡，没有副作用，所以适合于各种菜肴和制作饮料。

8. 苹果醋

这种醋用熟透的苹果汁加入酒来酿制而成的。其中溶有苹果中所包含的钙等多种矿物质。苹果醋与谷物醋不同，它不含有氨基酸，只含有苹果酸，这种有机酸，具有清淡的苹果香味，适合于制作色拉、调汁、蛋黄酱，也可以用来制成饮料用。苹果醋对人体健康的有益作用主要就在于苹果一样的效果。

9. 葡萄醋

简单地讲，葡萄醋就是将葡萄酒进一步发酵而制成的醋。葡萄醋通常是用葡萄汁作为原料，加入酒精后发酵而成，主要成分是葡萄中所含有的酒石酸，具有类似于葡萄酒的芳香。

10. 柠檬醋

是吃火锅时不可缺少的调味品，保持着柠檬、橙子等果汁的风味。主要成分是柠檬酸。

二、我国名醋的产地

醋，是人们日常生活中最常用的调味品之一，古时候写

作“酥”，别名“醯”(xi)，又有“苦酒”、“华池左味”等称呼。

我国醋的产地、品种很多，以山西老陈醋、四川保宁醋、山东乐口醋、浙江温州醋、辽宁速酿醋、北京熏醋、江苏镇江醋、河南正阳伏陈醋等较有名。特别是山西老陈醋，和山西的酒一样有名。山西人好吃醋，他们更善于酿醋。很早就誉满全国，远销国内外。酿醋始创于清初顺治年间，享有 300 多年的声誉。

四川的保宁醋也有几百年的历史了，1921 年曾参加过巴拿马赛会，获金奖而驰名国外。据《中国医药大典》记载：“醋产浙江，杭绍二县为最佳，实则以江苏镇江为最。”镇江醋素以“酸而不涩，香且微甜，色浓而味鲜”誉满中外。辽宁生产的速酿醋也是有名的品种，味道酸甜可口。产于河南正阳的伏陈醋，早在明代已有酿制，精选大、小麦为原料，采用古井之水，初伏开始制曲，经过 140 多天日晒夜晚露后，配以肉桂、砂仁、丁香、草果、陈皮等多种调味中药熬制而成。成品醋入地窖久存，取而食之，回味甜而芳香，为调味佐餐佳品。

三、食醋应适量

人们为了自身的健康，在选用食品时，有很多人喜欢醋。但是，在日常生活中，食用醋也不宜过量。

那么，一个人一天喝多少醋为宜呢？

通常地说来，成人每天可摄取醋 20~40 毫升（最多不要超过 100 毫升）。醋的功用很大，但对于老弱妇孺、病人来说，应根据自己的体质实际情况，减少份量。有的人，为了治病，

每天大量食用醋，其实，这既不科学，又不可取。因此，用醋来治疗，一定要持科学的态度，要适度，不能急于求成。最初，应该少量试服或遵医嘱嘱咐，若不适应者，要减少醋的份量，如再不适，则应停药。

四、食醋的好处

醋是人们日常生活不可缺少的调味品。人们常说的“酸、辣、苦、甜、咸”，是以醋为首的。醋是酸性调味品，烹调菜肴可以增加鲜、甜及香气。

醋以粮食为原料，经过一系列的加工，酿制而成的。据科学分析，它含有许多营养物质，除了醋酸外，还含有乳酸、葡萄糖、琥珀酸、氨基酸、糖、醛类化合物、蛋白质、钙、磷、铁及维生素 B₁、B₂ 等，并含微量酒精。因此，人吃醋对身体健康十分有益。

醋用来食用，不仅仅是增添酸味，更重要的是由于它具有一些独特的结构，可以使菜肴增加鲜、甜及香味。

具体地说，醋的香味，是由酒精成分与有机酸结合为芳香类物质而生成；醋淡淡的甜味，是由于醋酸菌氧化甘油产生二酮和少量游离糖所产生的；醋的鲜味则是以酶分泌蛋白酶，使原料中蛋白质分解为各种氨基酸为基础的。

此外，醋中还含有少量盐分，这也是使醋味香美的因素之一。由于，醋中具有鲜、香、甜、美的气味，因此用它烹调食物，其价值不仅仅是供给人体本身的营养，而且具有增强食欲、促进消化、防腐杀菌等重要功效。例如，过咸、过于油腻的食品，只要加点醋或蘸醋吃，可以降低咸味，减少油腻感；加热烹制食品时，加点醋，不但可保护食品的营养不

被破坏，而且能使菜肴鲜香扑鼻、脆嫩爽口；夏天吃凉菜时，放点醋，既能增加食欲、帮助消化，又可以杀灭病原菌，预防肠道疾病的发生。

醋的杀菌力是很强的。据试验，伤寒沙门氏菌放入食醋中 10 分钟即可以被杀死，副溶血性弧菌在食醋中 15 分钟亦可即毙命。

因此，可以这么说，在生吃蔬菜时，适当地拌点醋，可一举数得，是很有必要的。

总结来说，醋对人体有十大功能：

1. 推迟和消除疲劳

醋含有丰富的有机酸，能促进糖代谢，并使肌肉乳酸和丙酮酸等疲劳物质分解而解除疲劳。

2. 调节血液的酸碱平衡，维持人体内环境的相对稳定

据营养学家分析，醋是具有碱性的食品，尤其是现代人吃多了鱼、肉、精白米、富强粉面包等酸性食品后，喝些醋，可以发挥中和酸性功能，从而维持人体内环境的酸碱平衡。

3. 帮助消化，利于吸收

醋中的挥发性物质及氨基酸等能刺激人的大脑神经中枢，使消化器官分泌大量消化液，有助于消化功能加强。同时，醋能使食物中所含的钙、铁、磷等无机盐溶解，提高食物营养价值，有利于消化和吸收。

4. 预防衰老

醋能抑制和降低人体衰老过程中过氧化脂质的形成，减少老年斑。

5. 提高胃肠道的杀菌能力

醋有很强的杀菌能力，对葡萄球菌、大肠杆菌、疾病杆菌、嗜盐菌等，都有很强的杀伤作用。

6. 增强肝脏机能

醋中含有丰富的氨基酸、醋酸、乳酸、苹果酸、琥珀酸等十几种营养物质，具有提高肝功能、解毒及促进新陈代谢等功能，从而可以减少肝病的发病率。

7. 扩张血管

醋能降低血压。防止心血管疾病，降低尿糖含量，防治糖尿病。

8. 增强肾功能

醋有利尿的作用，故不仅能防治便秘、尿潴留，而且能防治肾结石、胆结石、膀胱结石和尿路结石等疾病。

9. 防治肥胖

醋中所含的氨基酸，除了可以促使人体内过多的脂肪转变为体能消耗外，还可使摄入的糖与蛋白质等新陈代谢顺利进行，因而具有很好的减肥作用。

10. 美容护肤

醋中含有醋酸、乳酸、氨基酸、甘油和醛类等化合物，对人的皮肤有柔和的刺激作用，能使血管扩张，增加皮肤血液循环，并能杀死皮肤上的一些细菌，使皮肤光润。

由此可见，平时人多食用醋，对健康是很有益处的。

五、食醋的禁忌

随着时代的发展，科学的进步，醋除了作为调味食品之外，还在人体保健方面得到了广泛的应用。但是，人在下列

情况下是不宜吃醋的。

1. 胃溃疡和胃酸过多的病人

胃溃疡和胃酸过多的病人如经常吃醋，会加重溃疡病的发展。

2. 正在服用某些药物时，不宜吃醋

磺胺类药在酸性环境中容易在肾脏形成结晶，损害肾小管，因此服药期间不宜吃醋。正在服用碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时，不宜吃醋，因为醋酸可中和碱性药而使其失效。使用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等药物时，最好不要吃醋，因为这些抗菌素在酸性环境中作用会减弱。

此外，顺便说一下，醋吃多了会伤脾胃，并有软化骨骼的副作用。《本草纲目》中说“(醋)损筋骨，亦损胃，不益男子，损人颜色”。醋，虽然是对人体有益的调味品，但人不能过量食醋，量过多，有碍钙的代谢，使骨质的坚硬度受损。

六、怎样使食醋变香

大家都知道，醋是烹饪学上的调味品，佐餐的七味之一。醋最大的一个特点是：都带有一点香味，这是因为醋在制作中发酵时间长，各种微生物在高湿(40°C以上)下发生复杂的和物化学变化所致。

一般说来，名醋都经过几年的密封时间，味道才会更好，所谓“陈醋芳香”其道理就在于此。

但是，现在市场上出售的醋，在加工、分装、出售过程中，由于时间的关系，往往会冲淡和散发，造成香味不是很浓。这是一个令人头痛的事情。

那么，怎样才能促使食醋变香呢？

要使醋有香味，可在一杯醋中加一点烧酒，再掺少许食盐，均匀搅拌。这样，不仅保持了原有的醋味，而且还会变得很香，并且易于保存，日子久了不会产生白膜。

七、怎样鉴别优质醋

一般说来，对于同一种类的醋，使用的原材料越纯，质量也会越好。如用米和酒酿的醋，还是纯米醋较好，味道浓郁，成分纯正，而且对人体的保健作用也会更强。

那么，醋的颜色选择何种为好呢？具体地说，在市场上出售的食醋，即使是使用同一种原材料生产的，也会呈现出从琥珀色到浓褐色等不同的颜色。造成颜色不同的因素有以下几种：

原料不同，如粗米醋颜色浓一些。原料含量不同，含量越多颜色越浓。如果醋的发酵和生成阶段是在大缸中进行的，则醋的颜色会更浓。若使用放置二三年之久的酒糟来酿制，则醋的颜色变浓。发酵生成阶段时间越长，醋的颜色越浓。使用色素可改变醋的颜色。

另外，有些鉴别方法只能在醋买回家以后才能使用，如打开瓶盖闻闻是否有刺鼻的气味，用舌头舔一下是否有辣味，或试一下能否泡开鱼肉等。

八、食醋与美容

食醋是众所周知的家庭常用的一种调味品，而且还是一种对身体健康有益，具有多种美容作用的佳品。

关于醋的美容，这里有一个关于女性的传奇的故事。

谓蕾帕物特拉是历史上有名的绝代佳人。库蕾帕特拉本

来是埃及女王的世袭名称，实际上人们所说的绝代佳人是指库蕾帕特拉七世，据说她的美貌与醋很有关系。

有次，库蕾帕特拉与她的情人，一名罗马将军打赌，赌的内容是“一次奢侈的宴席能否将全部财产吃光。”库蕾帕特拉用醋将一颗天然珍珠溶解后一口喝掉，因此她赢了。传说那颗珍珠是一颗非常大的稀世之宝。当然，这是一个表现喜好奢侈的女王争强好胜的故事。

更令人感兴趣的是，一位名叫卡拉的化学家在他所著述的书中提到过，女王不仅在与别人打赌时，而且每天都饮用醋泡珍珠。这就道出了女王美容方法的秘密。

醋，对保持人体健康具有的积极作用，这里就不必旧话重提了。它可以使人体保持活力，不易产生过氧化脂类物质，以及防止褐斑和雀斑的形成。因此可以说，醋在保持人类天性美上，确实可以起到助人一臂之力的作用。

在女王所用的这种昂贵的饮料中，珍珠被醋溶解之后，产生的钙质，对人体健康确有益处。而且珍珠中所含的万分之一贝壳蛋白也公认是影响美容的主要因素。

据现代科学家分析，由于醋中含醋酸、乳酸、氨基酸、甘油和醛类化合物，故对人体的皮肤有柔和的刺激作用，能促使人的血管扩张，营养供应充足，皮肤长得丰润饱满，并能杀死皮肤上的一些细菌，治疗疥癣。

因此，如果在洗澡时，在湿热的水中加入少量的食用醋，洗浴后会觉得格外的凉爽舒适，皮肤粗糙的人，用食醋与甘油以 5:1 的比例调匀，然后经常搽脸部、四肢皮肤，会使皮肤与甘油以洁细嫩，皱纹减少。此外，在洗脸时，水中加一

汤匙醋洗脸，然后再用清水洗净，也有一定的美容效果。

平时，人多食用醋，可以防止过氧化类物质的形成，可以帮助人们永远保持皮肤的自然美。

蜂蜜中含有大量能被人体吸收的氨基酸、酶、激素及糖类等滋补物质，若与醋并用，会相得益彰。每日三餐，若能将一些食物蘸醋或伴醋吃下，并在上午 10 时和下午 4 时，以蜂蜜二匙冲水一杯服下，一段时间后，皮肤会变得柔嫩润滑，皱纹减少。

头发经常脱落、头屑多、头皮痒的人，可使用陈醋 2000 毫升与温水 300 毫升混合洗头，即可避免这现象发生，并能减少分叉。要使发型耐久，可在理发吹风前往头发上喷洒一些食醋，不仅可使发型持久，还能使头发乌黑油亮，柔软润泽，光滑自如，增添秀色和美感。

九、醋可以解辣味

辣椒，又叫番椒、辣子、海椒等。它原产于南美洲热带地区，明朝末年传入我国。

辣椒具有很高的营养价值。据分析，每百克中含维生素 C 有的可高达 198 毫克，居各种蔬菜之首。它还含有丰富的维生素 B₁、B₂ 及胡萝卜素、多种矿物质，其中含钙最多者每百克可达 62 毫克，含铁可达 2.5 毫克。因此，经常食用辣椒，可以为人体补充丰富的营养物质。

吃辣椒还有多种益处：一是可以开胃；二是能够抗寒；三是可以减肥防病。正因为这样，许多人喜欢吃。但是，也有的人怕辣，想吃则不敢吃得太辣。其实，在做辣椒菜时，放点醋就可以去除部分辣素，辣椒就不那么辣了。

辣椒中的辣味是由辣椒碱产生的。而醋的主要成分是醋酸。所以，放醋可以中和掉辣椒中部分辣椒碱，除去大部分辣味。

十、醋有杀菌作用为什么也长白膜

据分析，醋所含的醋酸，具有很好的抑菌和杀菌作用。更令人感兴趣的是：醋的杀菌作用比市场上出售的某些药物效果还要好。所以，许多微生物不能在醋中生存。但是，也有一些霉菌耐酸，它们利用醋中所含的营养成分而顽强地繁殖，使醋变质。

据研究证明，有一种产膜酵母，盛醋的瓶子或食醋受到感染后，它在醋的表面逐渐繁殖形成一层白膜，使醋变质，产生霉臭气味。这时已经变质的醋不可再吃了。

为了防止醋长白膜，买回来的散装醋，应先用纱布过滤一下，然后，加热煮沸，等冷却后，再装入洁净的瓶中，盖严备用。

十一、鱼刺卡喉喝醋不科学

鱼类食品肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，因而深受人们的喜爱。

然而，在现实生活中，有人吃鱼时不小心往往被鱼刺卡喉，在这种情况下就喝食醋，认为这样会把鱼刺软化。其实，这种作法不科学，也不可取。

据测定，把鱼刺投入醋酸中，鱼刺并不会软化。鱼刺卡喉时饮醋，由于醋酸的刺激，会使人的食道粘膜灼伤，导致灼伤的部位扩散，而且很容易将醋呛到气管中，造成声带的化学灼伤。尤其是小孩，可能导致气管水肿，引起呼吸困难，

甚至造成窒息。因此，如果鱼刺卡喉时不要喝醋，若情况严重，应该及时到医院去，请医生诊断、确定部位后，会采取措施，取出鱼刺的。这是一种最佳的方法。

此外，还有一种处理方法：首先是不必惊慌，防止手忙脚乱。可取紫皮大蒜一瓣，去皮，并认真地检查鱼刺卡的地方。如果卡在左侧，便将蒜瓣塞入右鼻孔，塞至不通气为止，然后堵住左鼻孔，用口腔吸气，不多时便会打喷嚏或小呕，鱼刺即出；如鱼刺卡在右侧，将蒜瓣塞入左侧鼻孔即可。

十二、用什么容器装醋好

醋是用粮食发酵制成的，在醋中含有醋酸 3~5%，食醋醋酸虽然是弱酸，但是对于金属具有腐蚀作用。因此，家庭在选择容器装醋时，应以玻璃、陶瓷用具为好。为样一来，有利于防止有害的金属盐类（铅、砷等物质成分）的产生。

十三、怎样使油、醋变香

花生油、豆油放锅里加热后，再放些花椒、茴香，然后放冷备用，这样可以增加油的香味。在醋里加 2 滴白酒，再加上点盐，就变成了香醋。

十四、厨房里巧用醋

1. 炒豆芽放醋好

豆芽，是蔬菜缺少的冬春季节的佳蔬，它也是我国的特产，在我国生产、食用豆芽至少已有 1000 多年的历史了。

豆芽不但冰肌玉质，十分可爱，而且味甘性平，清脆可口。豆芽含有丰富的营养。豆芽是由豆子（黄豆或绿豆）生成的，其营养成分既保留有豆子的特点，又兼有绿叶蔬菜的特征。据测定，每百克绿豆芽中含蛋白质 3.2 克，脂肪 0.1

克，碳水化合物 3.7 克，粗纤维 0.7 克，钙 23 毫克，碗 51 毫克，铁 0.9 毫克，另外还含有多种维生素，特别是维生素 C 可达到 16~30 毫克。

豆芽含水量高，在烹调时易出汤，经不起长时间加热。放点醋可以使豆芽既断生，又不出水软化，因醋酸对蔬菜中的蛋白质有显著的凝固作用，使豆芽增强脆度。

豆芽含有较丰富的维生素 B₁、B₂ 及其他维生素。在烹调时维生素易被氧化而遭到破坏。因此，在炒豆芽时放醋，可以达到保护营养素的目的。豆芽中，含有豆腥气，放点醋也可以消除豆腥气又可使豆芽脆嫩。

2. 快法炖鸡巧用醋

鸡肉人人爱吃，然而，在我们现实生活中，有人炖鸡时，常因制法不当，而带有一股腥气味，有时炖煮好长时间仍不软烂。如先用香醋爆炒鸡块，再行炖制的方法，不仅使鸡块味道佳美，色泽红润，并能快速软烂。

做这种香醋炖鸡块，要选用 500~1000 克重的肉鸡，还要准备 100 克食油、50 克酱油、10 克盐、25 克白糖，矢量葱段、姜片。

制作时，先把鸡整理干净，切成相当红烧肉大小的块，倒入热油内（100 克植物油）翻炒，待水分炒干时（锅内无嘶嘶响声），赶紧倒入山西陈醋或熏醋 50~100 克，迅速翻炒，3~5 分钟，当鸡块在锅内发出劈劈啪啪的爆响时，即刻加热水（没过鸡块），用旺火烧 10 分钟，就可放酱油、盐、葱、姜和白糖了。再移小火炖半个小时到 1 小时，鸡软烂后，再淋上香油就可以出锅了。

采用这种方法炖制的鸡，味道鲜美，色泽红润，香而不腻。

3. 烹制鱼巧放料酒和醋

鱼是深受广大群众喜欢的食品之一。鱼在烹调中其腥气会随着水的蒸发消失一部分，减轻腥气。但是，如果巧用料酒、米醋这些有机物质去腥味，则效果会更加显著。做鱼时，加一点米醋和料酒，化合后生成乙酸乙酯散发出诱人的鲜香气，同时解腥效果更佳。

烹鱼时，适当地加点醋，具有特殊的作用。放一点醋进行烹调，会使鱼的口味更加鲜美，也使腥味减弱。

烹鱼时，适当地加点醋，从而促使鱼骨和钱刺里会有大量的钙与醋酸化合而转化为醋酸钙。醋酸钙较易溶于水，便于人体吸收，提高了钙的利用率。

4. 吃松花蛋放姜醋汁好

松花蛋多用鸭蛋腌制而成，鸭蛋本身具有一种水草腥味。腌制时放入了松枝、石灰等，有单质及产生的氢氧化钠等物质渗透到蛋体中，加上蛋白质分解产生出一定的氨气，这都使松花蛋具有一定的碱涩味。用姜末和米醋配成的有机酸，不仅能促进人的胃液分泌，增强肠道蠕动，能中和蛋白体中含有的碱性物质，除去那些碱涩味。

腌制松花蛋时用了一定量的黄丹粉，有一定毒性。松花蛋中的蛋白质最后分解产生出的硫化氢、氨气等物质也具有一定的毒性。姜醋中含有的挥发油和醋酸具有良好的解毒、杀菌作用。因此，姜醋汁不仅改善了松花蛋的风味，还提高了松花蛋的食用价值。

5. 热醋可防止沙拉酱分解

在家里面自己动手制作沙拉酱，是一种乐趣，而且也较卫生可口。但是，有不少家庭往往因经验不足，而告失败。例如，醋加得过多、没有顺着固定的方向搅拌、材料冷了等等，皆是造成失败的可能因素。当不慎做失败的情况下，该怎么办呢？

其补救法是：把半个蛋白打到发泡，然后将做坏的沙拉酱一点一点地加进蛋白中；在另外一个容器里加入少许醋，把这些沙拉酱一茶匙一茶匙地舀进容器中。

或可重新再作，然后把做坏的沙拉酱一点一点地加进去搅拌，如此成为两倍的量，即可解救做失败的沙拉酱。

最后，煮开一大匙醋，加进沙拉酱中搅拌，如此可使之保存长久而不分解。

6. 吃不完的生鱼片用醋保存

当天吃不完生鱼片，可以用盐腌起来或浸在醋里，放回冰箱内，可以保存3~4天，吃的时候，只要拌点黄瓜丝或豆芽菜，再加一点糖、酱油等作料，又是一道很好吃的凉拌菜了。

7. 利用蔬菜做风味绝佳的醋

新鲜的蔬菜放久了会干萎，此时可以用来酿造风味绝佳的醋。

具体方法是：首先是利用荷兰芹、洋葱、青椒、芹菜等本身具有香味的蔬菜，把它们切成小片，放入广口瓶中，再倒入一些米醋，予以密封，经过一周之后，即可取出食用。这种含有蔬菜香味，又别具风格的醋，可以用来蘸炸鱼、炸

排骨等油炸物，十分可口。

十五、旅游带醋好处多

一般出外旅游的人，备茶的很多，带醋的却很少。其实，醋不仅可以调味，而且在旅途中还有很多的用途呢！

对于易晕车晕船者，出发前喝上一杯加醋的开水，会让人舒心良久。旅途疲劳时，在洗澡水中加一点醋，能使浴后更觉舒适，使皮肤光润，肌肉放松。

用棉花蘸醋塞住鼻孔，可以止血。

流感发病季节，旅居房间用醋熏一熏，可以对空气消毒，预防流感；用醋加盐煎服，还可以止吐止泻。

蛀虫叮咬后，擦点醋在被叮咬处，可以消毒；疖肿初起时，抹上醋可以散瘀消炎。

如因环境条件改变，适应欠佳，引起失眠时，临睡前喝上一杯加醋冷开水，保证能安然入睡，效果不亚于“安定片”。

饭馆就餐，可用醋擦拭碗筷，再食用点醋，可以预防肠道传染病，增进食欲。

衣衫上染了果汁，可用醋搓擦，再入清水漂洗可以去污。皮鞋油里加上数滴醋调匀，擦上皮鞋，能令人足够下生辉。

由此可见，一瓶醋的分量不重，帮忙可不小。

十六、醋的药用价值

自古以来，人们就把醋作为一种治病的良药。

关于醋用于医疗，由来已久。染代陶弘景说：“醋酒为用，无所不入，愈久愈良”；宋代寇宗*指出：“米醋比诸醋最醞，入药多用之，谷气全也，故胜糟醋。产妇房中，常以炭沃醋气为佳，酸益血也。”李时珍进一步分析说：“大抵醋治诸疮

