

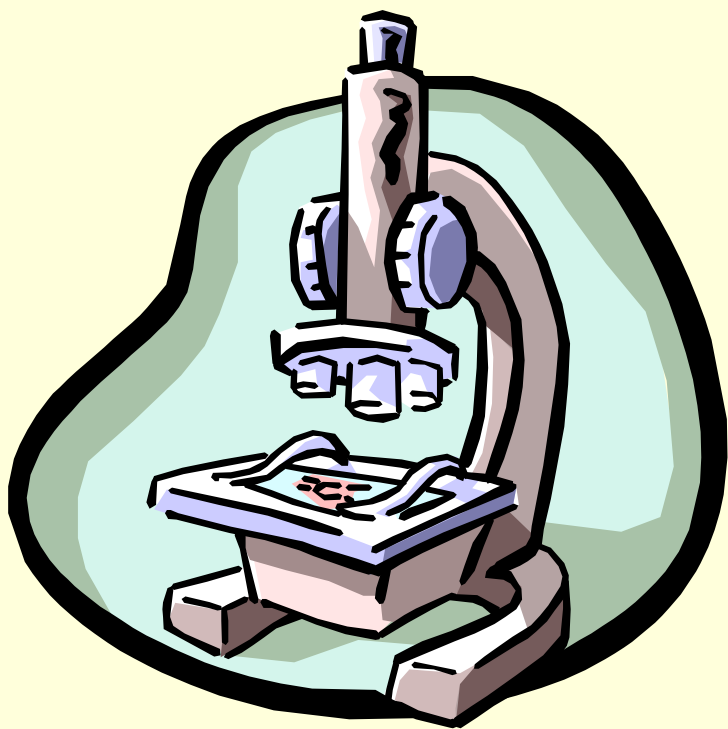


食品安全 健康问答

生 活 百 科
青苹果电子图书系列

食品安全健康问答

潘鸿生 编著



前 言

随着社会的进步，物质、文化的丰富及科学的发展，我国绝大多数地区的人民都过上了安定的生活，很多人也日益地富裕起来，越来越多的人开始注意饮食的卫生、营养化和科学化。因此，可以说，饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

说到食品，就不能不提及食品安全，因为只有安全、健康的食品才是人类生命活动的需要，才是健康长寿的保证。俗话说，民以食为天，人只有有了健康的体魄，才能谈得上事业的成就和贡献。因此，饮食健康和食品安全也就逐渐地被人们所关注。

为了满足人们的这种广泛要求，我们特意编著了此书，其目的在于帮助人们改正错误的饮食习惯，注意食品的安全卫生，使人们能够拥有健康的体魄。

由于作者生活体验尚少，学识水平有限，书中难免有疏漏之处，恳望广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 卫生常识	1
为什么说“不干不净，吃了没病”这种说法不科学？ ..	1
为什么农药的使用都有安全间隔期？	2
为什么发了霉的食物不能食用，也不能作为动物饲料？	3
为什么盛装果汁、酒、醋最好用玻璃瓶？	4
为什么食品不得加入药物？	5
为什么细菌喜欢高蛋白质、高水分的食物？	6
为什么厨房最好应有 3 个砧板？	7
为什么非即时食用的食物放在室温下不应超过 1 个小时？	7
为什么说食物残渣及灰尘是一个重要的污染因素？	8
为什么一盆加有消毒剂的溶液不能使用过久？	9
为什么菜锅要天天洗？	10
为什么说“安全制备食品十原则”非常重要？	10
为什么食品工作人员的服装要干净？戴帽子？工作之前要摘下首饰？	13
为什么说“净、透、分、防”是搞好食品卫生的几个要素？	13
为什么处理被污染食品有几项原则可供选择？	14
为什么说亚硝胺类对人类有一定的危害性？	16

为什么烘烤、油炸食品会使食品中致癌物 3,4 苯并芘含量增高？	17
为什么在食品加工过程中会污染 3,4 苯并芘？	18
为什么经增白的粮食会有毒？	19
为什么说生产豆制品的凝固剂(盐卤、石膏)也应该注意一些卫生问题？	20
为什么食用油会被霉菌毒素污染?如何处理？	20
为什么油脂会被有致癌作用的多环芳烃类污染?如何处理？	21
为什么说杀菌不彻底是罐头存在的主要卫生问题?为什么有的罐头容易变黑？	22
为什么肉、奶不宜用微波炉烹煮？	23
为什么冰棍、冰淇淋会出现苦涩味？	23
为什么说有些食物不能吃？	23
为什么要警惕食品袋外面的印刷图案？	25
为什么抹口红也有卫生问题？	26
为什么说“黑油”危害大？	26
为什么会出现食物中毒？	27
为什么用大肠菌群作为粪便污染的指示菌？	27
为什么说保存在冰箱内的食物还是有可能变质？	28
为什么食物应该在 5℃ 以下冷藏或于 60℃ 以上保温？	30
为什么说室温是细菌繁殖较理想的温度？	31
为什么说冷藏不能杀菌，细菌只是处于“冬眠状态”？	31
为什么说温度控制的几个要素非常重要？	32