肿积块、心腹疼痛、痰水血病、杀鱼肉菜及诸虫毒气，无非取其酸败之意，而又有散瘀解毒之功。”这与现代医学证明醋能防治动脉硬化的观点不谋而合。

祖国医学认为，醋性温，味酸苦，入肝、胃经，具散瘀、消肿、解毒杀虫、消食除积等功能，米醋不仅扶正，亦可祛邪，故历代本草多有收载。古罗马的民间医学，就广泛用醋治疗创伤；中世纪时，有的地区凡患烈性传染病而死的人，生前用过的钱币、金属饰物、用具、食具等都用醋泡后再使用，以防传染疾病。可见，在古代，人们就知道醋在防治疾病方面的作用了。

现代医学认为，醋的主要成分是醋酸，醋酸有很好的抑菌、杀菌作用。病菌如甲型链球菌、肺炎双球菌、葡萄球菌和流感病毒等，在酸性环境里不易生存。

祖国医学不但直接用醋防治疾病，也常用醋作辅料，对药材进行炮制。用醋炮制，有增加药效、降低毒性的作用。服中药时，也常作药引使用。中医和民间验方用醋治病的方法很多，范围也广，可谓不胜枚举。如入汤剂或拌制药物，外用则烧热作蒸熏、含漱或化药调敷，大多具有确切的疗效。

第五章 食疗保健

我们都听说过“现代文明病”，现代文明怎么带来的疾病呢？

首先我们必须承认，正是有了现代文明，人类才能生活在一个物质生活如此丰富的世界，人类才能更如此自由的实现自我价值，人类的生命价值才能在更大意义上体现。它所带来的科技文明使人们摆脱了繁重的体力劳动，让人们步入信息量极大丰富的世界。

可与此同时，现代文明还意味着什么呢？生活节奏的加快，工作压力变大，每个人必须不断充实自己，才可能不被时代的浪潮抛弃，而更可怕的是人们可能在不经意中已经成为现代文明的受害者了。看过以下数据后，可能会大吃一惊。

最近有关我国疾病死因的资料表明，恶性肿瘤、脑血管病、心血管病为城镇居民的前三位死因，占总死因的 62.11%，全国每天约有 1.5 万人死于慢性病，占全国死亡总数的 70% 以上，城市地区高达 80% 以上。

据全国人群调查资料估计，我国每年新发肿瘤 160 万，新发脑卒中 150 万，新发高血压 300 万。我国现患高血压病人近 1 亿，糖尿病患者约 2000 万，中风患者 600 万，其中 75% 不同程度丧失劳动了，高度致残者占 40% 以上。据疾病监测资料，我国心脑血管病死亡率每年以 5% 的速度增加，而且逐渐成“年轻化”的趋势。看过这些数据，有什么感觉吗？

疾病离我们还有多远？

然而值得注意的是，实际上这些疾病都是由于运动不足和膳食营养不合理而导致的，是与现代人的生活习惯息息相关的。研究表明，人类健康不仅取决于“遗传基因”，更多地还与环境因素、生活习惯、生理因素等有密切的关系。所谓现代“文明病”、“都市病”等慢性病的发生是遗传和这些因素共同作用的结果。

请看以下几个问题。

我们生活的环境有污染吗？（包括空气污染、水污染、噪声污染等）

工作压力大吗？

经常加班吗？

参加锻炼吗？

饮食有规律吗？

一日三餐丰富吗？

经常吃蔬菜吗？

经常吃快餐吗？

……

不要小看这几个问题的重要性，有调查表明体力活动减少、膳食营养不合理已经成为威胁人类健康的头号敌人。许多疾病如：肥胖症、高脂血症、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑中风、糖尿病、骨质疏松、痛风、便秘，某些恶性肿瘤如乳腺癌、结肠癌、胰腺癌等，与其直接有关。

在一定程度上，身体健康为我们奠定了幸福人生的基础。不要只是在得病的时候，才来关心自己的身体，也不要以为

增进人体健康只是医生的工作。每个人都应在日常生活中注意维护自身的身体健康，而养生之道还在于膳食调理，也就是饮食养生。

第一节 食疗基础

人的一生难免会生病，有病就要求医问药，为了达到疗效，往往需要其他方法配合治疗，如运动疗法、饮食疗法等，其中饮食疗法最为病人所看中，可谓老少皆宜，但如何配合医疗进行饮食，吃什么，怎么吃，常常让许多患者感到困惑，如果行事不当，反而可能加重病情，适得其反。因此，如何安排、调理患者的饮食，已成为现代医学治疗中的一个研究方向，在协助患者治疗、恢复健康等方面起到重要作用。

饮食治疗是患者治疗计划的一部分，人体若能每日摄取平衡的饮食，即可获得良好的营养以维持平日身体的健康，且在生病时可以加速身体的复原。

许多疾病的治疗虽然属于医生的责任范围，但也与营养有关，在药物治疗期间或其他疾病治疗前后，若能在饮食中摄取适合病情的营养物质，更容易受到较好的治疗效果，有利于患者早期病愈。患者常由于本身生理或心理的改变而影响了正常的饮食，同时又由于病情症状轻重的变化而消耗更多的营养物质，一直更难以维持良好的营养状态，因而延长治疗时间。

人体缺乏营养素而与某些疾病的产生有直接的关系：如消化性溃疡患者，即使在接受治疗病情减轻后，如果仍不注意饮食营养及饮食卫生，患者亦会在短时间内再度复发，甚

至使病情加重。

饮食治疗的目的就在于避免患者由于饮食不当所造成的不良影响，并配合药物等治疗方法，增加疗效，恢复或维持患者良好的营养状态，以加速患者康复。

那么如何进行饮食治疗呢？

第一步，患者要了解自己的病情以及自己过去的饮食情况。

第二步，要制定可行的饮食方案，其中包括饮食营养、饮食量等，是患者获取所需的营养量并补充由于医疗对患者的营养所产生的营养。

第三步，也是关键的一步，执行，在患者治疗的全部过程中，应始终如一地贯彻适合病情的营养饮食结构，食用有利于身体康复的食品，只有这样才能获得良好的治疗效果

第四步，评价，必须定期对患者的饮食营养情况与病情进行评价，从而不断根据病情制定新的饮食治疗计划，在治疗的不同阶段，都应根据病情反馈的信息，制定新的食谱，以适应患者身体对营养成分的需求，随着患者病情减轻和健康的恢复，逐渐过渡至正常的饮食及食粮。

饮食治疗的第一步，就是要了解患者的病情，可在现实生活中，很多人在认识疾病及疾病治疗上存在一定的误区，本书就以心脑血管疾病为例，浅要分析一下这种误区存在的范围及其可能导致的严重后果。

心脑血管疾病是指心脏和颅内血管病变而引起的一系列疾病。已经成为危害人们健康的主要威胁之一，目前已成为人类死因中的第一位，素有“第一杀手”之称。常见的心脑

血管疾病主要有高血压、冠心病、中风等。

心脑血管早期一般没有明显的症状，当患者感到自己患病之时，疾病往往已经发展到中晚期，或已经到了非常严重的程度。所以，在没有患病之前就注重预防是十分重要的。

但是，人们对心脑血管疾病的认识在很大程度上来讲，不是十分明确，对许多概念的理解十分模糊，以致许多患者在治疗过程中，往往只重视某一种药物的作用，或者片面追求表面的治疗效果，而忽视了病理的根本所在，这些情况很容易导致患者的病情加重，更严重时还可能威胁到生命安全。

比如说，有些患者认为：防治心脑血管病，只要常服降脂药就可以起到治疗作用。这就是一种比较片面的理解。从医学角度而言，血胆固醇浓度过高是导致心脑血管疾病的重要原因，在了解胆固醇的危险性之后，许多老年人都自觉限制食用胆固醇较多的食物，更有不少人认为，利用降胆固醇药物能有效降低血胆固醇，可以减少发生循环系统疾病的危险，因而经常服用降胆固醇药物者也不在少数。

可是，普遍服用降胆固醇药物并不能有效地降低心脏病发病危险，相反，不恰当服用药物还能带来许多危险。有关统计显示，心脏病患者服用降胆固醇药物，还有增加心脏病发病和猝死的危险。医学家们指出：对血胆固醇增高应该用控制饮食的方式来改善。除非血胆固醇浓度过高的心脏病病人，一般不能依赖药物的作用，对于没有心脏病危险的人，切勿乱服降胆固醇药，即使有高血脂症者，也应由医生决定是否使用药物。

盲目用药可能造成以下危害：降胆固醇药物在加速体内

胆固醇代谢的同时,也会对机体组织和器官产生一定的损害;可能因服药不当造成血胆固醇过低;长期服药后,一旦停止用药,可能出现“反跳”,发生心血管意外。从科学的角度认识胆固醇对人体的作用及其在血中浓度增高可能产生的后果,是十分必要的,如果必要服药时,也应在医生的指导下,密切观察,适当服用。

再以高血压的治疗为例,做进一步说明。目前,高血压病已成为危害人类健康的重大病患,一旦患病,将会使众多病人致残、致死。与发达国家相比,我国人民对该病的预防率与知晓率都很低,在发病人群中,使用降压药物治疗者,仅有5%的人血压获得满意的控制。据全国抽样检查15岁以上的总患病率高达11.6%,并且随着年龄增长而增高,已成为人们常见病之一。

高血压病是一种可以控制,但不能根治的严重心脑血管慢性病,只有坚持长期降压治疗,并结合非药物治疗(限盐、戒烟、减重、运动等)才能有效地控制血压。心、脑、肾等重要脏器才能得到保护,从而最大限度地减少脑卒中、心肌梗死、尿毒症等严重并发症的发生。

一、认识食物的属性

滋补食物的属性主要是指四气,即寒、热、温、凉。一般把微寒归凉,大温归于热,性温的称为平性,即温热、平性、寒凉三类。

1. 寒凉类食物

肉类:蟹肉、牡蛎肉、鸭肉、兔肉、鹅肉等。

菜类:菠菜、白菜、豆芽菜、芹菜、苋菜、冬苣菜、竹、

笋、黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、芋头、茄子、菱角、莲藕、紫菜等。

水果类：梨、西瓜、柑、橙、柚、柿子等。

其他：大麦、小麦、绿豆、小米、薏米、豆腐、白砂糖、牛乳、生蜂蜜等。

一般来说，此类多具有清热、泻火和解毒的作用，可以用来治疗热症和阳症。

2. 温热类食物

肉类：狗肉、牛肉、鸡肉、羊肉、雀肉、鲫鱼、鲢鱼、虾肉、白花蛇肉、乌梢蛇肉等。

果菜类：蚕豆、刀豆、淡菜、胡萝卜、生姜、葱、蒜、辣椒、韭菜、芥菜、油菜、香菜、胡椒等。

水果类：荔枝、红枣、木瓜、胡桃等。

其他：酒、红糖、香醋、糯米、面粉、羊乳、黄豆。

上述食物多具有温阳和散寒作用，可以用来治疗寒症和阴症。

3. 平性类食物

肉类：鲤鱼、墨鱼、黄鱼等。

菜类：赤小豆、黑豆、豇豆、四季豆、南瓜、木耳、百合、莲子、大枣、花菜、土豆、黄花等。

果类：杏仁、葡萄、桃子、枇杷、无花果等。

其他：粳米、黑豆、黄豆、鸭蛋、山药、花生等。

这些平性食物，对热症或寒症都可配用，尤其是对虚不受补、实不敢泻的病人，十分适合。

二、认识食物的五味

《五味篇》曰：“谷有五味……，各有所宜……，以溉五脏”。

五味指辛、甘、酸、苦、咸。五味的特点是：

辛味食物，有发散和行气止痛的作用，如生姜、大葱发表散寒，治疗风寒感冒，芫荽能透发麻疹，胡椒可散胃寒痛等；但多食则气散。

甘味食物，能补养身体，缓和痉挛，能养阴和中，调和食物的性味，如桑椹能补血养颜、滋补肝肾，大枣补脾益阴、调和百味，葡萄能补血强志、利筋骨，蜂蜜能润肺补虚、调和百味、缓解心腹疼痛等；故但多食则鼻塞、滞气。

酸性食物，具有收敛固涩作用，如青梅、石榴、山楂等能涩肠止泻，桃可止虚汗，乌梅能敛汗止吐，石榴还可以疗下痢、止漏精等；但多食则痉挛。

苦味食物，能燥湿、清热、泻实，如苦瓜叶捣烂敷患处，可治湿疹；但多食则滑泻。

咸味食物，能软坚散结，滋润潜降，如海蜇能软坚化痰，可治甲状腺肿；还有淡味食物，能渗利小便，如薏米能利小便等；但多食则令血凝。

另外，食物的五味与五脏也有一定的关系，一般来说，辛入肺，甘入脾，苦入心，酸入肝，咸入肾。

三、认识食物的升降浮沉

食物进入人体之后，由于其食性的不同，故能分别产生上升、下降、发散和泻下等作用。临床上就是利用这些作用，来祛除一些在上、在下、在表、在里的病邪，以纠正一些病

势上逆或下陷的偏向，从而达到治病的目的。如用西瓜清热利尿，帮助排毒等；用山药、大枣调养中气，防其下陷，帮助治疗胃下垂等。

一般来说，升浮食物多为辛甘温热，沉降食物多为苦酸咸凉；食物质轻者升，质重者降；食物的花叶多能升浮。果实多能沉降。食物升降浮沉的性质，可因配伍或加工制作，使之发生变化。如身体虚寒者，一般以食用温热性食物为宜，若想吃寒凉的食物，就可在寒凉食物中加些升浮温热的食物，如姜、葱、酒、醋、芥末等，使病人今后无恙。反之，如在辣椒中加入苦瓜，可使辣椒的热性大减。

另外，有的食物经过酒炒则升，姜炒则散，醋炒则敛，盐水炒则下行。

四、认识食物归经

某些食物对某些脏腑经络的疾病有特殊治疗作用，如神经衰弱可经常吃些动物的脑髓，肝脏病可经常吃些动物肝脏；贫血或机体抵抗力较差，可经常吃些猪血或动物骨髓。又如杏仁入肺经，莲子入心经，山药入脾经，核桃仁入肾经，山楂入肝经等，也有兼入二脏或三脏的。因此，某些部位的病变或症状宜选入该部的食物，将获得较为满意的效果。

五、饮食养生

这里我们要提点历史，据《周礼·天官》记载，当时的宫廷医生已分为食医、疾医、疡医、兽医，其中食医就是为帝王管理饮食的营养医生，可见我国早在周王朝时就对饮食与健康的关系有了深入的了解。

《素问·生气通天论》中有：谨和五味，骨正筋柔，气

血以统，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。而《素问 脏气法时论》还具体指出：毒药攻邪，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。这说明药物的作用多宜于攻邪，而对于补益机体精气之类的事，还得让位于五谷、五果、五畜、五菜等日常生活所必需的饮食。

《素问·藏气法时论》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这既说明不同食物对人体的不同功用，也说明只有多方面充分的营养才能保证人体健康。五谷为养，说明米、麦、豆类等植物性食品是养育生命的主体，水果蔬菜是不可缺少的辅助成分，肉类动物性食品是具有明显补益作用的高营养食物，这也是现代科学所证明了的。

古人说：药补不如食补。食补就是饮食养生，不仅包括饮食疗法以及病后的补益精气，更重要的是平时的饮食调理，这也就是“安生之本，必资于食”的道理。《周礼 天官 疾医》讲：以五味、五谷、五药养其病。而在评论饮食规律与养生之道时，《上古天真论》有云：饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。

今天，有的学者提出一种论点：“上医”是名医，“中医”是自己，“下医”是普医，意思是说，要么请高明的医生指教，要么自己从调、养、护等方面调理自己，比找普通医生明智得多。养生保健是一种自我行为，对处于或正在进入亚健康态的人群来说，最好的医生是自己。身体健康四块基石：合理的膳食营养、适量的体育运动、戒烟和限制饮酒、心理健

康。具体落实到养生当中，则有：膳食调养、运动调养、心理调养和药物调养。其中膳食调养是养生保健的一个重要环节，是健康的基础。

那么，如何才能做到膳食营养呢？天底下的食物不计其数，我们应该吃些什么才有益于健康呢？这要从饮食营养说起。归结起来，人类赖以生存的营养物质不外乎蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水等六种。由于各种食物所含的营养物质各不相同，因此在日常饮食中应注意食物的多样化，不偏食、不贪食，这样才能广泛摄取营养，补充每日身体必需，从而达到养生健体之功效。实践证明：三高四低的饮食结构（高蛋白、高维生素、高纤维、低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖）对预防“现代文明病”有着积极意义。

做到饮食养生，可从以下几点入手：

1. 饮食多样化

“四类食物”是指五谷、蔬果、乳类和肉类，每天都吃齐了，人体每天所需的全部维生素和矿物质就不缺。这四类食物，合起来提供人体每天需要的七大养分水份、醣类、蛋白质、脂肪酸（来自蔬果和豆类）、维生素、矿物质和纤维、因此，这四类食物合称“均衡的食物”。

五谷里的淀粉，是人体的最佳能源物质；蔬果是纤维的主要来源；乳类和乳类制品，除了提供蛋白质外，是钙和镁的最重要食物来源，也是水份的重要来源；肉类、鱼类、蛋类和豆类里的蛋白质，是构筑人体的重要原料。

饮食多样化有益健康，具体是指：主食、副食、配菜齐全，每日目标 30 种，品种丰富，切忌过量。而在日常生活中

应该注意不偏食、不食用单一食物，才有益于维护身体健康，达到养生健体之目的。

对于一般健身锻炼或运动训练的人，食物的能量来源按照下面的分配比例即可：12~15%来自蛋白质，25~30%来自脂肪，60~65%来自糖类。动物性食物含蛋白质和脂肪较多，植物性食物含糖类较多，因此，食物构成中应以粮谷类为能量的主要来源，同时辅以肉、鱼、蛋、奶和蔬菜水果，不仅满足能量的需要，还满足机体对蛋白质、脂类、维生素和矿物质等营养物质的全面需要，所以说，只有吃营养平衡的食物，跑起来才有劲。

2. 八分饱原则

人们的饮食应该多样化，食谱应该宽，并同时节制饮食，每餐只吃七八成饱，这是健康饮食的基本准则。孔子云：君子食无求饱，居无求安。意思就是不能吃的过饱，太饱则使胃肠负担过重；生活不能太安逸了，否则四肢就会因过于安逸而处于懈怠状态。祖国医学认为：食取补气，不饥即已，饱生众疾。至于用药消化，尤伤和也。因此，经常保持八分饱，才是养生之道。

3. 减少食盐和脂肪的摄入

避免食品过咸，每日食盐量限制在10克以下，精心烹饪，科学减盐预防高血压和胃癌的发生。

限制脂肪与胆固醇摄入量，摄入动物性脂肪、植物油和鱼油比例适当，预防心脏病。

4. 多吃蔬菜

利用新鲜蔬菜、黄绿色蔬菜防癌，保证每餐有新鲜蔬菜、

黄绿色蔬菜。预防便秘、大肠癌，多吃蔬菜、海藻等富含纤维的食物。

5. 补充钙质

摄入充足钙质，保证骨骼健康：预防骨质疏松症从青年年开始，多食富含钙质的牛奶、豆腐及豆制品、海藻等食物。

6. 限制糖分和烟酒

适量摄入甜食，限制糖分，预防肥胖。吸烟有百害而无一利，应杜绝吸烟；喝酒有益也有害，需要节制饮酒。

六、体质与食疗

气血两虚体质者宜选味甘、性温平的食物，如莲子、核桃仁、龙眼肉、山药、百合、大枣、糯米、赤小豆等；

阴虚体质宜选味甘、性凉寒平的食物，如兔肝、菠菜、黑芝麻、生梨、香蕉、鲜藕、桑椹等；

阳虚体质宜选甘辛、性温热平的食物，如羊肉、狗肉、虾米、韭菜、海马、核桃仁等；

痰湿体质宜选味淡、性温平的食物，如薏米仁、赤小豆、白扁豆、苦杏仁、冬瓜仁等；

瘀血体质宜选味辛甘、性温平的食物，如山楂、鸡内金、黑木耳、桃仁等。

第二节 饮食保健常识

一、摒弃不良饮食习惯

医学专家和营养学专家发现，单调不变的饮食习惯可以导致细胞癌变，癌变过程就好象是一项长期的“可逆性工程”，在这个过程中，只要有一段时间受到干扰，使之中断和变化，

整个“癌工程”就要作废，重新开始，因此，改变饮食习惯可以防癌。现实生活中，营养素的摄取除了受膳食调配不当，烹制制作不合理的影响外，还和种种不良的饮食习惯有关。通常有这么几种：

1. 零食

不少儿童终日瓜子、糖果等食品吃不离口，没有正当的饮食规律，消化系统没有建立定时进食的条件反射，使胃肠得不到休息，故可引起食欲减退，影响进食，久之，造成各种营养素缺乏。

2. 偏食

不爱吃荤菜的人，优良蛋白质的来源会大大受到限制，偏吃荤菜的人，又会导致热量过剩和各种维生素及无机盐的缺乏。

建议多食用最常见的食物，多种谷物、豆类、蔬菜、水果，并养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食，细粮和杂粮交叉食用，荤素搭配，不忌口或少忌口，最好选择无公害、无污染的“绿色”安全食品。一般来说，只要不偏食，注意营养兼顾，就能保持体内的酸碱平衡和正常的物质代谢功能。

3. 暴食

大吃大喝，不但可引起胃肠功能紊乱，还可诱发各种疾病。如急性胃扩张、胃下垂等。油腻食物迫使胆汁和胰液的大量分泌，有发生胆道疾病和胰腺炎的可能。这些疾病会严重影响人体对营养素的摄取。

4. 快食

“狼吞虎咽”不仅加重了胃的负担，容易发生胃炎和胃

溃疡。而且，由于食物咀嚼不细，必然导致食物消化吸收不全，从而造成各种营养素的损失。

5. 烫食

大烫的食物，容易烫伤舌头、口腔粘膜、食道等，对牙齿也可造成损害。食道烫伤留下的瘢痕和炎症，会影响营养素的吸收。

6. 咸食

爱吃咸食的人，每天食盐量大大超过正常人需要的水平，由于体内钠的潴留，体液增多，血液循环量增加而使心肾负担过重，故可引起高血压等症。

饮食过咸的害处。盐是人们日常生活中必不可少的调味品，缺了它就会饮食无味，还觉得软弱无力，但若长期摄入过多，则很容易影响健康，诱发疾病。

饮食过咸易患感冒。现代医学研究发现，人体内氯化钠浓度过高时，钠离子可抑制呼吸道细胞的活性，使细胞免疫能力降低，同时由于口腔内唾液分泌减少，使口腔内溶菌酶减少，这样口腔咽部的感冒病毒就易于侵入呼吸道。同时，由于血中氯化钠浓度增高，也可使人体内干扰素减少以致抗力降低。上述种种原因导致日常吃盐的人易感冒。

饮食过咸可以引起胃炎、胃癌的发生。食入过量的高盐食物后，因食盐的渗透压高，对胃粘膜会造成直接损害。动物实验表明，当喂给大白鼠浓度（12%或20%）的食盐水以后，鼠的胃粘膜产生广泛弥漫性充血、水肿、糜烂、出血和坏死，而低浓度的食盐水则不会引起这些病理改变。

高盐食物还能使胃酸减少，并能抑制前列腺素E的合成，

减弱胃粘膜抵抗力的作用。同时高盐及盐渍食物中含有大量的硝酸盐，它胃内被细菌转变为硝酸盐，然后与食用物中的胺结合成亚硝酸铵，具有极强的致癌性。

饮食过咸会加重糖尿病。新近国外专家在实验中发现，食物中的钠含量与淀粉的消化、吸收速度和血糖反应有着直接的关系。食盐可以通过刺激淀粉酶的活性而加速对淀粉的消化，或加速了小肠对消化释出的葡萄糖的吸收，以致出现进食高盐食物者，其血浆葡萄糖浓度高于进食低食物者，因而学者们提醒患糖尿病的病人应限制食盐摄入量，作为防治糖尿病的一种辅助措施。

饮食过咸易诱发支气管哮喘。国外一些学者在实验中发现，这种病的患者在摄入钠盐量增加后，对组织胺的反应性增加，易于发病使病情加重，因而限制钠盐，可以在一定程度上预防支气管哮喘的发生和加重。

上述危害外，饮食过咸还可使人罹患高血压，加重心脏负担，促发心力衰竭，出现全身浮肿及腹水。患有肾炎、肝硬化的人，也会因过度咸食而加重水肿。

二、拒绝肥胖

除了不良饮食习惯外，现代人的健康所面临的另一大问题就是“肥胖”！那么如何避免“发胖”呢？如果已经发胖了，应该怎么办呢？

为了了解自己的健康状况，每个人都应该定期和经常称体重。那么，什么情况表示自己已经发胖了呢？如果体重比正常情况一下子增长达 3~4 公斤，而且还在持续增加，就应当开始减肥，人的体重由脑中枢调节控制，在胖了以后再降

下来往往很困难，一般情况下，减重的工作开始越早越容易做到，效果也越好。当体重超出正常 15~20 公斤，则将对健康构成威胁，减肥的难度非常大，必须进行医学处理，可见预防肥胖比治疗肥胖更为重要。

一般不是由于疾病而引起的发胖，应首先考虑一下是否吃得太多、饮食结构是否合理，如果是，则应该控制饭量，减少食物中高脂肪、高热量的食品，不吃零食，多吃蔬菜和水果。

而另一方面，如果不是由于过度饮食造成的肥胖，则可能是由于运动过少引起的，这就需要加强锻炼，增加能量消耗。低热量的膳食加上适量的运动，使热量供给低于消耗，体重就可减轻，有的胖人急于减重，采取周期性绝食的办法，但饿过之后，往往引起食欲大增，又会引起反弹，重要的是过度饥饿往往导致血糖降低，使人感到头晕目眩，四肢无力，严重影响工作和学习，甚至损害身体健康。

肥胖的根本原因，是错误的饮食方式，所以为了要根治，必须要改善饮食生活。很多专家认为，肥胖者若是不能改善饮食生活，而采取其他任何疗法，是不可能根治肥胖的。事实上，要改善饮食生活并没有那么困难，只要遵守三项原则就可以了。最重要的是，要了解肥胖的害处，认真考虑是否真的要努力脱离肥胖状态……而且，这一点也不痛苦，人类本来必须摄取的食物还是保留，只是要杜绝异常的食欲，以自然的方法抑制肥胖者的心理，不为空腹感而烦恼。

胖子都是吃出来的。食欲好，食量大的胖子对这个结论自然认可。可有的人觉得自己并不怎么能吃也算吃出来的胖

子吗？对，饮食习惯不好，也能造就胖子的原因。什么是不良的饮食习惯呢？其实就是在饮食上太放任。

比如爱吃快餐，西式快餐是能吃进大量脂肪的最可能的方式。仅以炸薯条为例，每 100 克土豆在来炸制之前的脂肪含量只有 0.1 克，但土豆有极好的吸附油脂的能力，每 100 克炸好的薯条的脂肪含量高达 6~7 克，更不用说同时进食的肉类、高糖饮料及奶昔、冰淇淋等等。一份典型快餐的热量在 3000~5000 焦，而 5000 焦是一个体重 48 千克的人一天所需要的热量。对比一算，仅依自己的口味爱好常吃快餐是不是容易发胖呢？

再如爱吃油炸食品或者含糖量含油量极高的食品，如炸鸡类，各种蛋糕、点心等等。这类食物一般都是香气四溢，质地口感俱佳容易刺激人的食欲，这些都是高质食品，既份额不大而质量较高，同样数量的食物吃进去，100 克白米粥和 100 克蛋糕所含的脂肪差是 2:6:9:4。这样进食后的热量利用不完，势必储存起来使人发胖。

还有就是零食失控，人们一般对于冰淇淋、甜奶油食品有所警惕，但容易忽视的是膨化食品、甜饮料（果汁）、瓜子、饼干以及干果类食物，如每 100 克栗子的热量是 684 焦，而核桃仁却是 2800 焦，倘若这核桃仁外面又有一层糖或者面粉包裹炸了，热量会成倍地增长。

一般中小学生的糖类摄取量应在 20 克左右。但一罐可乐或果汁的含糖量已经超过了 20 克。日久天长，能不发胖吗？尤其有些人习惯在吃饭后坐在沙发上边看电视边吃零食，那么吃进的热量是绝对超过所需的热量。

治疗肥胖的饮食生活，要遵守的三大原则如下：

1. 以糙米为中心的菜单

糙米（没有经精加工的米）含有身体所需的有效成分，也具有营养均衡的效果，这些性质是其他食品中所没有的，所以要当成主食，并维持在固定量以上。其他食品可以配合季节、体质等加以组合，或在条理法上下工夫，也可订在一定范围内当成副食来摄取。

糙米具有均衡营养的功能，那是因为含有胚芽。在米中，胚芽含有维生素E、F、矿物质、粗蛋白、粗脂肪等有效成分，这些复合的成分吸收到我们的消化管，在消化吸收中，使我们的身心机能保持在最良好的状态，持续以糙米为中心的饮食生活，创造出东方民族的体魄。

不只糙米，充分咀嚼荞麦、蔬菜、鱼贝类等其他食品，也可体会独特的味道，更提高营养效果。

2. 一天两餐制

每天前两餐合计吃 3750 焦的热量，早餐和午餐各吃多少焦的热量，可自行决定；要吃什么食物，也自由选择，但要吃齐四大类食物，只要热量、油量、蛋白质（肉类）等三项不超标，每餐有颇大的选择食物的空间；晚餐亦然。

每餐热量定好后，食谱可自行斟酌，而且富于变化，这样的节食法，较能长期维持，故成功的机会最大。

肥胖的人虽未必一定有肠胃问题，但毫无例外，其功能都不够健全。因为肥胖会造成体内大量停滞老旧废物，对解毒器官肝脏会造成重大的负担。

要使胃肠功能健全化，最重要的便是休息，而最能使胃

肠休息的方式，就是减少食量，所以要改成一天两餐——早餐和晚餐或午餐和晚餐。

不吃午餐的两餐制重点在于早餐要吃好吃饱，白天活动较频繁，能量和营养需求大，早餐应尽可能地提供全面、足量、优质的食物营养。

不吃早餐的一天两餐比较适合现代生活。现代生活中人们习惯于晚上熬夜，所以早上的消化力较差，至于一天活动的能量，在前一夜的睡眠中已有所储存，因此，如果不吃早餐，身心还是能够维持快节奏的活动。但如果上午的体力或脑力活动过于频繁，如对于学生、教师等群体，这种就餐的方法就不适宜了。

现代生活中，夜生活的内容逐渐丰富，晚上的能量和营养消耗也逐渐增多，因此如果不吃晚餐，午餐很难满足人体从正午到午夜的能量和营养需求，所以不吃晚餐的两餐制不可取。

3. 充分咀嚼食物

实验证明，充分咀嚼食物对减肥很有效果。

咀嚼之所以有效，最重要是因为充分咀嚼过的食物，在胃中呈容易接受胃液作用的状态。食物充分接受胃液的作用后送到肠内，再加上肠液、胰液与胆汁的作用，就成为有用因子被吸收。彻底咀嚼糙米不仅可治疗肥胖，也可使胃肠机能健全化。

充分咀嚼会很快产生满腹感，食量自然减少。没有空腹感，可轻易达成节食的目的。同时充分咀嚼可体会到糙米真正的原味，渐渐就不再喜欢动物性蛋白食品、白砂糖、加入

食品添加剂的加工食品等有碍健康的食物了。

节食和抑制食欲是很辛苦的事，但只要按原则实行，便不必过多地改变饮食过程，即可度过一段平稳减重的时光。

三、提高食欲的窍门

1. 美化进餐的视觉环境

视觉对促进人体食欲有着不容忽视的作用，这不仅表现在食品的包装、菜肴的颜色上，还表现在进食的环境中。

根据现有的条件，象国外将餐桌布置在厨房里通常难于做到。但在餐桌旁挂上一张轻松、活泼的艺术装饰品，在餐桌上摆放一枝鲜花，在深色餐桌上铺一层浅色的桌布，将房间的日光灯改为白炽灯，并使其直接照到餐桌上的菜肴，用透明的高脚杯装一些颜色纯正、鲜艳的果汁，使用成套的风格一样的餐具，给孩子使用样式活泼的碗筷等都是日常生活中只要留意就能做到的。

如此，就餐者赏心悦目，从视觉上得到放松，加上鲜花的芳香伴随着菜肴的美味通过嗅觉神经传入大脑的中枢神经，又可强化刚才视觉神经传入中枢神经的信息，将使受控于中枢神经的胃酸、胆汁分泌增多，而食欲大开。

2. 改善进餐的整体气氛

对于某些家庭而言，晚餐是一家人能够聚齐的时候。如果在吃饭的时候，创造一个愉快、和谐、欢乐的整体气氛，对进餐者提高食欲大有益处。比如播放一段由世界名曲改编的轻音乐或专门的进餐音乐；大人和孩子无拘无束地谈论一天的见闻趣事；夫妻二人对饮，回忆热恋时的美好时光；为讨论饭后由谁刷而在吃饱喝足后搞一个动手不动口的小游戏

等等，都可使一家人根深蒂固地感到，吃饭所度过的是一段享受天伦之乐的美好的幸福的时光，从而建立的引发食欲的条件反射。

3. 变换花样巧做多吃

一些很大众化的食物原料，如大白菜、豆腐等，可以做出百种以上的美味食品，即使我们没有精力学习多种做法，将每种大众食物做出 20 种菜肴也是可行的，如此巧做，换来的便是良好的胃口和健康的身体。

四、饮食保健的窍门

1. 五味养脏腑

五味指“甘、酸、苦、辛、咸”。并泛指各种味道。祖国医学认为“五味稍薄，令人神爽”。因此，在日常饮食中不要过于追求味浓，以味正好却又稍逊为宜。否则，甘多伤脾，甘多伤胃，苦多伤心，辛多伤目，咸多伤筋。五味应饮食适量，且与季节相符，如甘宜四季食用，酸宜夏季食用，苦宜秋季食用。这样，可保养五脏六腑，保持健康长寿。

2. 饮食知冷热

古人云：“热食伤骨，冷食伤脏；热物灼唇，冷物痛齿”。所以吃东西时不因过冷而追求热食，不可过热而追求冷食。食物过热，应该等到食物放温之后再吃，以防伤血脉，损牙齿；食物过冷，应该等到腹中温暖后再吃，以防腹冷造成饮食不消，伤及脾胃。而暖腹应当以热食为主，按中医“五行”而言，肾脏属水，因水性常冷，所以应在吃东西之前，先以暖食暖之，后吃冷物。尤其在盛夏季节，因体内伏阴，只有如此，才能强体健身。

3. 小口吃饭，大口喝水

吃饭时应对饭菜慢慢品味，细嚼慢咽，利用牙齿的咀嚼功能减轻肠胃等消化器官的工作量，在保护肠胃的同时，又起到固齿的作用。

少食多餐是饮食保健的重要原则。小口吃饭时，每次的量不要大，但食品的种类要丰富，此所谓“少而精”。如果一段时间后肚子感到饿了，有条件的话还可再吃一次。胃病患者靠“少食多餐”的办法可以对胃进行保健，健康人也会有少食多餐的好处。

微闭双唇吃饭，是饭桌上的一种礼貌，在一定程度上标志着一个人的素质和文化修养。小口吃饭，既克服了“狼吞虎咽”的不良吃相，又避免发出令人听后十分刺耳的牙齿与食物的摩擦声。

大口喝水也有其保健含义。水是不含热量的最佳饮料，既比市场上出售的果汁饮料、可乐饮料便宜许多，又不会因喝水而引起像喝果汁等饮料时一样的“上火”或“越喝越渴”的感觉。

大口喝水，指的是尽量多喝水。多喝水可以对皮肤美容和健美身材起到一定的程度的作用。有人称：“本人不吃饭，就是喝凉水也长肉”，这只是一句戏言。说这话的人其实并没有按其所说的去做，如果果真这样做，那么“喝凉水”一定会满足其瘦下来的愿望。

大口喝水，也指应经常喝水。经常喝水可以起到去火解毒。排除体内污物、加速人体新陈代谢。保持皮肤弹性等保健作用。

喝水还泛指饮茶，喝味道鲜美、清淡爽口的菜汤或面汤。尤其是某些专业人员更应注意大量饮水，如搞电脑排版的工作人员，由于长年面对计算机屏幕，受其微量辐射，应经常性的多饮茶、多喝水，以使进入身体内部的有害物质尽快排出。

五、不同状态吃不同食物

1. 疲劳

精疲力尽时，可在口中嚼上一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能有神奇功效，因为它们大量丰富的蛋白质、维生素 B、E、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。

2. 用眼过度

办公室内，眼睛使用过分时，可食鳗鱼，鳗鱼含有丰富的维生素 A，食韭菜炒猪肝也有此功效，整天呆在办公室的人容易缺乏维生素 D。可食海鱼类、鸡肝等。

3. 心理压力过大

当承受心理压力时，身体会消耗平常 8 倍以上的维生素 C。所以，应尽呆能多地摄取富含维生素 C 的食物。如西红柿、菜花、甘蓝菜、菠菜、芝麻、水果等。

4. 醉酒

不胜酒力，多吃鱼、肉、蛋、豆腐、奶酪等蛋白质高的食品可以防止酒醉，且有补给营养效果。

六、消除疲劳的五种食物

1. 碱性食物

如水果、蔬菜等，疲劳由环境偏酸造成，多食碱性食物

能中和酸性环境，降低血液肌肉的酸度，增加耐受力，消除疲劳。

2. 含咖啡因食物

如茶叶、咖啡、巧克力等，咖啡因能增加呼吸频率和深度，促进肾上腺分泌，兴奋神经系统，增强抗疲能力。

3. 高蛋白食物

如豆腐、牛奶、猪牛羊肉、家禽肉、鱼类等，热量消耗过大，使人疲劳，及时补充热量，可消除疲劳。

4. 富含维生素的食物

如鲜枣、桔柑、西红柿、土豆、肉类动物肝肾、乳类、豌豆、红薯、鸡蛋、燕麦片、菠菜、莴苣等。

5. 其他滋补品和小食品

人参、银耳可扶正培本、补气活血、改善神经系统、减轻疲劳。麦芽可增强耐力和条件反射能力，使人反应灵敏。

七. 不宜多吃的食物

1. 松花皮蛋

制作松花皮蛋的原料中含有铅，会使松花皮蛋中也含有铅。食用过多会发生铅中毒，还会引起缺钙。

2. 方便面

方便面中含有对人体不利的食品色素和防腐剂等，常吃会对身体有害。

3. 臭豆腐

臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染，还含有大量的挥发性盐基氮和硫化氢等物。这些都是蛋白质的腐败分解产物，对人体有害。

4. 葵花子

葵花子中含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大量的胆碱，影响肝细胞的功能。

5. 动物内脏

动物内脏含胆固醇量很高，胆固醇摄入太多，会引起冠心病、动脉硬化等疾病。

6. 烤牛、羊肉

牛、羊肉在熏烤过程中，会产生苯并芘等有害物质，这类物质有致癌作用。

7. 腌菜

腌菜中往往含有亚硝酸胺，多吃可诱发癌症。

8. 油条

油条中含有铝。天天吃油条，铝很难由肾脏排出，容易出现体内铝积累过多，对大脑及神经细胞产生毒害，甚至引起老年性痴呆症。

当然，上述所说的食物只是不能多吃，而不是一点不能吃。因为人体对各种有害物质都有一定的排泄能力和耐受能力，只要这些有害物质的含量不超过一定的标准，人体便可通过代谢功能将其清除。

八、强健神经系统的三种食品

1. 虾

适合大脑的美味食品。虾供应人体最重要的油酸，有助于集中注意力，强健神经系统。每天 100 克就够了。要注意，虾或煮或炸后再放盐。

2. 洋葱

有助缓解脑力或精神疲劳过度、促进血液循环，改善大脑供氧。每天最少进食半个洋葱。

3. 核桃

对面临脑力“马拉松”（长篇报告、大型会议、音乐会等）或长途驾驶，十分有益，能强健神经系统，促进大脑活动。

九、吃坚果益心脏

常吃坚果，如花生、核桃、栗子、榛子、松子、瓜子、莲子等不得心脏病。研究发现，坚果中能有效预防心脏病的物质是脂肪酸和磷脂。坚果类食物虽然脂肪含量高。但50%至80%为不饱和脂肪酸和磷脂，必需营养脂肪酸含量极为丰富。这对降低饱和脂肪酸和胆固醇的摄取是十分宝贵的。

因此，冠心病病人、高血压病人及由于动脉粥样硬化引起的血管病变病人，可由此获得人体必需的营养脂肪酸。坚果类食物含的磷脂肪，尤其是卵磷脂极为丰富，它有清洗血管，增加血管弹性之效。坚果类食物中所含的低铬有促进葡萄糖的利用和胆固醇排泄，起着保护心血管的作用。

十、保护视力的六类食物

1. 近视眼

要避免视力衰退，就得多吃鱼，粮食，柑桔类水果（柑、桔、橙、柠檬）与红色果实。要注意不得吃那些加重近视的食物，特别是各种糖果、甜实、肉和全脂奶酪。

2. 远视眼

人的菜单上应该有更多大蒜、洋葱、乳制品（脱脂牛奶）、干果、动物肝脏、鲑鱼和精米。还应当适当食用肉或肉油烧的菜。

3. 白内障

人的食疗办法是喝水，每天至少喝 1 升半水；其次，要多吃粮食、绿色蔬菜和生菜、胡萝卜、西红柿，多吃水果也很好，特别要吃柑桔类水果、葡萄、柠檬、香蕉和杏子。还要定期地吃些含钙食物（牛奶、奶酪、酸奶酪）。要避免喝酒。抽烟。吃动物脂肪和糖。

4. 老花眼

老花眼与结晶体老化有关。因此，其食疗办法与白内障食疗办法相同。

5. 青光眼

青光眼是眼压过高导致的，为了减低眼压，菜单里应有大蒜和洋葱。此外，要少吃油腻的东西，不要喝茶、咖啡、酒，并需完全戒烟。

6. 眼睛干燥

眼睛干燥的食疗办法是吃各种水果（特别是柑桔类水果）、柠檬、葡萄、绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋；每天至少要喝 750 克水。

十一、有助听力的食品

香菇蒂不可食，因其中的成分影响听力。饮用脱脂奶可增强耳骨和净化耳动脉，酵母、花生、牡蛎、贝类含锌较多，绿叶菜和硬果中镁较多，胡萝卜、南瓜等可补充胡萝卜素，这些微量元素有利于保护听力。

十二、能祛除体内脂肪的八种食物

1. 茶

可降低血脂和胆固醇水平，增强微血管壁的韧性，抑制

动脉粥样硬化。云南生产的沱茶，每天饮 3 杯，即可使血液中的脂肪大大降低。

2. 葱蒜

洋葱含前列腺素，有舒张血管，降低血压功能，还可预防动脉粥样硬化。大蒜所含大蒜精油降脂效能。大蒜所含硫化化合物和阻止血栓形成，有助于高密度脂蛋白，保护心肝动脉。

3. 苹果

含有丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天吃 3 个以上苹果，即有维持满意的血压。

4. 牛奶

含较多的钙质，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

5. 燕麦

含丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清总胆固醇。甘油三酯和 B 一脂蛋白，防止动脉粥样硬化。

6. 玉米

含丰富的钙、磷、硒和卵磷脂。维生素等，具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎不患高血压、冠心病，主要得益于主食玉米。

7. 鱼

是一种高蛋白低脂肪食品，含有人体必需的多种不饱和脂肪酸，具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用，并可健脑益智。

8. 菊花

有消脂的效能和较平稳的降血压的作用。在绿茶中掺杂一点菊花对心血管有很好的保健作用。

十三、能清除体内污染的五种食物

1. 鲜果、鲜菜汁

不经炒煮的鲜果、鲜菜汁是体内“清洁剂”，它们能解除体内堆积的毒素和废物，因为当多量的鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，由排泄系统排出体外。

2. 海带

海带对放射性物质有特别的亲和力，海带中的胶质能促使体内的放射物质随同大便排出人体，从而冲洗放射性物质在人体内的积存。

3. 绿豆汤

绿豆汤能帮助排泄体内的毒物，促进机体的正常代谢。

4. 黑木耳和菌类植物

据研究，木耳和菌类植物可清洁血液和解毒，经常食用能有效地清除体内污染。

5. 牛蒡

牛蒡能抑制真菌和葡萄球菌，有抗菌、消炎、降压、降脂等作用。能清除五脏恶气，阻止癌细胞生长。

十四、空腹 6 忌

1. 忌饮酒

空腹饮酒会刺激胃粘膜，久之易引起胃炎、胃溃疡等多种病变；空腹饮酒还容易造成急性酒精中毒。

2. 吸烟

空腹吸烟会促使胃酸分泌增加，增加饥饿感；还容易引起“烟醉”，出现头昏、乏力、心悸、头痛等不适症状。

3. 忌饮茶

空腹饮茶会稀释胃液，降低消化功能，且容易引起“茶醉”，导致头昏、心慌、四肢无力、精神恍惚等。

4. 忌喝牛奶、豆浆

因为牛奶和豆浆里富含蛋白质，只有在摄入一定量淀粉食品后饮用，才能起到滋补身体的作用。

5. 忌吃柿子

柿子中含有柿胶粉、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用。在空腹食用时，如遇较强的胃酸，容易和胃酸结合凝成难于溶解的硬块，引起心口痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