为什么不能在室温下解冻食物？	32
为什么不要把新鲜食物与相对陈的食物混在一起存放？	33
为什么剩饭要加热 20 分钟后才能食用？	33
为什么说剩菜应彻底加热后才能食用？	35
为什么油多次用来炸食物后会产生对人体有害的物质？	35
为什么在制备凉食的混合食品时，要特别注意？	36
为什么说有些手部不良习惯动作具有潜在危险性？ ...	37
为什么应避免用手去直接接触熟食和其他随时可吃的食物？	38
为什么在准备或处理食品时不应吸烟？	38
为什么打喷嚏、咳嗽时应避开食物并遮住口鼻？	39
为什么冷冻肉类在烹调前应彻底化冻？	39
为什么烹调方法不当，可产生多种致癌物质？	39
为什么海产品不应与含鞣酸的水果一起同食？	40
为什么有些蔬菜食入后会发日光性皮炎？	40
为什么提倡采购回的蔬菜应浸泡一下？	41
为什么说禽畜肉类及鱼类食品的烹调有学问？	41
为什么说淘米(洗米)、烹调有学问？	42
为什么患有传染病的人都不能处理食物？	42
第二章 蔬菜卫生	44
为什么受过轻微虫害的蔬菜仍可选购？	44
为什么说“菠菜和豆腐不能合吃”这句话是不全面的？	45

为什么说有的蔬菜有抗癌功能？有哪些？排序情况如何？	45
为什么说豆芽过长营养差？	46
为什么要注意多吃蔬菜？	47
为什么水果不能完全取代蔬菜？	47
为什么说菜汤不应喝而应弃？	48
为什么“菜以水为鲜”是错误的？	48
为什么“蔬菜越新鲜越好”这句话，太绝对？	48
为什么做菜馅时，不宜挤干菜汁？	49
为什么炒青菜不宜加醋？	49
为什么新鲜的木耳不宜食用？	50
为什么受冻的白菜不能吃？	50
为什么胡萝卜和白萝卜不宜一起食用？	50
为什么用化肥催发的豆芽不能吃？	51
为什么发芽土豆不能吃？	51
为什么半生不熟的四季豆不能吃？	51
为什么隔夜菜汤不能喝？	52
为什么葵花籽嗑多了，不好？	52
为什么南瓜忌久存？	53
为什么萝卜忌与橘子、葡萄同食？	53
为什么绿叶蔬菜忌焖煮？	54
为什么戒吃鲜黄花菜？	54
为什么蓝紫色的紫菜不宜食用？	55
为什么不宜用热水发木耳？	55
为什么胡萝卜不宜生吃？	56

为什么不宜食用的果蔬皮？	56
为什么银耳汤不宜存放过久？	57
为什么多吃菠菜不好？	58
为什么吃了鲜黄花菜、苦瓠子、生食木薯会引起食物中毒？	58
第三章 水果卫生	60
为什么说吃桔子有讲究？	60
为什么说腐瓜烂果会伤人身？	60
为什么霉变甘蔗会引起中毒？	61
为什么会发生白果中毒？	62
为什么吃果仁可造成中毒？	63
为什么饭后不宜吃水果？	63
为什么皮色鲜艳的水果忌吃皮？	64
为什么忌过食荔枝？	64
为什么不宜吃发苦的柑桔？	66
为什么杏仁和桃仁不宜食用？	66
为什么忌过多食用干果？	67
为什么吃西瓜忌多食？	68
为什么有些水果不宜与海味同食？	68
为什么吃桔子不宜喝牛奶？	69
为什么柿子不宜空腹食用？	69
为什么桔子不宜多吃？	69
为什么柿子不宜与红薯、螃蟹、香蕉同食？	70
为什么空腹时戒吃的水果？	70
为什么菠萝戒削皮后立即食用？	71