6. 忌吃糖

空腹吃糖易引起蛋白质聚糖作用，有损于对各种蛋白质的吸收，导致动脉粥样硬化症，影响肾与血液循环的正常机能。

十五、六种食品防治动脉硬化

1. 山楂汤

山楂具有活血化瘀、舒张冠状动脉、降血压、血脂、防止动脉粥样硬化等作用。每天取5克至10克，煎汤分次服或代茶饮。1日1剂，20天为一个疗程。

2. 醋花生

花生火生吃具有降血压、止血、降低胆固醇、防治动脉硬化功效，取10粒至20粒红皮的花生火煮醋吃或泡醋吃，

且日吃完，30 天为一疗程。

3. 大蒜

大蒜有抗菌作用，还对高血压、动脉粥样硬化有疗效。1 日 1 大瓣生吃。

4. 茄子

紫茄子具有防治血管出血、保护血管等作用，常烧菜中防治高血压、动脉硬化。

5. 芹菜汤

芹菜含有丰富的维生素 D。取 25 克煎汤当菜吃，1 日 1 剂，可防治动脉硬化。

6. 三海菜。

取海藻、海带和紫菜各适量煮汤，1 日 3 次，每次 5 汤匙，喝汤吃菜，或 3 种交替食用，可治高血压和动脉粥样硬化。

十六、有助排铅的七种食物

造成慢性铅中毒的主要原因是环境污染。当人体内血铅，铅超过 30 微克/100 毫升时，会出现头晕、肌肉关节痛、失眠、贫血、腹痛、月经不调、流产和不育等症状，食疗排铅最为理想：

1. 维生素 C

与铅结合生成难溶于水而无毒的盐类，随粪便排出体外。每天至少摄入 150 毫克维生素 C。已有铅中毒者需增至 200 克。

2. 果胶

有抑制铅吸收作用。

3. 酸牛奶

可刺激胃肠蠕动，减少铅吸收，加速铅排出。

4. 蛋白质

这类食物可取代铅与组织中有机物的结合，加速铅代谢。

5. 铁质食物

也可以取代铅与组织中有机物结合，加速铅代谢排出。

6. 大蒜

含有大蒜素，可与铅结合成为无毒的化合物。

7. 茶

经常饮茶也是行之有效、简单易行的排铅方法。

十七、铁锅烹饪好

铁锅的表面，在空气中会形成一层氧化铁。用铁锅炒菜，加热 5 分钟后，能使菜肴增加 2 倍的含铁量；如果加些盐和醋，铁的成分可以提高到 15 倍。因此，用铁锅烧菜做饭，能补充人体每日所需的铁质，可以减少缺铁引起的贫血症。

十八、用生冷自来水煮饭不好

人们煮饭时，都习惯用生冷的自来水，其实这是不科学的。因为生冷的自来水中含有一定数量的氯气，在烧饭过程中，它会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素 B₁。

据测定，用生冷的自来水烧饭，维生素 B₁ 的损失程度与烧饭时间、烧饭温度成正比，一般情况下，损失 30% 左右。如果用烧开的熟水烧饭，维生素 B₁ 就可以免受损失，因为烧开后熟水，氯气已经随水气蒸发掉了。

十九、饮前先喝汤

人吃进去的饭，经过 4 小时即已消化掉，这时胃内是空

的，倘若吃饭，粗糙食物对胃的刺激大，极易伤胃，造成胃病。科学吃饭应是饭前先喝汤，先润湿一下食道与胃，胃中有了汤液，就可减轻对胃粘膜的刺激，不会导致食欲下降。

二十、下酒菜有讲究

酒含酒精，经肝脏解毒后排出体外，喝酒对肝脏有刺激作用。故要选保护肝脏的下酒菜。糖对肝有保护作用。可选糖醋鱼、拔丝山药等。饮酒损害体内蛋白质，应注意补充如排骨、鸡等食品。

鸡、鸭、鱼、肉都是酸性食品，为了保持酸碱平衡，应选些碱性蔬菜、水果之类食品，它们能健胃、帮助消化。酒后喝汤时还应放点醋。

二十一、服中药时应注意忌口

中药是根据病理和药性配制的药方，比较注意药物与药物，药物与食物，食物与食物之间的在性质上，相辅相成的作用。有些食物会影响甚至会改变中药的性质，本来下药是为了治病，结果因没有注意而适得其反，所以吃中药时应注意忌口。

在吃补药期间，不可吃生萝卜、浓茶、海味、生冷和滑腻食物；

服黄连忌食猪肉；

服麦冬忌食鲫鱼；

服仙茅忌食牛奶；

服首乌忌食葱蒜；

服柿霜忌食螃蟹；

服茯苓忌食酸蜂蜜忌食大葱；

吃黄瓜不吃花生；

服解表清热、消肿解痛、宣肺化痰、止咳和中的中药应忌生冷、滑腻食物；

服平肝潜阳、守心安神、清咽止血、润肺宁咳的药物，应忌食酒、姜、葱、蒜、咖啡、可可、辣椒、羊肉等辛热食物；

服用医治风温痹症、妇女经痛、男子阳萎、梦遗滑精、久泻腹痛的中药，应忌食冰棒、柿子、竹笋、生菜和寒性食物等。

第三节 肉禽蛋奶类食品食用注意事项

一、不宜空腹喝牛奶

有的年轻父母每天让小儿空腹喝上一杯牛奶，认为这对孩子的健康大有好处。其实情况并非如此。

牛奶确实是一种含有丰富蛋白质、脂肪等营养物质的食品，小儿常喝牛奶对其生长发育有很大帮助。不过如果不注意喝牛奶的时间，那么牛奶就不能充分发挥其营养作用，反而会失去它的营养价值。如在空腹时喝牛奶，喝进去的牛奶如同流水一般，在胃肠内的停留时间减少，因而只能作为能量被消耗掉，这样很不经济。

那么，何时喝牛奶才合适呢？最好是先给孩子吃一些淀粉类的食物，如面包、饼干、馒头等，然后再让他喝牛奶，这样使牛奶在胃内能够停留较长时间，与胃液发生充分的酶介作用，牛奶中的营养成分可以得到很好的消化、吸收，这对孩子的身体健康是大有益处的。

二、煮牛奶戒奶、糖同时加热

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。

牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

三、酸奶不宜热饮

酸奶是以牛奶和糖为原料，经乳酸菌发酵而生产的一种冷饮。这种饮料因富含蛋白质、维生素、无机元素等多种营养成分，更因其含有大量活体乳酸菌使酸奶具有较好的保健功效。但酸奶只宜冷饮不宜热饮。

乳酸菌的保健功效主要是抑制肠道原菌繁殖，增强人体免疫力、促进肠胃蠕动，有利食物消化吸收，还可促进肝功能，乳酸菌对肾炎、肠炎、便秘、食欲不振、口腔炎等病症有一定疗效。

但酸奶加热后，将杀死乳酸菌，故使其失去保健作用。蛋白质受热后，尤其在酸的环境下，会发生凝聚变性作用，使人体不易吸收，有些维生素也会受到破坏，酸奶的风味也会因热挥发掉。而且整体风味失去平衡，味道变坏，有些成分还会因热变色。

所以酸奶经加热后，不仅保健作用消失，而营养成分和色香味均会受到影晌，因此酸奶不宜热饮。

四、蛋的食疗价值

1. 蛋白可治慢性咽喉炎

有慢性咽喉炎的人，往往会声音嘶哑。而且胸口有压迫感。可用蛋白莲藕汁治疗，每天一个蛋白，坚持数月可痊愈。汁的制法是：用肥大的莲藕榨汁，每2公斤体重10毫升汁，加一个蛋白搅匀。每天晚上做好放进冰箱中，睡前刷牙，第二天起来说话前就用它来漱口，一口一口慢慢漱，含在嘴里一会儿温了再吞下去。患者禁吃葱、姜、蒜等刺激性食物。

2. 蛋白加燕麦粉可消炎

两者搅匀，睡前涂在纱布上，外敷于颈部和鼻梁上方，对肺炎或鼻炎、扁桃腺炎患者有消炎作用。

3. 蛋黄可治脱发

常掉头发、头发发干燥的人，可用两个蛋黄和前述一样的方法保养头发。常用脑、有头皮屑、易掉发、头发干燥的人都可用两个鸡蛋加在面粉糊里洗头。但是染发的人不适用。

4. 蛋带可促进胰岛素，分泌治糖尿病

蛋带是蛋白、蛋黄之间一条不透明的东西，肉眼很易看见。蛋带对糖尿病人却有奇效，因为蛋带可促进胰岛素分泌，帮助患者恢复正常，吃的方法是：用同量的蛋带、醋和少许开水搅匀喝下。家里如有糖尿病患者，可把吃的蛋的蛋带一起取出供应给糖尿病患者，使他得到最好的疗效。

5. 蛋黄油可治虚血性心脏病

蛋黄油的做法是：将蛋黄取出煮熟后，放在干锅里炸，用小火直至发黑的蛋黄炸出黑色的油为止，这就是蛋黄油。蛋黄渍很苦可用胶囊装起来再吃。通常一个蛋黄可炸出4毫

升左右的蛋黄油，一次可将 20 个至 50 个蛋黄放在锅里炸，虚血性以及病患者每天可在饭后吃 4 毫升的蛋黄油，效果奇佳。因为蛋黄油中含有多种维生素可帮助患者心脏机能恢复。

6. 蛋壳可治胃病

蛋壳洗净打碎，放入铁锅内用文火炒黄，取出研成粉，每天服相当于一个鸡蛋壳的量，分 2 次至 3 次在饭前或饭后用开水送服，对十二指肠溃疡和胃痛、胃酸过多的患者，有止痛、抑酸的辅助疗效。

7. 鸡蛋清可除寿斑

把鸡蛋壳中剩余的蛋清在寿斑（老年斑）上，每天涂两三次，四五天后，斑痕即完全不见。长过寿斑的地方，与周围皮肤无异。

五、吃鸡蛋的窍门

医学实验证明，人体对蛋白质的吸收是可以达到饱和状态的，即当食入的蛋白质达到一定水平时，再吃就不被人体吸收而白白浪费了。蛋清含有较多的蛋白质，从此意义上讲，一天吃三只鸡蛋与吃多只鸡蛋对身体具有同等的补养效果。所以每天吃蛋莫过三。

少吃蛋黄，多吃蛋清。蛋清除含蛋白质以外，还含有较多的蛋氨酸，蛋氨酸在体内合成胆碱，可以阻止肝胆中贮存脂肪。而蛋黄中含有较多的胆固醇和脂肪，在体内将加重肝细胞的负担。所以宜少吃蛋黄，多吃蛋清，肝脏功能有佳者更宜如此。

六、忌生吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，生理价值高，不但是人们日常生活中的

理想副食品，也是婴幼儿、孕产妇和年老体弱者的优质滋补品。

据测定，每 100 克鸡蛋中（去壳）含蛋白质 14.7 克，脂肪 11.6 克，碳水化合物 1.6 克，胆固醇 0.68 克，钙 55 毫克，磷 210 毫克，铁 2.7 毫克，胡萝卜素 1.44 毫克，硫胺素 0.16 毫克，核黄素 0.31 毫克，尼克酸 0.1 毫克；另外，鸡蛋还富含卵磷脂、胆碱，以及维生素 D 等营养素。

鸡蛋经煮熟或料熟吃，对人体确实很有补益作用。但是，若生吃鸡蛋，不但上述营养成分难吸收，而且还会使人体受到损害。为什么呢？

生鸡蛋的蛋清部分含有一种对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白。这种抗生物素蛋白，在肠道能与生物素紧密结合成为一种复合物，这种复合物非常稳定，没有活性，人体无法吸收。当大量的鸡蛋清进入人体，产生了较多的复合物，阻碍了人体对生物素的吸收，人体便可能患生物素缺乏症。

而生物素是人体内羧化酶的辅酶，参与体内重要的代谢反应，为人体所必需。人体一旦缺乏生物素，表现为全身乏力、食欲不振、恶心呕吐、感觉过敏、皮肤性皮炎、嘴唇鳞状上皮细胞脱落、脱眉等症状。然而，鸡蛋经加热处理后，这种抗生物素蛋白即被破坏，不再具有妨碍生物素吸收的作用。

生鸡蛋的蛋白质不易消化吸收，这是因为生鸡蛋的蛋白质结构致密，在胃肠道不易被蛋白水解酶水解，加以生鸡蛋含抗胰蛋白酶，能抑制蛋白水解酶 胰蛋白酶对食物蛋白

质的催化水解作用。而肠道只能吸收蛋白质水解后的产物氨基酸，不能直接吸收蛋白质，于是生鸡蛋中绝大部分蛋白质只在消化道通过一下，便排出体外。

鸡蛋经加热处理后，情况就大不一样了。原来结构致密的蛋白质，由于分子内部某些化学键（如氢键、盐键、疏水键等）发生断裂，结构变得松散而不规则，这就有利于胰蛋白酶对其催化水解；再加上抗胰蛋白酶受热变性，失去对胰蛋白酶的抑制作用；终于使大分子的蛋白质变成小分子的氨基酸而被吸收利用。

食用生鸡蛋，容易得胃肠炎。鸡蛋生下后，难免有一些病原体（如沙门氏菌）侵入。鸡蛋外壳，肉眼看起来似乎不透风，不会有什么东西通过，但在显微镜下，外壳充满小孔，这些小孔比致病菌要大几十倍甚至几百倍。

因此，鸡蛋里随时都可能有病原体侵入。如果食用含病原体的生鸡蛋，就会出现发热，恶心、呕吐，腹痛腹泻等症状。鸡蛋煮熟后，病原体被杀死，就不会出现胃肠道症状了。

食用生鸡蛋，可增加肝脏负担。大量未经消化的蛋白进入消化道，在大肠下部受到细菌所含的酶的催化，会发生腐败，产生较多的有毒物质，如胺、酚、氨、吲哚、甲基吲哚、硫化氢等。这些有毒物质虽然一部分随粪便排出体外，但还有相当部分被肠道吸收，经静脉进入肝脏，由肝脏进行解毒处理。

如果食用生鸡蛋者原来就有肝功能损害，这时就可能发生中毒，出现头痛，头晕，甚至血压下降或升高等症状。而鸡蛋煮熟后吃，大部分蛋白质被消化吸收，产生的有毒物质

大大减少，这样肝脏负担也就相对减轻了。

生鸡蛋还具有特殊腥味，这种腥味可抑制中枢神经，使得消化液分泌减少。食用熟鸡蛋，就可以避免这些不良作用。

可见鸡蛋富有营养，但一定要都熟后再吃。

七、豆浆不宜冲鸡蛋

豆浆素有“经济牛奶”之称，每100克豆浆含蛋白4.4克。鸡蛋是高蛋白营养品，但豆浆和鸡蛋冲而食之，会使两者的营养价值降低，并非好上加好。

蛋白质进入胃肠，经胃蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白质的分解。因此，豆浆不宜用来冲鸡蛋。

八、发热时不宜多吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，对人体健康有益，尤其是它的营养成分易被人体消化吸收，所以人在生病时吃几个鸡蛋，对疾病的恢复是有利的。但是，并非在什么条件下都能进食，比如人在发高热时就不宜多吃鸡蛋。

因为，鸡蛋为完全蛋白质，在进入机体分解后产生一定量的“额外”热量，这种“额外”热量，医学上称之为“食物的特殊动力效应”。据研究，这种特殊动力效应，在各种物质中数蛋白质效应最大，其“额外”增热量可高达30%左右。所以，发热的人进食鸡蛋后，能使机体内热量增加或散热量减少，如同火上浇油，不利于健康。

因此，发热时不宜多吃鸡蛋。此时，应多喝温开水，可多食用些新鲜水果和蔬菜，以及低蛋白质的食物，如米粥、小面片、藕粉、杏仁霜等，有利于早日康复。

九、鸡蛋不宜久煮

鸡蛋煮着吃，能较多的保质其营养成分，但煮的时间不宜过长。

因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就变成灰绿色。这是因为蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为难溶的硫化亚铁所致。这种硫化亚铁很难被人体吸收作用。这样就降低了鸡蛋的营养价值。

因此，煮鸡蛋的时间不宜过长，通常以水沸后再煮5分钟为宜。

十、脏鸡蛋不宜用清水冲洗

鸡蛋脏了用清水冲洗是不妥当的。为什么呢？因为，鸡蛋壳外面有一层“白霜”，能够封闭蛋壳上的气孔，防止细菌进入鸡蛋内，又能防止蛋内水分的蒸发。若用水冲洗鸡蛋，可以使“白霜”脱落，容易引起鸡蛋变质。

因此，不宜用清水冲洗。若鸡蛋脏了，以干抹布轻轻擦拭为宜。

十一、熟蛋不宜用冷水冷却

新煮的鸡蛋，人们习惯用冷水冷却，理由是剥皮容易。殊不知，这样鸡蛋容易变质。

生蛋由于蛋壳表面的角粉质、蛋壳、蛋膜等层层设防，细菌不易侵入，而且蛋膜和蛋白含有溶菌酶，即使细菌侵入，也能抵抗一阵。但是熟蛋中的溶菌酶已不活跃，而蛋壳气孔在加热时扩大，当烫手的热蛋投入冷水后，蛋在冷缩过程中产生气潭，真空的气潭势必将含菌的冷水吸入，细菌作怪，熟蛋容易变质。

因此，熟蛋不宜用冷水冷却，冷却后更不宜用冷水保存。

十二、绿豆鸡蛋治复发性目疮

鸡蛋 1 个，绿豆适量。将鸡蛋打入碗中调成糊状，绿豆放入砂锅内（忌铁锅），冷水浸泡约 10~20 分钟，再煮沸 3~5 分钟，此时绿豆尚未煮熟，取煮沸绿豆水冲入鸡蛋糊内，调在蛋花状饮用，每日早晚各 1 次，一般 3 天目疮即愈。

十三、忌吃病死猪肉

目前有些地方的农贸市场，少数不法商贩贩卖死猪肉，严重地危害了广大群众的经济利益与身体健康。为了避免上当受骗，了解一下吃病猪肉的害处和掌握识别病死猪肉的方法，是十分必要的。

生了疾病的、病死的、毒死或死因不明的猪，经过屠宰、解体所得的肉称为病死猪肉。人吃了病死猪肉后，很容易发生人畜共患的疾病中毒。

在正常情况下，猪的胃肠中隐存有为数众多的细菌。如沙门氏菌、链球菌、葡萄球菌、变形杆菌等。当猪只生病机体抵抗力下降时，这些细菌经淋巴管进入血液循环，使细菌在内脏和肌肉组织内大量繁殖，并且产生毒素。

这些病死猪肉由于发生变质，蛋白质被破坏、凝固，又极不容易煮透。如果不经高温、高压灭菌，人吃了以后就会因感染而发病。譬如，当吃了因受沙门氏菌感染而病死的猪肉，人就会受沙门氏菌感染而发生急性肠炎，出现呕吐、腹泻、腹痛、高烧以及其他并发病。倘不得及时治疗，便会危及生命。

十四、忌吃“痘猪肉”

“痘肉”也叫“米心肉”，是由于猪囊尾蚴寄生在猪体内所致。猪囊尾蚴外观呈半透明白色囊胞，胞上有一个白点（囊虫头），囊胞有如米粒。人若吃了未煮熟的囊虫猪肉后，囊虫在人的小肠中发育为有钩绦虫，绦虫长达1~2米，乳卵节片可随粪便排出。若含有孕卵节片粪便被猪采食，虫卵在猪肉肠内孵化成幼虫，穿过肠壁进入血液，到达全身各部，在肌肉或脑中发育成囊虫。人与猪之间就是这样互相传染的。

目前，猪肉的供应渠道较多，除了国营主渠道外，还有其他渠道。有些个体商贩逃避了检疫和检验，使病猪肉流入市场，危害人民身体健康，因此要提高人们对病猪肉的识别能力。

在购买猪肉时（或在切肉时），对猪肉要进行感观检查。健康猪肉颜色为粉红色，有弹性，有稍带腥味的芳香气味。如果发现红色的肌肉中有白色、米粒大的囊胞就要提高警惕。下一步是用手指按一下，如果有虫囊则硬度与肌肉不同，稍硬于肌肉；如果是肌肉间脂肪粒，则稍软于肌肉。如果发现了虫囊或是对肉有怀疑，不能食用，要马上送卫生防疫部门鉴定。

十五、怎样科学吃肉

1. 注意冷热水

如果想使肉汤味道鲜美，应该把肉放在冷水中慢慢地煮；要使肉味鲜美，就要把肉放在热水里煮。

2. 保护维生素和蛋白质

炒肉丝、肉片、猪肝等时，下锅前先用淀粉、酱油拌一

下，这样既能使维生素和蛋白质少受破坏，而且鲜嫩可口。

3. 做骨头加点醋

煮（炸）排骨、煮蹄肘，加点醋，能使骨差别中的钙和磷等矿物质更好地分解出来，人体容易全面吸收。

4. 肉类和菜结合吃

肉是酸性食物，蔬菜是碱性食物，吃肉时适当吃些蔬菜，不但调节胃口，而且容易吸收。

5. 喝汤吃肉

吃有汤的肉时，不能只喝汤不吃肉，因为主要营养仍然存在肉内。拿蛋白质来说，汤里所含的仅有 7% 左右；其他如脂肪、无机盐、维生素等，汤里的含量也不多。所以从科学角度来讲，应该既喝汤又吃肉。

十六、吃焖肉好处多

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如：蛋白质，在炸的过程中损失可达 8% 至 12%，煮和焖则损耗较少。维生素 B，在炸的过程中损失 45%，煮为 42%，焖为 30%。由此可见，肉类的烹调过程中，焖损失营养最少。另外，如果把肉剁成肉泥与面粉等做成丸子或肉饼，其营养损失要比直接炸和煮减少一半。

十七、吃火锅时当心误食未熟食品

火锅是人们喜爱的吃法。冬季一家人围坐在火锅中间，细细品味鱼、虾、肉之鲜美真是件快乐的事情。

但是有些人在吃火锅时，只是将食品往锅内烫一下便吃，这是不对的。吃火锅时应将食物烫煮后再吃，否则会有染病

的可能。

猪肉中有绦虫、旋毛虫、殖吸虫、钩虫等；

牛肉中有绦虫、肝片形吸虫；

羊肉中有钩虫等；

鱼、虾类也都有寄生虫。

这些寄生虫寄存在病禽畜体内，一旦误食，再未熟就容易引起疾病。所以吃火锅时，必须要将食物煮熟再吃。

十八、适量吃肥肉有益健康

1. 热能的最好来源

正常人每天需摄入在四十克脂肪才能保持精力充沛。

2. 维生素溶剂

人体需要 A、D、E、K 等多种维生素，它们需要脂肪溶解才能被吸收。

3. 含有丰富的胆固醇

它是人体不可缺少的营养物质。胆固醇少将影响免疫细胞的稳定性和白细胞的活力。

4. 健脑作用

油脂中的磷脂是细胞组成部分，脑磷脂是神经细胞的重要成分，所以脂肪有健脑功效。

5. 健美功能

脂肪有促进形态丰美，皮肤滑润，头发光亮等健美作用。

十九、骨头汤防衰老

肉骨头是营养非常丰富的食品，其所含的蛋白质和脂质与生肉的含量相近，钙的含量高于生肉，它还含有大量人体必需的营养素，如大脑所不可缺少的磷脂质、磷蛋白、促进

肝功能的蛋氨酸、氨基酸、维生素 A、维生素 B₁、B₂ 等；还含有大量防止老化的类粘肮和骨胶原。在烹制骨头汤时，应将骨头敲碎，然后按骨头与水 1 : 5 的比例加冷水，开锅后用文火煮小时至 2 小时后即可食用。

二十、熬骨头汤忌用热水

骨头中营养丰富，如把这些营养在熬汤时都煮到汤中，食后，对人身体是有很大好处的。熬骨头汤时加入冷水，用小火慢熬，这样可以延长蛋白质的凝固时间，使骨肉中的新鲜物质充分渗到汤中。

另外还可在汤中加一些醋。醋能把骨头里面的钙和磷溶解在汤中，增加汤的营养，同时，还可以保存汤中的维生素。

二十一、不宜多吃香肠

香肠是新鲜猪肉做成的，为了使其保鲜度和存放的时间久一些，加工部门在制作过程中需要加入一定比例的防腐剂——亚硝酸钠，而亚硝酸钠在人体中能与肉类蛋白中的胺结合，形成一种叫做二甲基亚硝基胺的物质，这是一种强致癌物。

不过，如能在吃香肠的同时，适当多吃一些豆芽、青椒、菠菜、黄瓜等新鲜蔬菜，或者在吃过香肠后吃点桔子、鲜枣、西红柿等新鲜水果，就能消除致癌物对人体的危害。这是因为在蔬菜和水果中，维生素 C 的含量极为丰富，而维生素 C 能阻断亚硝酸钠与胺的结合，从而可避免强致癌物在消化道内形成。

二十二、烧肉不宜放盐过早

有的人烧肉时习惯先放盐，认为盐溶解在肉中，菜的味

道好。其实，烧肉放盐过早并不好。

因为盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠易使蛋白质发生凝固。

一般新鲜肉或鱼都含有极其丰富的蛋白质，烹调时若过早放盐，蛋白质就会随之发生凝固。尤其是烧肉或炖肉，早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不易烧酥，吃起来味道也差。因此，肉或鲜鱼应在即将煮熟时放盐为好。

二十三、鲜猪肉忌热水浸泡

猪肉的肌肉组织中和脂肪组织中。含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白。肌溶蛋白极易溶于热水中。猪肉在热水中浸泡，大量的肌溶蛋白就会溶于水中。在肌溶蛋白里含有有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成分。这些物质被浸出后，就大大影响了猪肉的风味。

二十四、吃烤羊肉串应细嚼慢咽

烤羊肉串是新疆的风味食品，肉香可口，肥而不腻，很受人们欢迎。但是烤的羊肉串里含有一种较强的致癌物质，它是烤羊肉时用的焦炭在燃烧时产生的。

科学实验早已证明，任何肉只要暴露在足够高温下，都会发生化学变化，其中一些蛋白质将转变为致癌物质。实验还证明，烤羊肉时脂肪落在炭火上燃烧而引起的烟中，也含有致癌物质。

但近年医学研究发现，人们的口腔里有一种“过氧化物酶”，这种酶能消减食物中致癌物质的毒性，但需将食物在口中多次反复的咀嚼，做到细嚼慢咽，才能发挥“灭毒”作用。所以吃羊肉串一定要细嚼慢咽。

二十五、鸽肉治神经衰弱

乳鸽肉质细嫩，富含蛋白质和多种维生素，有滋阴壮阳、养血补气的功用。对于用脑过度而引起的神经衰弱有一定疗效。对高血压、血管硬化等病也有防治作用。常吃鸽肉，对身体有益。食时以煮粥、蒸炖为好。

二十六、醋煮鸡治哑

用搪瓷器皿盛食醋半斤，加入生鸡蛋 1 只，煮 10 分钟至 15 分钟，蛋煮熟并保持滚开。然后去蛋壳，再 10 煮分钟至 15 分钟，即可。将鸡蛋连同食醋一起服下。若不愈，再依前法服 1 只鸡蛋。主治：剧烈咳嗽引起的声音嘶哑及各种原因引起的急性声带发炎。

二十七、维生素 C 与猪肝戒同吃

在服用维生素 C 时，如同时进食猪肝，由于两者相互作用，致使前者的作用降低或无效。

维生素 C 是一种烯醇结构的物质，易被氧化破坏。这种结构当遇到微量离子（如铜、铁离子）时，氧化更为迅速，特别是铜离子，即使微量存在，也足以导致维生素 C 的氧化速度快一千倍之多。猪肝是含铜最丰富的食物，每一百克含二点五毫克。

如果维生素 C 和猪肝同时并服，猪肝内的铜可催化氧化维生素 C 为去氢抗坏血酸，使维生素 C 失去原有的生物功能。为此，在用维生素 C 治疗时，不要进食猪肝。

二十八、肉类生吃同样有害

变形杆菌属是指普遍变形杆菌、奇异变形杆菌、摩根氏变形杆菌、雷极氏变形杆菌、无恒变形杆菌等五群。变形杆

菌还存在于自然界和人体内，易传播。

生的肉类和内脏带菌率较高，也往往是污染源。因为变形杆菌通过土壤、水、苍蝇、手和用具污染食品。特别生肉沾染上细菌，就会大量生长繁殖，当与熟食放在一起，促使细菌的大量生长，交叉感染。大量的变形杆菌在进入人体是造成细菌性食物中毒的重要原因。

中毒常发生在食后 4~12 小时内，主要出现急性肠胃炎症状，除腹泻、呕吐外，以腹痛最为突出，常为激烈的腹部绞痛。

因此，生肉、熟食及其他动物性食品，都要在存放时分开，防止交叉感染。或是在食用必须都要回锅加高温。

第四节 水产品食用注意事项

一、鲜海蜇不宜直接食用

海蜇口味清脆爽口，是凉拌佳肴。但是，食用未腌渍透的海蜇会引起中毒。

海蜇系属腔肠动物门的水母生物。鲜海蜇含水量达 96%。此外，还含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒肽蛋白。人食后易引起腹痛、呕吐等中毒症状。

因此，鲜海蜇不宜食用。必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒粘蛋白后方可食用。

二、烹制海参不宜加醋

海参就其成份结构而言，大多是胶元蛋白质。这些胶元蛋白呈纤维状分布于空间，形成复杂的蛋白质结构。当外界因素发生变化时，如加碱或加酸，就会影响蛋白质的两性分

子，从而破坏其空间结构，改变蛋白质的性质。

如果烹制海参时加醋，会使菜肴的酸碱度下降，从而接近胶元蛋白的等电点，使蛋白质空间构型发生变化，蛋白质分子便发生不同程度的凝集、紧缩。这样的海参食用时口感发良，味道比不加醋时差多了。

三、不吃生鱼胆

胆在开剥大鱼时能够看到，处于靠近鱼肝脏的褐绿色小囊。内有胆汁，味苦、有毒。所以家庭收拾鱼时，如果想留肝，一定要把鱼胆剪去。

鲜青鱼胆是一味中药，有泻热明目的作用，民间常用来治疗眼疾。著名的医药巨著《本草纲目》也提到“青鱼胆治赤目瞳痛”。但治疗剂量和中毒量非常接近，不易掌握。有的人未经医生指导，盲目服用，以致造成中毒事故，若救治不及时，可引起死亡。

吃生青鱼胆引起中毒的原因，目前尚不清楚。有人认为，主要是因鱼胆的胆汁中存在某种胆盐成分，有很强的毒性，可破坏人体组织的细胞膜，从而引起生理病变。一般食后1~5小时，即可出现中毒症状：开始恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便血，有的人还可能出现低热、头晕、头痛、抽风、嗜睡、神志不清。

过三、五天后，病情会进一步发展，使肝功能受损，表现肝肿大、黄疸和谷丙转氨酶的活力增高，起初少尿或无尿，继而逐渐多尿。病情严重的，可因急性肾功能衰竭而死亡。即使幸免一死，也会久治不愈，且留下严重的后遗症，使人痛苦一生。

四、忌吃死鳖和死鳝鱼

在食物的蛋白质里含有一种人必需的氨基酸叫组氨酸。鳖、鳝鱼是含蛋白质很高的营养品，在它们的蛋白质构成中自然也含有很多组氨酸。鳖、鳝不同于其他鱼类一离水就死，它们生命力强，捕获后还要存活一段时间。

在存活期间，因为离开了天然的适应环境，生命力逐渐减弱以至于濒死状态。这时身体蛋白质结构开始崩解，体内外的细菌开始向它们肌肉深处伸展生长。一旦它们死后它们的蛋白质崩解得更快，细菌也更快地进行破坏。其中有些细菌专门袭击组氨酸，劫取其中的养分为己所用。并将组氨酸转化为组胺，这是一种有毒物质。

经过不长时间，当组胺数量到达一定浓度后，人吃了就会发生组胺中毒。一般吃后几分钟到几十分钟内发病，轻则头晕、头痛、心慌、胸闷，重则呼吸急促、心跳加速、血压下降。有的还有哮喘、恶心呕吐、腹泻、口舌四肢发麻和起风疹快。

由此可见及时宰杀的鳖、鳝体内并没有什么组胺，即使刚死的鱼体组胺也很少，都是可以吃的，不会发生中毒的。组胺是在死后产生的，濒死状态为产生组胺准备了有利条件。问题作为消费者很难知道已经死了多长时间，所以还是不吃死鳖、死鳝为好。

海里的鳊鱼、青枪鱼、鲇鱼、鲢鱼也很容易引起组胺中毒。它们的共同特点是皮青肉红，含组氨酸较多。有人测定过，每 100 克这些鱼肉中（死后 66 小时，环境温度 27℃）就含组胺 160 ~ 320 毫克。在同样条件下，皮青肉白的鱼只含

组胺 20 毫克。而皮不青肉不红的鱼则含组胺很少。

一个成年人大约一次吃进 100 毫克组胺就可以发生中毒症状。所以皮青肉红的鱼捕获后如果不及时冷藏制止细菌繁殖，是容易引起组胺中毒的。

五、生食鱼虾易生病

我国部分地区居民有食“生鱼”(如生鱼片、生鱼粥等)的习俗，许多餐馆饭店也有“生鱼片”和“涮鱼片”等菜肴。其实，这些吃法是很危险的。

据分析，有的淡水鱼虾受了寄生虫感染，原因是水环境被污染。特别是有些人用未经无害处理的人畜粪直接喂鱼，更加重了水环境的污染程度。因此一旦食用生的或未煮熟的鱼虾，就难以避免人体受寄生虫的感染。

生食鱼虾除可感染寄生虫外，还容易引起副溶血性弧菌食物中毒。副溶血性弧菌广泛生存在近岸海水、海底沉积物和鱼、贝类中。食用带菌鱼虾极易发生中毒，中毒的主要症状为上腹部阵发性绞痛、腹泻。

鱼虾虽感染有寄生虫、病菌等，但安全食用的方法很简单，只需加热至 70~80 数分钟后即可将寄生虫囊蚴彻底杀死。

由于生食鱼虾可引起人体感染寄生虫病或中毒等，所以千万不要食用生鱼、生虾或未彻底煮熟的鱼虾等。烹调鱼虾时，一定要烧熟、煮透，防止外熟里生。

六、忌生食龙虾

南方一带有一种叫“龙虾”的虾，售价低廉，味道鲜美，因此群众喜食。但如果食用不注意卫生，却能使人感染肺吸

虫病。

其实，市售的“龙虾”不是真正的龙虾，是一种冒名的大头虾，为水陆两栖动物。在我国沿海和长江三角洲的河网地带均有生长。它是肺吸虫病的中间宿主之一，据报道，在一只“龙虾”体内可带 1016 个肺吸虫的幼虫——尾蚴。尾蚴可在“龙虾”体内形成囊蚴。若食用生的或半生不熟的龙虾后，囊蚴会在人体内变成幼虫，最后在肺脏中发育成成虫，使人患上一种类似肺结核病状的肺吸虫病。当虫体进入脑部，便成为脑型肺吸虫病。

为了预防吸虫病，一定要做到不吃生的或半生不熟的龙虾。当然，煮熟烧透了吃，是可以避免肺吸虫感染的，不必禁忌。

七、戒活吃鲤鱼

“活吃鲤鱼”是一道名菜。鱼菜上桌后，鱼嘴还在一张一合，鱼尾还在微微颤动，此景大约持续 20~30 分钟。就餐者常为此情景拍案叫绝。但这样烧出来的鱼并不鲜美，也不利于健康。从味道上讲，这种烧制方法时间短，鱼体不能充分吸收调味品中的汁液，鱼体中的蛋白质没有经过氧化酶分解，所以鱼并不鲜美可口。

从营养方面讲，活鱼肌肉组织中的蛋白质没有分解产生氨基酸，肉质较硬，不利于人体的消化吸收。另外，烹制时，为保持鱼的鲜活，烧制时间短，鱼体烧不透，会半生不熟。特别是淡水鱼中，常带有异形吸虫等寄生虫，食用烧不透的鱼，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振、腹痛、腹泻、肝肿大、黄疸和浮肿等症状。

八、儿童忌吃咸鱼

美国南加利福尼亚大学预防医学系主任布莱恩·亨德逊博士在华进行癌症研究时发现，我国南方发病率很高的鼻咽癌同食用咸鱼的生活习惯有关，特别是与从幼儿时期就开始食用的关系更为密切。

市场上出售的各类咸鱼，鱼体内含有大量二甲基亚硝酸盐，进入体内能被代谢转化成致癌性很强的二甲基亚硝胺。鼻咽部是其主要引癌部位。动物实验进一步证实，它不仅具有特定的器官亲和性，并可通过胎盘作用于下一代。

二甲基亚硝胺更易对较小年龄的孩子发生作用，食用时间越长，量越多，长大后得鼻咽癌的可能性越大。据专家们分析，一个人如果从出生到10岁经常食用咸鱼，将来患鼻咽癌的可能性比不常食用咸鱼的人大30~40倍。

因此，为了预防鼻咽癌的发生，希望家长平时不要给孩子吃咸鱼，孕妇也最好不吃。

九、河蟹的食疗与药用

河蟹不仅美味可口，且有食疗作用。能补骨髓、滋肝阴、充胃液、养筋活血、治疽愈核。且主散诸热，治胃气，理筋脉，消食。醋食之，利肢节，主五脏中烦闷气。民间交它焙于研细粉，调麻油，外敷患处，可治冻疮、疔瘡等症。蟹壳提取甲壳质经化学处理为几了胺，有抑制胆固醇的功效，可作为心血管患者的良药。

十、海蟹宜蒸不宜煮

海蟹含有丰富的蛋白质，还有人体所需要的钙、铁和各处维生素。吃海蟹宜蒸不宜煮，因为海蟹生活在海底，以小

虾、昆虫、海菜为食，肋条中存有少量污泥、杂质，不容易洗净。海蟹如果用水煮，肋条中的污泥就会随水进入腹腔，影响鲜味；而它的蛋白质等营养成分，又会随水散失。

蒸海蟹不但能保存营养，还能保持原有的鲜味。可以水开上笼，旺火蒸约 10 分钟便熟。食用时揭开盖，去掉肋条，蘸食醋、姜末等调料，肉质细嫩，味道鲜美。

蟹肉还可以用来炒、拌、制馅，味道也和原来一样鲜美。蟹肉制干，其营养不会受到破坏。

十一、吃螃蟹 4 不要

1. 不要吃生蟹

河蟹是在江河湖泽的淤泥中生长的，以动物尸体或腐殖为食，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌。因此，食用前应洗净，蒸熟透后再食用。

2. 不要吃死蟹

蟹死后的僵硬期和自溶期大大缩短，蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中去。在弱酸条件下，细菌会分解蟹体内的氨基酸，产生大量组胺和类组胺物质。组胺会引起过敏性食物中毒；类组胺会使食后呕吐、腹痛、腹泻。

3. 不要乱嚼

吃蟹时一要清除蟹胃（在背壳内前缘中央似三角形的骨质小包）；二要清除蟹肠（由胃到脐的一条黑线）；三要清除蟹心（俗称六角板），四要清除蟹鳃（即腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西）。四除后再食可免引起中毒。

4. 不要吃得太多

蟹肉性寒，脾胃虚寒者尤应注意，以免引起腹痛、腹泻。

十二、吃鱼保护心脏

心血管疾病已上升为城市居民发病率最高的疾病。要抑制血液脂肪中胆固醇和甘油三脂的增长，保持心血管畅通，提倡吃鱼。因为鱼的脂肪中富含。它不但不阻塞心脏血管，反而有疏通的作用。它所以能保护心脏是因为它是人体内制造荷尔蒙的主要原料，同时也是预防动脉硬化及心肌梗塞的有力武器。

十三、常见鱼类的食疗作用

1. 鲤鱼

性味甘平，可利尿、消肿、通乳、止咳。疮痍及热病之人忌食。

2. 泥鳅

性味甘平，要暖中益气，解毒收痔，肝炎、盗汗、痔疮、阳痿、营养不良，小儿食之效果显著。

3. 大黄鱼

性味甘平，可益胃暖中，适合儿童、胃肠病、结核病、手术后病人及体弱者食用，多食无妨。

4. 墨鱼

味酸性平，滋阴养血，益气强筋。妇女食用，对闭经，子宫出血、产后务虚有较好辅助治疗作用。

5. 甲鱼

性味甘平，滋补肝肾，益气清热，是滋补佳品。但外邪未尽，寒热内盛者忌食。

十四、不同的人吃鱼各有不同

1. 胖人吃鱼适宜吃煎鱼

胖人吃鱼可用煎的方法，但是在吃之前先走走路，运动一下身体，喝少量啤酒，将横膈膜的气赶出体外，再坐下来享用。

2. 性格敏感的人适宜吃蒸鱼

性格敏感的人适宜吃蒸鱼，在蒸的时候要加点为绿叶蔬菜，因为蔬菜有安定神经的作用。吃前可以先躺下休息，松弛紧张的精神，也可以喝少许葡萄酒，帮助肠胃蠕动。

3. 瘦人大多体弱适宜吃炖鱼

瘦人在吃鱼前最好小睡一会儿，喝些高粱酒后再吃。人们都习惯饭后睡觉，这是不正常的习惯，应改为饭前睡一会儿，因为吃了饭再睡，会越来越觉得不舒服。

4. 手术后的人适宜吃鲈鱼

开刀做手术的人，一般开刀后习惯吃黑鱼长伤口，其实鲈鱼最适合于开刀的人。如贫血或糖尿病患者，在开刀前就应开始吃鲈鱼，开刀后还要吃，对伤口的愈合非常有帮助。做法是：用黑麻油，热了以后加少许不去皮姜丝，锅热了以后，将鱼下锅煎，鱼煎好后淋上少许酒即可。

5. 月经不调的妇女适宜吃乌鱼

月经不调的妇女，常伴有头疼或流鼻血，吃药打针都无效，但是吃乌鱼炖南红花，效果立竿见影。因为，乌鱼和南红花都有破血作用。做法是：乌鱼一条配南红花的重量比例是100：6。将鱼炸好，把南红花放在上面，淋上米酒，将鱼盖满，密封炖两小时即可食。

十五、海鲜好吃莫过量

新春佳节，亲朋好友聚在一起，喜食火锅。羊肉吃腻了，

人们就开始转向不甚滑腻的海鲜。殊不知，海鲜食品中常含有丰富的“嘌呤”成分。研究证实：经常过量地摄入这类“高嘌呤”会引起尿酸、急性肠炎反应、关节软骨退行性病变，甚至关节僵硬和畸形。

上述症状多发生在40岁以上的男子，男女比例为20:1，肥胖者明显。大部分病例中伴有不同程度的高血压；90%的患者于拇、跖、趾节出现突发性难以忍受的剧烈疼痛，数小时内症状发展至高峰。患者发病时来的突然，去的迅速。

因此，海鲜虽然好吃但不宜多吃。

十六、多功能的海带

中医认为，海带性味咸寒，具有软坚散结，消痰平喘、通行利水、祛脂降压等功效。取海带适量，经常煮汤食用，可治高血压、冠心病；取60克海带，经常煮食或凉拌，可治瘦瘤；取海带、粳米、绿豆、红糖各适量，煮粥食用，可治皮肤湿毒瘙痒；取海带、海藻各12克、小茵香6克，加水煎汤服用，可治睾丸肿痛。

将海带晒干研末，每服3克，日服3次，连服1个月至3个月，可治头痛，眼结膜炎；取水发500克海带，洗净切块，煮熟捞出，加250克白糖拌匀，腌24小时食用，每服50克，日服2次，可治慢性咽炎；取60克海带，绿豆150克，同煮，加红糖调味食用，可治脚气水肿、小儿暑天热疹疔毒、痰热咳嗽等。

在所有食物中，海带的含碘量最高，每100克海带中含有300毫克至700毫克碘。碘是人体内一种必需的微量无毒元素，是合成甲状腺素的重要原料，人如果长期缺碘会出现

地方性甲状腺肿，吃海带对此病有防治作用。

孕妇如果摄碘不足会影响胎儿的生长发育，造成胎儿出生后发育不良，智能低下，所以，孕妇也应适当吃点海带。常吃海带也有助于预防少白头的发生。

第五节 调味品食用注意事项

一、忌胃病患者食辣椒

一般南方人爱吃辣椒，这与我国南北地区不同的地理气候和生活习惯有密切的关系，同时也和辣椒的性质和作用有关。南方气候潮湿。由于辣椒味辛，性热，所含大量辣椒碱可以刺激心血管系统，使心跳加快，血液循环加速，吃后可使人感到身上发热，常吃可以起到祛温除寒的作用。我国南方民间流传的“菜当三分粮，辣椒吃了当衣裳”的话。就证实了辣椒的这个作用。所以南方好几个省都有吃辣椒的习惯。

有些人担心：常吃辣椒，会不会刺激胃粘膜，引起胃病呢？据我们在四川一些地方临床观察，常吃辣椒的人不一定会引起胃病，而有胃病的人也不一定是吃了辣椒。得胃病有多方面的原因，除饮食不当外，还和遗传、体液、神经、生活环境等因素有关。