为什么冰冻西瓜不宜时间过长？	71
为什么不宜吃香蕉充饥？	72
为什么多吃甘蔗不能解渴？	72
第四章 肉蛋类卫生	73
为什么病死牲畜肉在没有明确死因前一律禁止食用？	73
为什么不能吃“夹生肉”？	73
为什么在烹调蔬菜时要急火快炒，缩短烹调和放置时间？	78
为什么说蛋黄有增强记忆力的作用？	79
为什么要适量吃一些动物内脏？	79
为什么说与鸡、鸭、牛、羊肉相比，猪肉质量最差？	79
为什么说“肉汤比肉渣更有营养”这话不对？	80
为什么炖鸡汤不应先加盐？	80
为什么说禽畜肉类是人类获得优质蛋白质和锌的主要来源？	81
为什么提倡少吃猪肉？	81
为什么忌生吃鸡蛋？	82
为什么鸡蛋不宜久煮？	84
为什么脏鸡蛋不宜用清水冲洗？	84
为什么熟蛋不宜用冷水冷却？	85
为什么忌吃病死猪肉？	85
为什么忌吃“豆猪肉”？	86
为什么不宜多吃香肠？	87
为什么烧肉不宜放盐过早？	87
为什么吃烤羊肉串应细嚼慢咽？	88

为什么维生素 C 与猪肝不能同吃？	88
为什么喝鸡汤不是人人都受益？	89
为什么炒鸡蛋不宜放味精？	90
为什么吃鸡蛋不能代替吃瘦肉？	90
为什么不宜经常食用松花蛋？	91
为什么吃生鸡蛋的习惯不好？	91
为什么茶叶煮鸡蛋不好？	92
为什么吃鸡屁股不好？	92
为什么不宜吃青蛙肉？	92
为什么刚屠宰后的猪肉不宜食用？	93
为什么不宜食用过多的咸肉？	93
为什么咸肉、腌鱼要烧透？	93
为什么说蛋类营养价值较高？	94
为什么有的咸肉会发涩、有哈喇气味、发红以及在黑暗中发出荧光？	94
为什么吃了动物的喉头气管及其周边组织的肉会引起中毒？	95
第五章 水产品卫生	97
为什么不宜吃生的水产品？	97
为什么螃蟹宜蒸不宜煮？	98
为什么说鱼类是长寿食品？	98
为什么说鱼头能健脑？	99
为什么说吃鱼莫弃鳞？	100
为什么海产鱼中的青皮红肉鱼类会引起中毒？	101
为什么河豚鱼会引起中毒？	101

为什么鲜海蜇不宜直接食用？	102
为什么忌吃死鳖和死鳝鱼？	103
为什么忌生食龙虾？	104
为什么小孩不宜吃咸鱼？	105
为什么冷冻鲜鱼不好？	105
为什么烧焦的鱼不宜食用吃？	106
为什么食用生鱼粥、生鱼片对人体有害？	106
为什么不宜食用半熟的虾？	107
为什么海鲜好吃莫过量？	107
为什么吞服鱼胆会引起中毒？	108
为什么会发生贝类中毒？	109
第六章 酒茶饮料和水的卫生	111
为什么说喝红葡萄酒有益健康？	111
为什么喝过于新鲜的桶装水不好？	111
为什么吃饭时喝汽水不好？	112
为什么吸烟的同时切忌饮用果汁？	112
为什么生泉水不宜饮用？	112
为什么切勿暴饮？	113
为什么喝水戒随意？	114
为什么夏季饮料以白开水最好？	114
为什么这些开水不宜喝？	115
为什么剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水？	115
为什么不宜用饮料取代白开水？	116
为什么茶叶不宜嚼食？	116
为什么发烧时不要喝茶？	117

为什么吃狗肉后戒喝茶水？	118
为什么饭后不宜喝茶？	118
为什么饮茶戒铝害？	119
为什么煮咖啡忌时间长、浓度高？	119
为什么酒后不宜饮咖啡？	121
为什么不要过多饮啤酒？	121
为什么啤酒内不宜兑饮料？	122
为什么忌酒后立即看电影、电视？	123
为什么御寒不宜饮酒？	123
为什么低度酒不宜久存？	123
为什么蜂蜜忌开水冲服？	124
为什么忌用镀锌的白铁桶盛放饮料？	125
为什么饱餐后不宜多喝汽水？	125
为什么戒用果汁服药？	126
为什么长时间用嗓后不宜马上喝冷饮？	126
为什么药酒不宜泡时间过长？	127
为什么冷冻啤酒不宜时间过长？	127
为什么说纯净水利弊各半？	128
为什么说饮茶有利健康，但有些人群不宜饮用？	128
为什么散装假白酒中毒的最典型症状是视力下降，甚至失明？	129
为什么不能过量饮酒？	130
为什么说少饮酒有益健康？	131
为什么说酒中除含甲醇和杂醇油外还含有其他有害物质？	132