食用辣椒是否会引起胃病，主要取决于进食辣椒的量，也有各人胃的适应能力。一般以调味量不超过2克（指干品），吃完又无不适感为度。当然，这个量也是因人而异的，我们曾见到有些南方人的每餐所吃辣椒的量已超过2克，也没得胃病。这是他们受遗传因素影响，食辣已成习惯，对辣椒已有较强适应能力的缘故。如果没有吃辣椒习惯的人，一下吃

那么多，对胃就会有伤害。

一般人如果没有胃病，少量吃一些，是不会引起胃病的，而且对健康有益。因为，鲜辣椒里含大量维生素 A、C 及胡萝卜素，是营养丰富的蔬菜之一，所含的辣椒碱还能刺激消化腺，增加唾液和胃液的分泌，促进食欲，改善消化功能。干辣椒虽然维生素损失很多，也仍具有一定的调节作用，能促进食欲。

但是，对于已患有胃病的人，不论是急性的还是慢性的，再吃辣椒就都是有害无益的了。常见的急性胃炎有：急性单纯性胃急性腐蚀性胃炎、急性感染性胃炎、急性出血性糜烂性胃炎；慢性胃炎有：表浅型胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎、慢性糜烂性胃炎、胆汁返流性胃炎、消化性溃疡、胃及十二指肠炎症、胃粘膜脱垂症，统称“胃病”。

因为上述“胃病”的病理改变都是胃粘膜充血、水肿，粘液增多或糜烂、溃疡、而辣椒的辣椒碱等成人可直接刺激胃粘膜及溃疡面，使胃内局部的血管发生充血扩张，激惹神经末梢产生疼痛，有时还会引起胃出血。因而已患“胃病”的人应该禁忌辣椒。

二、烧豆腐不宜放葱

豆腐营养好，人人爱吃，有些人在烧豆腐时往往要放些葱以求味道可口，其实，这是不科学的。豆腐中的钙质与葱中的草酸结合，生成草酸钙，人体不易吸收。

三、煮鱼不宜早放姜

一般家庭煮鱼时总习惯待油烧沸后立即把生姜同鱼一起放入锅内爆炒，其实这样煮鱼效果不一定好。因为这样除腥

反而除不净。

鱼体被加热后，其浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。所以，下油后应先放鱼，待鱼被加热，其蛋白质凝固后再放入生姜。这样，生姜就能充分发挥去腥作用。

四、腹泻应忌食大蒜

腹泻是由于受凉或饮用不干净的食物而引起的，此时肠内粘膜组织代谢功能紊乱，大量异物刺激肠壁而产生腹泻。此时，整个肠壁均处于“过饱和”的紧张状态，如果再进食大蒜，会增加对肠壁的刺激，促使血管进一步充血，进而水肿，使更多的组织液涌入肠内，加剧了腹泻。

因此，腹泻应忌食大蒜。

五、眼病患者忌吃大蒜

大蒜是不少人偏爱的一种食物，还常被用来防治某些疾病。但是，若长期大量地吃大蒜，尤其是眼病患者，是有害的。

有些人平时爱吃大蒜，到了五六十岁，感到眼睛模糊、视力下降，耳鸣，头重脚轻，记忆力减退，殊不知这是吃大蒜造成的不良后果。还有些人患了近视眼或其他眼病，虽服了中药治疗，但未忌大蒜，结果疗效不佳。

中医对忌口是比较讲究的，眼病患者在治疗时必须忌五辛，即忌大蒜、小蒜、洋葱、生姜和辣椒等刺激性食物，否则影响疗效。在夏季时吃大量大蒜，对眼的影响最大。中医认为，长期大量地食用大蒜，伤人气血，损目伤脑。据《本草纲目》记载“久食伤肝损眼”。

因此，眼病患者应尽量不吃大蒜，特别是身体差、气血

虚弱的病人更应注意。

六、做凉拌菜为什么要加调味品

在凉拌菜中加调味品，不仅味美可口，还能够预防肠道传染病。

调味品包括醋、大蒜，酱油等。醋里含的醋酸，有较强的杀菌作用。在食醋中，乙型副伤寒杆菌，痢疾杆菌只能存活 20~30 分钟，致病性大肠杆菌也只能活 2 小时。大蒜含有的大蒜素杀菌作用也比较强。在大蒜中，大肠杆菌只能存活 8~24 小时，乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌只能存活 1 天。酱油含有高浓度的食盐，也有抑菌和杀菌作用。在酱油中，痢疾杆菌只能存活 8 小时，乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌、致病性大肠杆菌只能生存 2~3 天。

七、酸碱食品不宜添加味精

一般说来，炒菜停火后，加入少量味精，稍加搅拌出锅，可提高菜肴的鲜味。但使用味精温度不能过高，时间不宜过长，也不能是菜就添加味精，特别是酸性或碱性食品中均不宜添加味精。

因为在碱性条件下，由于发生消旋作用，会使味精鲜味下降；在酸性条件下或同时加热时，会发生吡咯烷酮化，变成焦谷氨酸，不仅降低鲜味，而且对人体有害。

因此，酸、碱食品不宜加用味精。

八、吃中药不宜滥加糖

有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味。其实，吃中药不能滥加糖，这是因为糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物质和维生素在人体内的吸收。又因中药的化学成分很复杂，

其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖，特别是与含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖化学反应，使药剂中的某些有效成分凝固、变性、混浊、沉淀。这样不但会影响药效，而且还可能危害健康。另外糖分还可作用分解某些药物，如糖分会使马钱子失去治疗效果。

所以，不管服中药，还是吃西药，都不能因其味苦而随意加糖。

第六节 果蔬类食品食用注意事项

一、皮色鲜艳的水果忌吃皮

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，颜色鲜艳夺目的花果含有类黄酮，为这类花果提供了植物色素。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，在吃果皮颜色鲜艳的水果时，应去皮后再吃。

二、忌过食荔枝

古人有佳句：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”不过，有谁知道，荔枝时节要谨防荔枝病。

荔枝病是在荔枝收获季节较常见的急性疾病，可见于华南盛产荔枝的地区。病者通常为4岁以上的儿童，个别是成年人，发病前有连续多天食大量荔枝的历史。一般多在清晨发病，常以出汗、肢冷、乏力、腹痛、轻泻等为前驱症状，其后突然抽搐、昏迷。若不救治，可于数小时内死亡。

为什么会发生荔枝病呢？是不是荔枝对人体有害呢？

经过科学分析，荔枝所含的成分，大部分是水分占 85%；其次是糖类占 13.3%；其余是少量蛋白质、脂肪和无机盐等。目前还未发现荔枝含有对人体有害的物质。

荔枝所含的糖类属于单糖，主要在小肠上段被吸收。各种单糖被吸收的速度是不同的。荔枝所含的单糖绝大部分是果糖。果糖被小肠吸收的速度只有葡萄糖的 43%，换言之，果糖比葡萄糖难消化吸收；加上荔枝所含的大量水分可以稀释胃液等消化液，所以，过多吃荔枝，会使病者正常饮水量大为减少，甚至有完全不进食者。

于是，病者血糖比正常大大降低。果糖被机体吸收后还不能直接被组织细胞氧化利用，而要经过一系列酶的催化，才能转变为葡萄糖供能或转变为糖原贮存。因此，荔枝病实际上是低血糖引起的一种急性疾病。

脑组织耗能较多，但自身贮存的糖原又很少，其代谢消耗的能量，主要由血糖直接补充、氧化提供。所以，低血糖时机体受影响，以脑组织首当其冲，脑组织因缺乏能源而发生功能障碍，出现头晕、心悸、出冷汗等症状。若血糖继续下降，低于 45 毫克时，可出现低血糖昏迷，甚至危及生命。

当然，我们也不必因荔枝病而望荔生畏，只是吃荔枝要适可而止，尤其是荔枝产区的儿童，不可饱食代饭。

三、不宜吃发苦的柑桔

柑桔果实中含有各种糖苷，其中柚皮甙和新橙皮甙是柑量较高，大量食用这种带苦涩味的未成熟柑桔，对身体有一定的不良影响。成熟后的柑桔，由于各种酶的作用，柚皮甙

和新橙皮甙逐渐转化，水果的苦涩味也就逐渐消失。

但是，柑桔在 0 左右的低温下贮藏时，柑桔内的酶活力受到影响，各种糖甙的水解反应也受到影响，苦味便不易减弱。与此同时，受冻结冰的柑桔的原生质脱水，蛋白质及胶体产生不可逆的凝固作用，失去对微生物的抵抗能力，这时细菌，特别是霉菌等腐败菌极易侵入果体繁殖，使柑桔的苦味加重。

这种因受冻而发苦的柑桔营养价值大大降低，又不卫生，因此，这类发苦的柑桔就不能再吃了。民间流传的“烂柑不烂味”的说法是极不科学的。

四、霉变的甘蔗不能吃

甘蔗既是生产食糖的主要原料，又可以生食，味甜爽口，很受小孩子的喜爱。但如果食用霉变的甘蔗，则易引起中毒。一般食后两、三小时，出现恶心、呕吐、腹泻，有的还有头痛、头晕、视力模糊等症状。中毒轻者可不治很快自愈；中毒重的，会进一步引起阵发性抽搐、昏迷不醒，甚至死于呼吸衰竭。有的孩子即使转危为安，因脑细胞受损，可能落下痴呆等终生残疾。

甘蔗中毒多发生在冬末春初时节。这是由于秋季甘蔗收割后，贮藏时间过久，尤其是在受冻、过潮的不良贮运条件下，很容易造成甘蔗阜孢霉、串珠镰刀菌的生长繁殖，产生大量毒素，食后使人中毒。如果甘蔗在未充分成熟时收割，因含糖低，贮存不当或过久，更促使霉菌生长繁殖，使甘蔗发霉变质。

霉变甘蔗的特征是：蔗皮灰暗、光泽差，甘蔗顶部和断

面有白絮状或绒毛状菌丝。切开后，剖面呈浅黄色或棕褐色甚至灰黑色，并有酸味、酒精味或辣味。属这类霉变甘蔗，不要购买和食用，以免发生中毒。

五、白果不能生食

白果，也叫银杏，呈椭圆形，表面黄白色或淡黄色，平滑，一端稍尖，另端钝，无臭，味甘而微苦。每当白果成熟的季节，常常发生儿童因吃了生白果而中毒的现象。

白果中主要含有银杏酸和银杏酚，生吃常引起恶心、呕吐、出现头痛、惊叫、抽搐，重者意识丧失，昏迷。如抢救不及时，1~2日可死亡。

据调查，小孩食入20个生白果就有中毒的可能，所以要教育孩子，不要生吃白果或变质的白果。质量好的生白果，要去壳用水煮熟，抽出里面芯再吃。有时熟白果吃多了，也可发生中毒。白果用火烧着吃，也有中毒的可能，这大多是忽视了去芯的缘故。

六、杏仁和桃仁不宜食用

经常遇到有的孩子因为吃杏仁或桃仁发生中毒，这是怎么回事呢？因为杏和桃子的核仁里含有一种叫氰甙的东西。氰甙进入体内后，经过酶的作用，分解放出氢氰酸，被吸收后，氰和细胞色素氧化酶的铁相结合，使酶失去了活性，组织呼吸不能正常进行而发生中毒。

中毒症状常在吃杏仁、桃仁以后1~2小时，开始出现口中苦涩、流涎、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸等症状。严重者，意识不清、甚至死亡。因此，一旦发现中毒应迟早采取急救措施，首先是催吐，将孩子的嘴张开，用筷子或手指

伸到他的咽部，抠几下咽后壁，以引起呕吐，将毒物吐出，有条件的可用 1 : 1000 高锰酸钾水，让孩子喝下，再吐出。

平日要教育儿童千万不要吃杏或桃的核仁。如果用苦杏仁治病，必须遵照医嘱。如将苦杏仁等磨成浆加热，氢氰酸遇热蒸发就不会中毒了。也可将苦杏仁用水浸泡，剥去黄色内皮，然后再用清水浸泡数日，每天换水几次，直到苦味完全除去，再煮熟或炒熟吃，也可防止中毒。

七、吃水果的窍门

食品进入胃部以后，通常需要 1~2 小时才能经消化吸收慢慢排出，为了防止是的水果在胃内与正在被消化的食物形成冲突而过长时间地滞留胃内造成腹胀、腹泻以及消化功能紊乱等病患，保护人体的免疫系统，提高抵御疾病的能力，最好在饭前一小时享受水果中大量的营养物质。而且，水果发出的酸甜味、芳香味等具有明显的刺激食欲。加速消化液分泌的功效，所以饭前享受水果，还可起到开胃作用，并能帮助人体消化吸收所吃食物。

八、吃干果的利弊

站在果摊前，新鲜的红苹果、大个儿的葡萄……，漂亮的外表加上丰富的营养，水果人见人爱。超级市场货架上的干果产品，虽也是水果制成，但干干皱皱的，许多人不屑一顾。大部分人宁可选择一包巧克力作小吃，也不会拿一包干果。

其实，干果的营养比一般零食高得多。在家中或办公室放置不同种类的干果，代替糖果和巧克力，同是甜丝丝的零吃，但所得营养肯定较多。

南方一年四季都有又便宜又新鲜的水果，种类繁多，这可能是南方人忽略干果的原因，消闲的小吃中总欠了它的份儿。然而偏北的国家和地区，一踏进隆冬，水果供应量锐减，不仅品种减少，而且价格昂贵，此时干果的作用就凸显出来了。

九、食用干果有利有弊

1. 食用干果有利的方面

干果不易变坏

一个新鲜的木瓜，若不及时吃掉，不到一个星期便会变黑发霉。然而干果的存放时间较长。

此外，新鲜水果必须在开启后一两天内吃光，若家中“人丁稀少”，要在一下子处理一个大大的瓜果，谈何容易，但干果则没这个限制。

不受季节限制

鲜果每遇到收成好坏的情况，就影响供应量和价格；干果则是一年四季，在市场的货架上可随时找到。

食量易控制

普通人每天会吃多少种水果，一个苹果一个橙子一只香蕉，再加上一串葡萄？除非到酒楼餐馆点一个鲜果拼盆，否则每天最多也只能吃两三种罢了。

然而把新鲜的葡萄、菠萝、杏、梅、芒果等，抽干水份，变成果干，食物的分量可以随意控制，每种吃一点，既可吸收不同的营养，又不怕肚痛。

2. 食用干果不利的方面

维生素流失

由湿变干，无论是天然晒干，还是由机器烘干，水果中的维生素 C 立刻跑掉。

易吸收过量糖分

同等分量的干果，所含的热量和糖分远高于鲜果。以杏为例，一把杏脯肉（约四个杏），热量约为 542 焦；而一把的鲜杏（约两个），只有约 341 卡路里。值得一提的是，大部分干果的热量，有七成来自糖分。

含不利身体健康的化学物质

为了方便储存，一些干果在制做过程中，加了大量的防腐剂，如亚硫酸盐等，可能引发气管疾病。部分干果还会加进味精和糖，增加身体的负担。

糖分易蛀牙

干果中的糖分容易坏牙。因为干果会黏在牙齿，造成蛀牙。

十、吃坚果防心脏病

花生、核桃、栗子、松子、瓜子、莲子等坚果，有仅营养丰富而且常吃还能预防心脏病。美国研究人员发现常吃坚果能预防心脏病，坚果中虽然脂肪含量高，但 50% 至 80% 为不饱和脂肪酸，必需营养脂肪酸含量极为丰富。其中含的磷脂，尤其是卵磷脂丰富，它能帮助脂肪分解、脂化及血中胆固醇的运转和利用，并可溶解血中沉积的动脉硬化斑块，有清洗血管、增加血管弹性，预防心脏病的功效。

十一、儿童不宜吃水果代替蔬菜

蔬菜和水果，是人产日常生活中重要的食品，特别是蔬菜，在膳食中占有重要的位置。

人体所需的各种维生素和纤维素及无机盐，主要来源于蔬菜。维生素是维持人体组织细胞正常功能的重要物质，无机盐对维持人体内酸碱平衡起重要作用。纤维素虽然不能被人体吸收，但可以促进肠蠕动，有利于粪便的排出。

水果也是儿童不可缺少的食品。水果中含有人体必需的一些营养，还具有生食方便，儿童喜欢吃的特点。有些家长误认为吃水果可以代替蔬菜，特别是对于挑食不爱吃蔬菜的孩子，更容易将水果代替蔬菜。这种认识是不对的。

一方面只有新鲜的水果才富含维生素，而我们平时吃的水果多是经过长时间贮存的，这种水果维生素损失得很多，特别是维生素C损失得多。

另一方面，任何一种食物都不可能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素。因此，既要吃水果又要吃蔬菜。

十二、肾病患者忌吃哈密瓜

慢性肾脏病到了肾功能衰竭时，因肾脏排泄和调节功能失常，临床上常出现少尿或无尿现象，使身体内部的某些代谢紊乱，主要是钾代谢紊乱。由于尿少，不能把体内的钾及时排泄出去，致使过多的钾在体内滞留而引起高钾血症。

钾离子是人体不可缺少的重要物质。然而，体内钾离子含量过高，也可对心脏产生很大影响。如出现心动过缓、传导阻滞、心房纤颤，甚至导致心脏突然停搏而危及生命。

哈密瓜中的钾离子含量相当高，每100克瓜肉中含有250毫克左右的钾。由于肾衰竭者肾小球滤过效率下降及肾小管功能降低，处理钾的能力减退，如食用高钾食品，便易促发

心血管疾患，甚至导致意外的情况的发生。

所以，肾衰者不宜食用哈密瓜。

十三、感冒初期忌食西瓜

无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表症，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为，表未解不可攻里，否则会使表邪入里，病情加重。

在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等里热证时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

十四、病人吃水果禁忌

医生常要病人多吃水果，亲友探视病人时，也常带些果类。所以水果可以不经选择，只要病人吃了就能有助于身体健康，其实，吃水果也是一门学问，也有些病人吃了不合理的水果会加重病情。

医学专家认为，水果同药物一样，也有性味、功效和宜禁的不同。

红枣甘温，具有补脾健胃、润肺安神之功效，但多食则生痰、助热损齿，食积、哮喘和高血压等病人不宜多吃；

梨子甘凉，有调肺止咳、消热化痰、止渴、通肠等多种功效，但多食则损伤脾胃，体弱、消化不良、慢性腹泻的人也不宜吃；

桃子甘温，多食生热，还可引起痛疮等病症；

李子甘凉，多食则生痰助热，痰饮病症如痰嗽、胀满及女子停经均不宜食；

西瓜是盛夏的佳品，有解暑除烦，止渴醒酒之功，能沉咽喉肿痛、口舌生疮等症，但其性甘寒，产后、病后及腹泻之人均不宜吃。

此外，大便秘结对心肌梗塞病人不利，水果应选择鞣酸含量少的，以免鞣酸的收敛作用加重便秘，如苹果、柿子、花生、莲子等水果可造成便秘，故心肌梗塞病人不宜食用，而香蕉、橘子具有通便作用，宜于心肌梗塞的病人吃；

胃及十二指肠溃疡的病人，如果胃酸过多，不宜吃杨梅、柠檬等；

心力衰竭病人不宜食用西瓜、椰子等水分多的水果，以免加重心脏负担；

糖尿病人不宜食用含糖量高的水果，如香蕉、苹果、梨、龙眼；

吃菠萝、荔枝容易发生过敏反应，过敏体质者不宜吃。

十五、冰冻西瓜不宜时间过久

夏天炎热，人们爱将西瓜切开放进冰箱内冰冻后食用。殊不知长时间冰冻后的西瓜，对人体健康是有影响的。

因为切开后的西瓜冷藏后，瓜瓤表面形成一层薄膜，冷气被瓜瓤吸收。食用这种冰冻的西瓜，口腔内的唾液腺、舌、味觉神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态，不但难以品出西瓜的甜味，而且还会伤脾胃、引起咽喉炎。

儿童消化机能较差，食用冰冻西瓜还会引起厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状。

因此，冰冻西瓜不宜时间放久。

十六、吃西瓜忌多食

吃西瓜不宜过多。西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致疾病。

一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

十七、有些水果不宜与海味同食

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，但如与含鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，刺激胃肠，引起不适，出现肚子疼、呕吐、恶心等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等，因此，这些水果不宜与海味同时食用。

十八、防癌抗老多吃苹果

苹果最近被很多爱美族奉为美容圣品，许多苹果减肥餐，苹果美容餐，甚至苹果食法都纷纷出炉，这些功效如何或会不会对健康有害我们无法判断，但是常常吃苹果却是防癌保护血管的好方法。

美国加州大学戴维斯分校的研究人员发现，苹果中除了果胶纤维与维他命群这些传统的营养之外，还含有大量的抗氧化物，这些抗氧化物可能多达数百种，在实验中，苹果有很强力的抗氧化力，过去的研究发现绿茶、葡萄子、柑橘皮中都含有很高的抗氧化物，这些抗氧化能力高的水果，因为能够防止自由基对细胞的伤害与 LDL 胆固醇的氧化，所以

被认为是防癌抗老的圣品，如今苹果也荣列抗氧化之林。

研究中发现，不管是 100%的果汁或是整粒天然苹果，都具有这种抗氧化力，对于年轻人可以抗衰老美容提早保养，年老者可以保护心血管免于中风心脏病，或能对抗早期的癌症。

但是值得注意的是，一般市面上的苹果汁都添加糖来增加风味，所以不能不注意苹果汁可能会有高热量的问题，一瓶 500 毫升左右的纯果汁就有 1000 千焦的热量，需要慢跑 30 分钟以上才能消化掉这些卡路里，吃整个的苹果就不会有这种困扰，而且含纤维较多还有增进消化排便的功效。

十九、吃桔子不宜喝牛奶

吃桔子前后 1 小时不宜喝牛奶。

因为牛奶中的蛋白质遇到桔子中的果酸即会凝固，从而影响消化和吸收。若饭前或空腹时吃桔子，桔子汁中的有机酸会刺激胃壁的粘膜，从而引起胃炎或胃蠕动异常，同时也会影响食物的消化。

二十、吃桔子的窍门

桔子属凉性水果。不仅吃肉，还应吃皮（陈皮）、纤维（结络）、囊和残渣。这样吃，能细腰，使皮肤保持弹性，不易产生皱纹，有美容效果。吃桔子有窍门，讲艺术。

在剥桔子时，应等效地其洗净，再将双手沾满盐巴，然后揉搓整个桔子，直到整个桔子皮看来有些受伤后才停止。调 3 分钟，再用清水冲洗干净。

将桔子削开后，将整个桔子的纤维（结络）一一剥下来。结络有化痰、帮助喉咙粘液分泌的功能。结络全剥下来后再

分成几份和等量的陈皮放入口中一起咀嚼，闭着嘴阻咀嚼一番，再吞入腹中，陈皮有降气、消气作用。吃入后就神清气爽。

吃果肉，要连同囊一起吞下去。因为囊会刺激肠壁，帮助消化。常吃桔子可以消气，而使腰更细，是最好的减肥水果。神经质的人可将莲藕洗净切片和着桔子吃，有平缓情绪和镇定效果。

吃桔子叶出的子，收集起来，晒干后用小火炒，香味溢出后就起锅，磨成粉，封成罐收起来。这种粉对急性睾丸炎有特效。吃法是：3公斤便笺用1克粉，再加10倍的高粱酒温热和着粉喝下去，在一天内分多次服完，效果奇佳，1天即可痊愈。

二十一、桔子不宜多吃

金秋十月，是吃桔子的季节。桔子汁多味美，营养丰富，人人受吃。但是，不论大人、小孩，一次食量过多，往往会嘴唇生疮、口舌干燥、咽喉疼痛，大便干结等症状，俗称之为“上火”。

中医认为，桔子性温味甘，能补阳益气。但易引起躁热，据现代营养学家测定，桔子中糖和维生素C等营养合成的含量，在水果中是较高的，每斤桔子能产生2915千焦热量，和200克米饭或125克猪肉产生的热量差不多。食用大量桔子后，所产生的热量既不能转化为脂肪贮存在体内，也不能及时消耗掉，于是积聚而引起“上火”。

“上火”会使成人、小孩的抵抗力降低，容易引发口腔炎、牙周炎、咽喉炎等各种炎症。若已“上火”，可用海带

50克洗涤切碎，煎水代茶饮，能够“消火”。

二十二、桔瓣桔络混吃不上火

桔络是桔皮与桔瓣之间呈网络状的白色纤维，俗称“桔筋”，中医入药后还可以润肺、祛痰、治呕吐、止口渴。而且，在吃桔子时边桔络一起吃下，还可以防止因多吃桔子上火。

二十三、桔柑防消化系统癌

经常食用水果和蔬菜可以预防癌症。特别是食用柑桔通路名明显地减少口腔、咽喉、食道、胃和结肠患肿瘤的危险。

二十四、菠萝戒削皮后立即食用

菠萝削皮后立即吃，会出现腹痛、呕吐、口唇和四肢麻木、出荨麻疹甚至休克。

菠萝里有一种菠萝蛋白酶，能引起消化道变态反应。所以，菠萝去皮后应切成片，先用淡盐水浸泡一段时间；也可将菠萝去皮再切片放入开水中煮沸。这样可以破坏菠萝蛋白酶，防止过敏症的发生。

二十五、菠萝可防心脏病

菠萝不仅有抗炎、消暑、解渴、提神的作用，而且能防治心脏病。它既可以溶解导致心脏病发作的血栓，又可以及早阻止血栓的形成，从而大大降低心脏病人的死亡率。

二十六、葡萄皮的好处

葡萄皮具有纤维质，并含有丰富抗氧化物质，可降低胆固醇，预防心血管疾病。

葡萄的皮、茎、种子中含有一种强力抗氧化成分，有预防动脉硬化、阻塞的功能，因此喜欢在餐前小酌红葡萄酒的法国人，罹患心血管疾病的比例较其他西欧国家低。葡

萄还含有类黄酮素，俗称维生素 P，它与维生素 E、C 和其他胡萝卜素、硒、锌行等，均具有调节血管渗透抗自由基氧化作用。对抗癌、心血管疾病、老化、免疫力低落等疗效。

二十七、柿子不宜空腹食用

柿子不仅营养丰富，味甜可口，而且还有润肺、清热、化痰止咳的药理作用。但空腹吃柿子是有害的。

因为柿子含有较多的柿胶酚、单柠酸和胶质。这些物质遇到胃酸会形成不溶解的沉淀物。空腹时，胃酸浓度高，沉淀物易凝成大块，不易消化，从而引起腹内不适，严重者可形成“结石”。

因此，柿子不宜空腹食用。

二十八、柿子不宜与红薯、螃蟹、香蕉同食

红薯是含淀粉较多的食物，吃了以后会使胃里产生大量胃酸，而柿子则含有较多的鞣质和果胶，胃酸和鞣质、果胶相遇，会发生凝聚作用，形成难溶性的硬块—胃柿石。

得了胃柿石使人胃肠道不适，在的胃柿石因排不出，刺激胃肠而导致出血、胃炎或溃疡病，严重者可造成胃穿孔，甚至危及生命。因此，柿子与红薯切忌同食。

螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，因鞣质具有收敛作用，所以，能抑制消化液的分泌，致使凝固物质滞留在肠道内发酵，使食者出现呕吐、腹胀与腹泻等食物中毒现象。因此，螃蟹不宜与柿子同食。

香蕉与柿子，这两种水果不能同时食用。因为柿子含的单宁与香蕉结合在一起，也会形成“柿石”，对人体健康有碍。

如果要吃，两者之间须相隔4小时以上。

二十九、杨梅酒治拉肚子

杨梅浸在白酒里，因寒而拉肚子者，可食用5颗至7颗酒浸杨梅加饮适量酒汁。一次不行，连服一两次，即可痊愈。

三十、樱桃药用价值

樱桃好看又好吃，还具有一定的药用保健功能。樱桃味甘，能调中益气。可一切虚症，大补元气，滋润皮肤，浸酒服之，治瘫痪、四肢不仁、风湿腰腿疼痛。樱桃树的花、叶、皮、枝、根、核都可入药。花用可治疗虫、蛇咬伤；果核煎水内服，有发汗、透痘疹的功效。

三十一、戒饭后马上吃水果

饭后马上吃水果，可能会造成胀气，日久会导致便秘。通常需要1~2小时，加上幽门口径比较小，吃饭后马上吃水果很容易被挡在胃中。水果属于单糖类，容易被小肠吸收，但被堵塞在胃中就容易因腐烂而形成胀气，时间长了就会引起便秘。尤其是瓜类最容易腐烂。

饭后吃水果对健康有益，这一般来说是指饭后2~3小时再吃，或饭前1小时吃。

三十二、南瓜忌久存

南瓜瓜瓢含糖量较高，保存时间久了会产生一种不易发现的化学变化，产生有毒物质，人吃后就会引起中毒，出现头晕、疲倦及呕吐、腹泻等症状。

三十三、萝卜忌与橘子、葡萄同食

萝卜是十字花科蔬菜，被摄取后，可迅速产生一种叫硫氨酸的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质~硫氨

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水果。

三十四、有些蔬菜要连皮吃

南瓜、土豆、萝卜、西红柿、茄子等蔬菜，只要表面无污染，洗得干净，就应连皮一起吃，因为营养成分大都集中在皮下。如削皮，营养成分就补皮带走了。

蔬菜叶虽有老嫩之分，但所含营养没有多少差别，有些蔬菜的老叶子，由于生长期长，接受光照时间长，养分积累多，故不可一概丢弃。

三十五、吃藕的科学

吃藕要讲究，不同的部位给不同的人吃。中间较为肥胖的段节部位，煮给成年或正在发育期的孩子吃；两端较为细长的藕，适合给成年或已停止发育的人吃；带声弱，常说话没有声音的人，也适合吃前后两端较为细长的部分。

三十六、藕治喉痛

藕是消除神经疲劳的特性植物。将藕洗净，用榨汁机磨成汁，当茶一样喝，对常有鼻粘膜发炎、喉咙发炎、声音沙哑，说话多发不出音，早晨起来吐痰有血丝等症状的人坚持常喝藕汁，不治而愈，而且不会复发。

三十七、藕治眼睛充血

在藕汁中加一点盐饮用，对眼睛充血有疗效。

番石榴果实为浆果，形如洋梨。未熟为绿色，成熟后淡

黄、粉红、胭脂红色。肉层厚，色泽艳丽，风味奇特，夏秋采摘。含丰富维生素 C₁ 糖类、谷氨酸，为人们喜爱的果品。皮治疗泄泻、久痢、湿疹、创伤出血等。

三十八、莲叶治鼻血

莲叶具有消炎作用。将莲叶晒干后，加水煮成藕叶水喝，对常流鼻血、有鼻病的人是最好的食用饮品。

三十九、吃枇杷叶不会感冒

把枇杷叶晾干，用小毛刷将叶上的茸毛洗净，叶中间的叶脉除去，再用盐水小船坞二三次后再晒，晒干后切段保存。器官不好的人煎叶的份量是体重 2 公斤用 1 克的枇杷叶，放 50 倍的水，用大火煮开后，小火煎 1 小时即成。饮时以纱布过滤，加入冰糖。这是吃一天的量。可以一次做一星期的量，冷藏保存，每天取出温热后放在保温瓶中，随时代茶喝，每天分几次喝完。

四十、提倡常吃五种菜

1. 蘑菇

蘑菇虽然含热量低，但有丰富的生物素，对头发、指甲和皮肤生长有促进作用。

2. 香菜

多吃香菜能增强人的活力。香菜含铁量很高，而铁是人体获得能量的关键。

3. 菜花

菜花中似有一种叫做泛酸的维生素，能防止早生白发。

4. 菠菜

多吃菠菜会使人面色红润，容光焕发，菠菜似有丰富的

叶酸，对血液中细胞的形成有重要作用。

5. 豆芽

这种生命力旺盛的幼芽能体提供优质蛋白，是代替肉食选择。此外，蛋白质还能使肌肉健壮，增强人体抵抗力。

四十一、绿叶蔬菜忌焖煮

绿叶蔬菜都含有不同量的硝酸盐，焖煮时间长，硝酸盐可还原为亚硝酸盐。亚硝酸盐进入血液，与低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而失去运送氧气的功能。其初期出现皮肤、粘膜青紫，组织缺氧，产生窒息，严重者可致死亡。

四十二、不要经常食用砂锅菜

普通砂锅是以粘土为主，加入长石，石英，经过高温烧制而成的，用其烹制食物具有独特的风味。但是，使用砂锅炖制菜肴，由于加热时间过长，动物性食物原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出，使其韧性增加，食用时口感差，不利于人体的消化吸收。

用砂锅炖制的菜肴，原料中营养素的平均损失率较高，尤其是动、植物性原料中的矿物质钙、磷、铁、锌、碘等损失率较高，维生素 B₁、B₂ 平均损失率高达 89% 左右，维生素 C 损失率达 100%。

另外，使用砂锅炖制菜肴，由于密封较严，原料中异味物质也很难逸出，部分戊酸、戊醛及低脂肪酸，还存在于原料及汤汁中，在热反应中，生成对人体有害的物质。

此外，砂锅陶制品，大都经涂釉料烧结，其中铅、砷等有害物质，会因反复加热解析，长石、石英等无机物也会脱溢，如长期少量食用，也会在体内引起慢性中毒，故砂锅菜

不宜常食。

四十三、不宜食鲜木耳

黑、白木耳都含蛋白质 10% 左右。碳水化合物约 65%、脂肪 1%，还有钙、磷、铁等元素。不仅营养丰富，味道鲜美，而且有补气活血、提高人体免疫力的作用。因此，很受人们的重视和欢迎，但是，需要注意的是，切勿直接食用鲜木耳。

有的人吃了鲜木耳以后，头面部、手足等暴露部位浮肿，布满鲜红色丘疹，中间常有手搔抓的条状痕迹，严重的可有水泡或血泡、呼吸急促、流鼻涕、流眼泪等一些过敏症状。这是鲜木耳（灰菜等野菜也如此）可引起日光性皮炎的缘故。因为鲜木耳或野菜）含有一种光感性物质——卞啉类。食用后，再经阳光照射就可发病。用抗过敏药进行对症治疗，症状即可缓解。

所以一定要将鲜木耳晒干，使其中的卞啉类物质跟着水分蒸发掉，就不会引起过敏反应了。

四十四、戒吃鲜黄花菜

黄花菜又叫金针菜，在夏季大量上市，如不经过加工处理，直接食用鲜黄花菜，往往会引起中毒。其主要症状是头昏、头痛、口渴、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，中毒严重的还可能出现血便、血尿甚至导致死亡。

吃鲜黄花菜之所以会引起中毒，是因鲜黄花菜中含有一种叫水仙碱的化学物质。它本身虽然无毒，但经胃肠吸收之后，在代谢过程中被氧化可转化为二秋水仙碱——一种剧毒物质。成年人如果一次摄入水仙碱 0.1~0.2 毫克（相当于吃

鲜黄花菜 50~100 克), 0.5 小时~4 小时即可出现中毒症状; 如果摄入量达到 3 毫克以上, 就会深度中毒甚至导致死亡。

鲜黄花菜采摘下来以后, 经过蒸煮、晾晒、不仅便于贮藏、运输, 还可以在加工过程中使秋水仙碱受到破坏, 吃前再经过水泡, 即可防止食后人体内产生二秋水仙碱剧毒物质。

如果不经蒸煮处理, 食用鲜黄花菜, 为做到安全无害, 必须注意两点:

一是一次食用要少, 不能超过 50 克。

二是利用秋水仙碱易溶于水的特性, 吃前必须经水浸泡两小时以上, 或用开水烫后除去汁液, 彻底炒熟后再食用。

四十五、做馅不宜挤汁

蔬菜是含有维生素 C 的主要食品。根据我们的膳食习惯, 蔬菜是我们获得维生素 C 的主要来源。然而维生素 C 是最不稳定的, 易溶解于水, 极易氧化而失效, 加热时很容易破坏, 所以, 烹调方法很重要。

根据一般的习惯, 人们做馅时往往是将菜洗净用水烫过, 然后再切碎将菜汁挤掉, 这样做会丢失大量的维生素 C。

因此, 做馅不宜挤汁。

四十六、贮青菜不宜先用水洗

“菜以水为净, 菜以水为鲜”。其实, 这是一种误解。

因为青菜吸收水分主要靠根部而不在茎叶。青菜使水之后, 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。如果水不清洁, 又增加了青菜污染的机会。

因此, 贮存青菜不宜先用水洗。

四十七、食黄色菜少发胃炎

现代营养家蔬菜分为：绿、黄、白 3 种颜色。例如，芥菜、苜蓿、油菜等为绿色；西红柿、胡萝卜、南瓜等为黄色；冬瓜、竹笋等为白色。现代医学研究证明，黄色蔬菜可控制胃炎。如果多摄取胡萝卜素就不容易患导致癌症的萎缩性胃炎。

四十八、肉宜与菜同吃的科学道理

肉固然富有营养，但也含有不利人体健康的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不能被很好地吸收，积累的胆固醇还会导致心脏病，所以，在烹制猪、牛等畜类肉食时，最好和竹笋、蘑菇搭配或者和胡萝卜、芹菜等蔬菜合吃。这样，既能使蔬菜中含有的丰富维生素和矿物质为人体吸收，又能使肉内的胆固醇以及肉在分解过程中产生的有害物质，随同蔬菜的食物纤维，迅速排出体外。

四十九、菜汤要当天喝完

青菜中含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放置较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了这样的汤，亚硝酸盐就会进入胃、肠、并进入血液中。血液中的红细胞里有血红蛋白，能推带大量氧气供机体需要。而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白。丧失携带氧气的的能力。从而使人体产生缺氧症状。

五十、豆腐宜与海带同吃

豆腐配海带，日本人认为是长生不老的妙药，因大豆中含有 5 种皂角苷，它们能阻止容易引起动脉硬化的过氧化脂质产生，抑制脂肪的吸收，促进脂肪的分解，但皂角苷会促

进体内碘的排出，碘是甲状腺的成分之一，少了它，人易患甲状腺机能亢进病。配吃海带，可除此弊端。两者同吃还能预防肥胖、动脉硬化、高血压、心脏病等。对急性青光眼、急性肾功能衰竭、乙型脑炎也有辅助疗效。

五十一、农历二月韭菜最好吃

《本草纲目》记载“正月葱、二月韭”就是说，2月生长的韭菜最适合人体健康。血压低、贫血以及每天早晨爬不起来的孩子，一定要抓住二月韭的机会，尽可能多吃韭菜，把身体补好，韭菜对人体有保温作用。还能增进体力和促进血液循环。常常手脚冰冷、下腹冷、腰酸或妇女月经迟来的人可以多吃。但是，有扁桃腺炎、中耳炎的人不能吃韭菜。

五十二、韭菜治疗脚癣

韭菜治脚癣的方法是：将500克新鲜韭菜，捣成泥状，放进脚盆，加入开水（一般淹没处稍上一些为宜），再用与脚盆大小的盖子将脚盆盖紧，约10分钟后，水稍凉，将双脚浸泡在韭菜水中，30分钟左右即可。1~2次便可见效。

五十三、韭菜可治腿伤

不幸腿扭伤、跌倒而瘀血的人，可以利用温热的酒加糖喝，有助血液循环，然后再用韭菜外敷。将韭菜捣碎，加面粉搅拌糊状，每天睡前洗澡后，按摩、指压患处，再将韭菜糊敷于患处，拿掉韭菜糊时，患者可见烟气自患处上升，这表明韭菜已发生作用。每晚做这个治疗，直至患处完全恢复为止。

五十四、夏天多吃冬瓜

冬瓜性味甘、淡、和肺、大肠、膀胱经。冬瓜肉及瓢，

有利尿、清热、化痰、胀满、痰喘、暑热、痲疽、痔瘡等。冬瓜还有减肥的功效，冬瓜中蛋白质、糖类、维生素及各种矿物质含量均较高，不含脂肪，含钠量低，有助于限制脂肪的吸收，所含的 B 族维生素能促使淀粉、糖类转化为热能，减少体内脂肪的形成，有益于减肥健美。

五十五、夏天宜吃点苦味食品

夏天宜吃些带苦味的食品，如啤酒、茶、苦瓜及苦菜等等。这些示物质有促进食欲、利尿、活血、消炎、退热、清心消暑，提神醒脑等防病保健的功效。当盛夏人体消化道出现障碍，味觉衰退和减弱时，苦味最容易使其恢复正常。

五十六、西红柿治七病

西红柿原产南美洲，称之“狼桃”。西红柿成分很多，如番茄素、糖、维生素 A、B、C、D 以及有机酸和酶等。其中维生素 C 的含量为苹果的三四倍。故营养丰富。西红柿所含矿物质养分也很多，如铁、镁、钙等，每人每天食用 50 克至 100 克西红柿可满足人体对多种维生素和矿物质的需求。它所含有的维生素 P 可以预防毛细血管出血症；含有的铁质是补血的良好食料。它所含的番茄素不仅有抑制细菌的作用。而且对前列腺有保护作用。所含苹果酸、柠檬酸和有助消化和利尿作用。它还含有一种抗癌、抗衰老的物质谷胱甘能使体内某些细胞推迟衰老，并使癌病率下降。西红柿可以治雀斑，将西红柿切开，擦有雀斑处，能使雀斑逐渐减少。高血压为血管硬化、肥胖而起，在荷兰等地，一向把西红柿作为治疗高血压的饮品，效果显著。

五十七、西红柿食疗四方

1. 生西红柿

有清热解渴、健胃利尿等功效，适用于老年人和高血压、冠心病、肾炎、肝炎、牙龈出血、食欲不振者食用。

2. 西红柿炒蛋

有补脾养血、补肾利尿、滋阴生津、消渴去燥作用。

3. 西红柿炒猪肝

对夜盲病有一定的疗效。

4. 西红柿粥

有生津止渴、健胃消食之效。

五十八、夏天多吃西红柿

西红柿的营养十分丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、B₁、B₂、C、P、PP 等，还有苹果酸、柠檬酸、番茄素、β-胡萝卜素等。其中维生素 PP 的含量是蔬果中最高的。每天吃两三个西红柿，便能满足一天对维生素和矿物质的需求。

西红柿所含的维生素 P 可保护血管，能防治高血压。因其维生素 C 含量特别高，夏季常用以治疗牙龈炎、牙周病、鼻衄和各种出血症状。维生素 A 可保持皮肤的弹性，促进骨骼的形成起着重要的作用，并可用于防治小儿佝偻病、夜盲症、眼燥症。

五十九、空腹忌吃西红柿

西红柿含有大量胶质、果质及柿胶酚等可溶性收敛剂，这些物质容易与胃酸发生化学作用，形成不容易溶解的块状物，堵塞胃的出口——幽门，使胃内压力升高，引起腹痛、

呕吐，甚至发生失液性休克。

所以，在空腹时最好不要吃西红柿。

六十、青色的西红柿不宜吃

西红柿营养丰富，含有多种维生素，其中维生素 C 含量较高。但是未成熟的青颜色的西红柿不宜吃，这种西红柿吃了以后，会产生不适感觉，口腔中感到苦涩，严重的还会出现中毒现象。

据紫外分光测定，未成熟的青色西红柿与马铃薯芽眼的毒素相同，均含有生物碱甙（龙葵碱）。番茄碱是一种针状的晶体，对碱比较稳定，但能被酸分解，生成番茄次碱和糖。因此青色的西红柿不宜吃。

六十一、怎样除去菠菜中的草酸

菠菜中含有草酸，这不仅使菠菜带有一股涩味儿，还能和食物中的钙相结合，产生不溶于水的草酸钙，影响人体对钙质的吸收。特别是在生长发育的儿童，如果经常吃有草酸的菠菜，可能引起钙质缺乏症。不过，只要把菠菜放入开水中煮 3 分钟，约有 80% 的草酸溶解在水里，这时捞出菠菜，再做菜吃，既可以除去涩味，又能大大减少草酸的坏作用，菠菜的营养成分损失也不太大。

六十二、内蓝紫色的紫菜不宜食用

紫菜是海藻类植物，通常生长在近海浅水区的岩礁上。商品紫菜系红藻干制品，呈黑紫色而发亮光，其蛋白质含量达 35.6%，含有丰富的甘露醇、维生素等营养成分。但是，如果保管贮存不善，极易发生霉变。

另外，某些与紫菜为邻的藻类，如蓝绿藻、双鞭甲藻类

等，也会分泌出环状多肽、岩藻毒素等有毒物质而污染紫菜，使紫菜的色泽褪为蓝紫色。这些毒素对热稳定，即使烧煮也不能解毒。

因此，紫菜一旦变成蓝紫色后，就不宜食用了。

六十三、不宜用热水发木耳

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植物，生长时含有大量水分，干燥后变成鞣质，在发制时，用凉水浸泡，是一种渐渐地浸透作用，可使木耳恢复到生长期的半透明状。所以凉水发木耳，每公斤可出 3.5 公斤~4.5 公斤，且脆嫩、吃起来爽口，也便于存放；热水发木耳，每公斤只能出 2.5 公斤~3.5 公斤，且口感绵软发粘，不易保存。

如果不是急需使用，一般提前 3~4 小时，用凉水将木耳浸泡在干净无油的碗中，这样发制的木耳，一定会使人满意。

六十四、胡萝卜不宜生吃

胡萝卜富有营养，素有“小人参”之称，是冬季的常见素菜。怎样吃胡萝卜才能使胡萝卜素被人体吸收得多一些呢？

1. 应与有油脂的食物一起食用

因为胡萝卜素的一个主要特点是：它是脂溶性物质，也就是说它只溶在油脂中，而不溶于水中，而脂溶性物质的吸收，必须在肠细胞中与脂肪中的脂肪酸结合才能进行。因此，要想胡萝卜素吸收得多，在食用时必须与带有油脂的食物一起食用。

2. 应同时吃些含维生素 E、维生素 C 和锌的食物

有研究指出，维生素 A 和胡萝卜素的吸收还会受到膳食中或机体另外一些营养摄入状况的影响。如食物中维生素 E 和维生素 C 存在时可促进胡萝卜素的吸收。因此，在食用胡萝卜时，适当增加这些营养素的摄入也很重要。

六十五、豆制品不宜食用过多

豆制品所含必需的氨工在酸，与动物蛋白相似，同样也含有矿物质如钙、磷、铁、硒等，以及维生素 B₁、B₂ 和纤维素。其营养价值可以与肉、蛋、鱼媲美，所以豆制品令人刮目相看，甚受欢迎。

但根据最近的研究分析，豆制品食之过多，也是有害的。因为豆制品中含有较多的蛋氨酸，若食之过多，与肉食一样，同样会导致动脉粥样硬化。

因此，豆制品不宜食用过多。科学的饮食方法应当是荤素结合，精粗食物合理配搭，不偏食，不贪食，保证各种营养素的需求，才会有利于身体健康。

六十六、未熟的豆类食物不宜食用

食用未煮熟的黄豆、豆浆、四季豆（又名菜豆、芸豆、芸扁豆），均可引起中毒。

因为未煮熟的豆类食物含有皂素、抗胰蛋白酶因子，影响人体对蛋白质的消化。皂素对肠粘膜有强烈刺激作用，会引起局部充血、肿胀及出血性炎症，还可破坏血液中的红细胞，引起溶血，使病人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

因此，未煮熟的豆类食物不宜食用。

六十七、扁豆治腹泻

扁豆营养丰富，可止泻痢，健脾胃，除湿热，相传国民党元老吴稚晖晚年常患腹泻，会客时突然腹痛难忍，深以为苦，后用扁豆、淮出药熬粥，1日3盅，数月后不药自愈。

六十八、赤豆消肿有奇效

赤豆是食品，也是中药，只不过处方里用的名字叫赤小豆。其性味甘平，微带酸。它利水排湿，消肿解毒，可用来治疗痈肿、黄疸、水肿。便血等。应用范围很广。治疗腹水，水肿等，一定要加用健脾药，而赤豆健脾。现在利尿的西药很多，对退腹水、消水肿有很好的效果，假如再能结合中药补脾胃，效果会更好。经常吃赤豆，就是一个十分可行的方法。肝癌或者肝炎病人出现黄疸，可用赤豆作为食疗食品。黄疸是“湿热”引起的，而赤豆正好能清热、化湿。“湿热”还与脾胃有关，赤豆正好能健脾益胃。肠癌病人出现腹泻。便血症状，常吃赤豆也很有帮助。赤豆的吃法最简单的是赤豆汤，人人都会煮。

六十九、酒炒黑豆产后护腰

大部分豆类都有消肿、解毒等功能。黑豆有强化腰的作用。产后需要保护腰，可将黑豆泡一夜酒，第二天滤干后，用中火炒，不要炒焦，也不可加盐，是补产后腰酸的最好食品。

七十、黄豆芽治癫痫

黄豆芽是我国物有的一种蔬菜，营养丰富，食味鲜美，清脆爽口。黄豆生芽后，不但保存有黄豆的原有营养物质，而且还增添了许多维生素C，维生素B₂增加餐4倍，胡萝卜

素增加约 3 倍，而维生素 B₁₂ 增高 10 多倍，黄豆芽不含胆固醇。民间用黄豆芽治病的验方亦不少，取黄豆芽、鲜猪血各 250 克，共煮，食之对大便干结难解及矽肺病人有一定的疗效。取黄豆芽用清水煮熟，连汤服食，每日 3 餐，连食 3 天为一疗程，可治寻常疣，治疗期间不吃其他优秀作品粮食及油类。黄豆学有缓解癫痫病情的作用，因为豆芽含有硝基磷酸酶，能补充癫痫病人大脑所缺的酶，从而减轻症状。

七十一、炒芝麻除肠内的气

肠内留气的人是水分摄入量过多，有内脏下垂的倾向。这类人的粪便又软又细且排使困难。呼吸器官不健全的人用白芝麻，腰弱、冷症的人用黑芝麻，每餐前将炒熟的芝麻放嘴里咬碎咽下。

七十二、辣椒根可治偏头痛

把辣椒根洗净，切成小段，水煎后加糖服，每天 2 次，效果较好。

七十三、提倡坏血病人吃点鲜椒

新鲜辣椒中含有丰富的维生素，能增强血管壁的弹性，防止血管破裂、出血。坏血病人适当吃点新鲜辣椒，对治病有好处。

七十四、花椒可治蛔虫性肠梗阻

患蛔虫性肠梗阻，可将麻油 120 克置锅内加热，再无杂质的花椒 9 克倒入煎熬，将麻油 1 次顿服。服后 2 小时腹痛明显减轻，不再出现呕吐，半天后即可自动排虫。

七十五、大蒜预防心肌梗塞血栓

大蒜对预防心肌梗塞和脑血管栓塞的作用比阿司匹林更

有效、更理想。大蒜不同于阿司匹林预防血栓形成的地方，是因为大蒜在抑制凝血酶作用的同时，并不妨碍血管舒张物质，故大蒜能够比阿司匹林更有效地预防血栓。因此，经常吃大蒜，有助于防治心、脑血管疾病的发生。

七十六、生姜疗八疾

1. 止痛

生姜 100 克，挤压敷于压痛部位，以纱布固定，对急性扭伤有较好的止痛作用。牙痛时，切一片生姜咬在痛处即可止痛。

2. 风寒感冒

用生姜 30 克切片，配红糖 50 克，泡热水口服，即可去寒暖身，又可发汗去寒，防治感冒。

3. 手足凉冻、腹冷痛

冬天手足生冻疮（未溃）后，用姜擦患部，便可活血化瘀，减轻症状，腹冷痛，可用生姜 100 克切碎敷脐部。

4. 呕吐恶心

如因晕车、晕船而恶心，可事先切一处生毛巾在内关穴或肚脐上，用胶布固定，便可免除眩晕之苦。切生姜光面擦舌，可止浮华功能紊乱引起的呕吐。

5. 斑秃（俗称鬼剃头）

用生姜横面切断擦患处，1 日 3 次，配合梅花针，效果更好。

6. 白癜风

用老生姜外敷，1 日数次。

7. 手脱皮

生姜 50 克，白酒 100 毫升，浸 24 小时后擦，每日 2 次。

8. 百虫入耳

姜汁少许滴之。

七十七、黑姜治上吐下泻

将老姜洗净，用锡箔纸包好，放到烤箱中烤到姜变黑，用这种黑姜煮水泡茶喝，对上吐下泻有奇效。

七十八、松菌驱虫、抗痉挛

松菌具有强身、益肠、健胃、止痛、化痰、理气、驱虫等功效。延边朝鲜族煮松菌吃治疗小腹疼痛。常食松菌能增强机体免疫力，防止人体过早衰老。松菌还可用来治疗糖尿病。松菌有抗痉挛的疗效。

七十九、蘑菇食疗的药用价值

取 350 克，常法煮粥，半熟时加入洗净切丝成块的蘑菇 10 克，煮至米熟时食之，可治胃热呕吐、肠热泻痢、食欲不振。

取鲜蘑菇 6 克、活鲫鱼一条，清水煮不加盐，熟后食鱼喝汤，可治小儿麻疹透发不快。

取蘑菇 10 克，煎汤，日服 1 次，可治慢性支气管炎、咯痰。

取蘑菇焙干研末，温开水送服，每服 3 克，日服 2 次，可治子宫功能性出血、肠风下血、痔疮出血等。

现代医学研究表明，蘑菇中含有干扰素诱导剂，能诱发干扰素的产生，因而对水泡性口炎病毒、脑炎病毒有较好疗效。

日本科学家还从蘑菇中提取出一种有抗癌作用的多糖，

对乳腺癌、皮肤癌、肺癌都有一定的效果。

鲜蘑菇水煎浸膏片可治疗迁延性肝炎，所以，肝脏病人宜食用蘑菇。

蘑菇还具有降低血液胆固醇的作用，蘑菇中的解脲酶、氨酸酶具有降血压的功能，因而，蘑菇是高血压和心血管病人的保健食品。此外，蘑菇还具有一定的降血糖作用，糖尿病患者消化不良时宜食有蘑菇，因欺互蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪。研究表明，蘑菇增减液还具有抑制多黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌生长的作用。

八十、吃冰糖银耳有讲究

冰糖银耳是滋补佳品，有润肺补气作用。但是，要注意吃的方法和时间。冰糖银耳适宜在早餐以后吃，吃时要细细咀嚼，不可草草吞下，空腹或过了午后再吃，不但不易消化，而且效果也差。

八十一、巧吃野菜牛蒡预防中风

牛蒡的根南肥大，可作蔬菜吃，或凉拌或腌制后食。也可作药膳熬粥吃，能治血管硬化，预防中风。

大蒜头捣烂熬成膏，日服 5 克，服后 2 小时再服 2 汤匙蓖麻油，可泻出蛔虫。

将大蒜头 30 克捣烂成泥，加水 1 杯，与醋半盅调匀，洗涂肛门，可驱蛲虫。

八十二、不宜食用的果蔬皮

1. 马铃薯皮

马铃薯亦名土豆，应削皮后食用，因为皮中含有一种丰富的生物碱，这种化合物进入人体后一定数量就会引起中毒。

2. 柿子皮

柿子成熟后，鞣酸便存在于柿子中。这种物质进入人体，在胃酸作用下，与蛋白质起化合作用生成沉淀物——“柿石”，会引起各种疾病。

3. 红薯皮

红薯营养丰富，有极好的抗癌作用，但皮不宜食用。红薯皮中含碱多，食用过多会导致胃肠不适。尤其呈褐色或有黑色斑点的红薯皮更不能食用，这是受了“黑斑病菌”感染的缘故。黑斑病菌排泄的毒素中含有丰富的“蕃薯酮”和“蕃薯酮醇”，进入人体将损害肝脏和造成中毒。

4. 荸荠皮

荸荠生于肥沃水泽，其皮富聚有害有毒生物排泄物和化学物质，因此，一定要去皮，去皮后将荸荠肉在开水中煮一段时间（最好熟透）再食用。

八十三、蔬菜水果生熟一起吃

蔬菜水果未煮熟前营养最高，生吃可保证得到更多的维生素等。但是，如胡萝卜和绿菜花，生吃很难吸收其中的营养，可把它们煮一下吃。煮时，水用得越少越好，因为水会把营养转移到水中，高温也会破坏营养成分不同的蔬菜水果有其特有的营养成分以下几种是富含多种营养素的，被称为是多种营养复合型蔬菜水果：苹果、杏、绿茶花、哈密瓜、古萝卜、蒜、桔、桃、菠菜、草莓、甜薯、番茄及南瓜等。

第七节 营养物质与药物之间的关系

在了解了疾病病理及饮食调整方法后，在饮食治疗过程

中，还必须了解各种营养物质与药物之间可能产生的各种影响。近代医学研究证明：食物营养素与药物成分之间有着密切的交互影响关系，某些药物会干扰营养素的吸收，而有些事物会抑制药物的吸收而减低药效，甚至变为无效，有些食物会使药效加强，甚至会与药物结合成有害物质，因此，医生、患者、患者家属、营养师都应注意饮食的营养成分与药物的交互作用，服药时除应注意饮食的妥善安排外，还应兼顾营养素的损失量，并加以适当的补充。

那么营养成分对药物有那些影响呢？这要从营养成分与药物的作用说起。

高糖食物对药物的影响。高糖食物会将某些药物的颗粒吸附，并可能增加胃液的粘度而减慢药物分布到胃液中的速率，因而会延缓药物的吸收，例如解热镇痛药不能与饼干、蔗糖等高糖食物共同服食。

高脂食物对药物的影响，一般来讲，高脂食物对药物的影响有两方面，一是可增加药物的溶解度进而增快吸收率，另一点是延迟药物的作用时间，比如与安眠药共同服食，回减缓其起效时间，容易使患者误以为药量不足，过多服用，导致药剂量过高，造成生命危险。

高蛋白食物对药物的影响，高蛋白食物往往会阻碍药物的吸收，影响药物疗效，特别是添加硝酸盐或亚硝酸盐的食品如火腿、香肠等，若与含有乳酸菌的肠胃药服用时，可能导致癌症。

其他营养成分对药物的影响，食物中所含的某种化合物或维生素、无机物，在与不同的药物混合时能产生危险的化

学反应。单胺氧化酶抑制药是一种抗抑郁症药，它与含酪的食物混服时容易引起头痛、血压急升，心跳加快等症状，严重时还会使病人中风甚至造成死亡。维生素和无机物还能影响药物的生物转化，因此我们在选择补品或富含某种维生素的食物时要多加注意。如有一位女性服用抗凝血药剂以治疗血管疾病，但是不久以后，医生发现正常剂量的药物对她不起作用。原来该妇女多年来每天都要吃一些花菜，这种菜所富含的维生素 K 有促进凝血因子生成的作用，从而降低了抗凝血剂的药效。

另外，不同的烹调方式也能影响药效，常见的如用炭火烤的肉可以加速茶碱（治疗哮喘）的生物转化，即药物在达到最佳疗效之前也就被排出体外了。

除食物外，吸烟或饮酒对药物也有一定的影响，比如说吸烟，在服用口服避孕药时，吸烟会加大心脏病发病的危险，对 35 岁以上的女性来说尤其明显。而饮酒对用药产生危害更是比比皆是，例如，酒与阿斯匹林混服可导致胃出血；与治疗糖尿病的药物混服能抵消其降血糖的作用；与抗组胺药、镇静剂或止痛药混服可造成严重的药物中毒等等。

专家们研究认为，药物与酒类混服时还会产生异常的后果。如有些人在作长途旅行时，为使自己能入睡，爱服用镇静药三叹安定，并且服药后不久就喝酒，其结果是昏睡，醒来后还记不起发生了什么事情。原因在于这种药物与酒精混合会使人患暂时的健忘症。

此外，摄取过量的咖啡因也可能对用药产生不良的影响。如有一位病人在服用茶碱后出现恶心、头痛和焦虑不安的症

状，经检查，产生这种症状的原因在于摄取了过量的咖啡因导致的，咖啡因能增强该药的副作用。

因此，如果正服用某种药物，那么请注意自己的饮食，因为不当的饮食也许会危及健康。专家指出：“服药后，如果适逢食物或某种补品停留在胃肠内，那么，人体对药物的吸收会有两种结果：一是降低一是加强。”对于口服药物而言，多数药物从胃里进入小肠，随即被血液运转而吸收。

一般说来，食物在胃肠里会阻碍药物的吸收，因此饭后服药要比饭前服药的效果差得多。事实上，大多数药物在空腹时以水服下可以快速而充分地发挥作用。

不过，也有一些药物于饭后服用能减轻时胃肠刺激。例如，饭后服用阿斯匹林以及其他非甾体抗炎类药物如消炎痛等，就可以减少药物对身体的不利影响。

饭后服药还能使某些药物的疗效增强。有些药物说明书上就写有：“饭后服用，一日三次，一次两片”。因为，胃液促进了某些药物的分解，使其进入小肠后可以很快地被血液吸收并带往全身各处，像饭后服用灰黄霉素等抗真菌药的效果即是如此。

当然，药物也会影响人体对养分的吸收，如果正在服用降胆固醇药消胆胶，那么，医生也许会建议同时服用维生素A、D、E和K，因为该药能妨碍人体吸收维生素，同样，长期使用某种利尿剂会导致人体缺钾，应该适当地补充。

在饮食治疗的食用阶段，根据不同病情及其对营养元素的需求，有如下几种饮食可供选择，主要包括：

一、高热量饮食

1. 适用对象

适用于体重不足、营养不良、热病、甲状腺功能亢进、久病初愈等患者。

2. 饮食特点

热量增多约比普通饮食高 25~50% 或以上，每天约 12500~16700 焦或更高；增加含高糖食物及容易消化的油脂，以补充所需热量；蛋白质供给较普通饮食高，每天约 90~100 克；利用三餐外加上 2~3 个中间餐，以增加食物的摄取量。

3. 食物选择

可吃食物：普通饮食所包括的食物、高糖食物（米饭、面条、馒头、面包、布丁、饼干、乳糖等）、奶油、乳酪与其他油脂类。

禁吃食物：体积大热量少的食物、油炸食物、太甜的食品。

饮食餐次：每天 4~6 餐。

二、低热量饮食

1. 适用对象

适用于肥胖症、心血管性疾病（心脏病、高血压）、急性肾炎、糖尿病、痛风症、胆囊病等患者。

2. 饮食特点

热量减少比普通饮食低 25~50%，每天约 4100~6300 焦；减少高糖、高脂食物的摄取；增加体积大而热量少的蔬菜、水果供给量；蛋白质的供给为正常量或以上，每天约 70~100 克；必须含有足够的维生素与矿物质。

3. 食物选择

可吃食物：普通饮食所包括的食物如米饭、粥、面条、馒头、脱脂奶、煮蛋、蒸蛋、大豆类制品、瘦牛肉、羊肉、鸡肉、内脏肉、低脂鲜鱼。

禁吃食物：高糖的甜饮、加盐的面包、面线、糕饼等。

饮食餐次：每天 4~6 餐。

三、高蛋白饮食

1. 适用对象

适用于营养不良、手术前后之病患、外伤、灼伤、热病、新陈代谢率过高、肾病、慢性肾炎、恶性贫血、肝炎、肝硬化、自发性血糖缺乏症等。

2. 饮食特点

蛋白质比普通饮食高 50% 以上，依疾病种类与病情轻重而不同，每天约 100~150 克；热量比普通饮食高 25% 以上，每天约 12500~16700 焦；糖类与脂肪供给量应足够以防蛋白质的过分破坏并节省蛋白质，利用三餐外加上 2~3 个中间餐，供给优质的完全蛋白质食物；本饮食若供肝炎、肝硬化、肾病及慢性肾炎患者时，倘有水肿，禁吃食盐。

3. 食物选择

可吃食物：依饮食质地不同，选择质优且富的完全蛋白质食物、牛奶、蛋类、瘦肉、等。

禁吃食物：粗糙的谷类、粗纤维的蔬菜、水果、过多的调味品、香料、油煎油炸食物、油腻糕饼等。

饮食餐次：每日 5~6 餐。

四、低蛋白饮食

1. 适用对象

适用于肝脏昏迷、急性肾炎、慢性尿毒症等患者。

2. 饮食特点

治疗初期，蛋白质必须限制，每天约 20~40 克；增加高糖低蛋白食物的摄入量，以供给足够的热量（每天约 6300~8300 焦），避免机体组织的破坏；患者如果有水肿，应限制食盐，每天约 300~500 毫克，水分限制每天约 700~1000 毫升；液体有助于尿素的排泄，但对尿毒症患者所提供的水分应视肾脏排泄能力而定，如果发现肾衰竭现象，饮食必须限制钾的摄入量，而保持正常的钠的摄入。

3. 食物选择

可吃食物：高糖低蛋白食物（藕粉、洋菜、葡萄糖、蔗糖、水果汁、煮过的水果、米、面粉等）。

禁吃食物：高蛋白食物（牛奶、蛋、肉类、干豆类、大豆及豆制品、硬果类等）。

饮食餐次：每日三餐，或有必要时改为 5~6 餐。

五、无蛋白饮食

1. 适用对象

适用于尿闭症、肝脏昏迷等患者。

2. 饮食特点

饮食中供给非蛋白质热量，约 6300~8300 焦，以避免体内组织破坏；本饮食只为急症用，然后视病情进展，逐渐改为 20 克、40 克、60 克至正常量。

3. 食物选择

可吃食物：加葡萄糖的水果汁、奶油白糖、藕粉、洋菜、地瓜粉、脱筋面粉、玉米粉。

禁吃食物：除上述食物外，禁吃所有其他食物。

饮食餐次：每日 5~6 餐或经常饮食。

六、高糖饮食

1. 适用对象

适用于肝病、尿毒症、急性肾炎、阿狄森氏病、手术前后等患者。

2. 饮食特点

用三餐以外加上 2~3 个中间餐，供应高糖食物；供给足够的热量，减少患者体内组织破坏；依病情种类与病情轻重，给予其他适宜的营养元素。

3. 食物选择

可吃食物：高糖类食物（谷类、高糖水果、蔬菜、葡萄糖、蔗糖、果酱、甜食品）。

禁吃食物：不适合病情的刺激性食物、太甜的食品、难消化的食物。

饮食餐次：每日 5~6 餐。

七、低糖食物

1. 适用对象

适用于肥胖症、糖尿病、自发性血糖过低症、癫痫症、粥样泻、手术后饱胀并发症等患者。

2. 饮食特点

糖类的供给量，依疾病种类及病情轻重而有不同限制，例如癫痫症约供 10~30 克，自发性血糖过低症约供 75~125

克，糖尿病则随胰岛素种类和注射量而不同；依各种病情给予其他适宜的营养元素；必要时以浓缩制剂补充矿物质和维生素。

3. 食物选择

可吃食物：包括各种食物，但依所需营养元素量计算选择。

禁吃食物：高糖食物、油腻糕饼及太甜的食品。

饮食餐次：每日 5~6 餐。

八、高脂饮食

1. 适用对象

适用于癫痫症患者。

2. 饮食特点

能量供应正常，每天约 8300~10500 焦，蛋白质供给正常，每天月 60~70 克，糖类维持最低许可量，每天 10~30 克；脂肪供给量增高，以维持饮食中酮原性与抗酮原性之比例为 3:1；限制液体的供给量，每天不超过 500~600 毫升；限制化学刺激性食物（茶、咖啡、酒精类饮料等）；以浓缩制剂补充矿物质与维生素，尤其钙与水溶性维生素。

3. 食物选择

可吃食物：包括米糠做的面食、鲜奶品、乳酪、奶油、蛋类、肉、鱼类、含糖量低的水果和蔬菜等。

禁吃食物：高糖食物、加糖调味的牛奶制品、加淀粉制作的各种油炸肉、鱼食品、含糖量高的水果等。

饮食餐次：每日三餐。

九、低脂饮食

1. 适用对象

适用于胆囊炎、胆结石、肥胖症、动脉硬化症、粥样泻、脂肪下痢症等患者。

2. 饮食特点

脂肪供给量依各种疾病种类与病情轻重而不同，起初给予适度的限制，然后随病情进展而增至正常量；热量应以维持理想体重为准，蛋白质维持正常量或稍高，每天约 60~80 克；扣除脂肪与蛋白质供给之热量外，其余由糖类提供；不含任何化学或物理刺激性食物。

3. 食物选择

可吃食物：包括各种食物、牛奶、蛋、瘦肉、谷类、蔬菜、水果等。

禁吃食物：油煎或油炸食物、油腻糕饼、肥肉、高油脂食物、产气性食物如黄豆、大白菜、花菜、包心菜、黄瓜、韭菜、洋葱、甘蓝菜、青椒、萝卜、地瓜、香瓜、豆薯等。

饮食餐次：每日三餐。