为什么有的果汁会沉淀、变色、变味？	134
为什么汽水及含气饮料会爆炸？	137
为什么水也要喝新鲜的？	137
为什么说“隔夜茶喝不得”这种说法缺乏科学依据？	138
第七章 调味品的卫生	140
为什么烧豆腐不宜放葱？	140
为什么煮鱼不宜早放姜？	140
为什么腹泻应忌食大蒜？	140
为什么酸碱食品不宜添加味精？	141
为什么酱油不宜生吃？	141
为什么在服用中药时，要注意调味品对某些药物疗效的副作用？	142
为什么说调味品的卫生问题不可忽视？	143
为什么多吃天然调味品不好？	145
为什么不能随意使用味精？	145
为什么吃得咸有害？	146
为什么多放酱油不好？	146
为什么烂生姜有毒，不能吃？	146
为什么不宜多吃辣的？	147
为什么说食醋有益健康？	147
为什么说“吃有色的调味品会引起皮肤色素沉着”这句话不对？	148
第八章 牛奶和豆制品的卫生	149
为什么说喝豆浆有讲究？	149

为什么说乳类在人类食品中占有特殊的地位？	149
为什么说乳酸饮料与酸牛奶是两种不同的食物？	150
为什么睡前饮用牛奶更有利于健康？	150
为什么说豆腐渣功效不可低估？	151
为什么不宜空腹喝牛奶？	152
为什么煮牛奶戒奶、糖同时加热？	153
为什么说大豆是质优价廉的健康食物？	153
为什么煮奶不宜用文火？	158
为什么宴席上不宜以奶代酒？	158
为什么牛奶忌久煮？	159
为什么喝牛奶后不宜再喝桔汁？	159
为什么夏季不宜饮凉牛奶？	159
为什么牛奶不宜冰冻保存？	160
为什么不能以牛奶为主食？	160
为什么牛奶与巧克力不宜同时食用？	161
为什么戒用牛奶服药？	161
为什么酸奶不宜热饮？	161
为什么摄入生豆浆会引起中毒？	162
第九章 其他食品卫生	164
为什么说方便面营养价值极低？	164
为什么说面食加工有学问？	164
为什么说烧烤的食物不宜多吃？	165
为什么说发粘的腌菜可致癌？	166
为什么不吃黄曲霉素易污染食品？	167
为什么凉拌菜也会被污染？	167

为什么腌菜能引起中毒？	169
为什么焦化、烟熏食品不宜多吃？	170
为什么忌嚼食喂孩子？	172
为什么频繁吃火锅易患痛风病？	173
为什么不要经常食用砂锅菜？	174
为什么不宜经常食用油炸食品？	174
为什么不宜多吃甜食？	175
为什么不宜多吃多味瓜子？	176
为什么蒸馒头切忌用硫磺熏蒸？	176
为什么多吃油条有害健康？	176
为什么不宜常吃汤泡饭？	177
为什么不可盲目食用高营养食品？	177
为什么熬骨头汤忌用热水？	178
为什么水果罐头要一次吃完？	178
为什么食糖不能久贮？	179
为什么臭豆腐不宜多吃？	179
为什么说夏季的蜂蜜应注意？	179
为什么黑米有一定的保健作用？	180
为什么提倡多吃薯类？	180
为什么说掺入了工业用矿物油的大米不能食用?如何识别？	181
为什么会发生毒蘑菇中毒？	182
为什么霉变谷物会引起中毒？	183
为什么会发生大麻油中毒？	184
为什么会发生桐油和桐油籽中毒？	184

为什么会发生毒麦中毒？	185
为什么有的小麦、大麦会引起中毒？	185
第十章 饮食、保健与疾病	187
为什么会有美味综合症？	187
为什么说阑尾炎与食物有一定的关系？	187
为什么说冬春萝卜赛人参？	188
为什么忌胃病患者食辣椒？	188
为什么少吃糖可防胆结石？	190
为什么眼病患者忌吃大蒜？	190
为什么溃疡病患者戒喝牛奶？	191
为什么说少饮酒，多吃菜是防肝痛的要诀？	191
为什么吃南瓜等食物会使皮肤发黄？	192
为什么过精饮食易引起消化道癌症？	193
为什么抗生素多用威胁人类健康？	193
为什么胃病者不宜多吃粗粮？	195
为什么说肥胖就是病？	195
为什么说裤带越长，糖尿病越多?如何测量？	197
为什么肾病患者忌吃哈密瓜？	197
为什么感冒初期忌食西瓜？	198
为什么病人吃水果要有选择性？	198
为什么说用饥饿疗法减肥是不科学的?应如何安排膳食？	200
为什么提倡不用或少用减肥药？	201
为什么肝脏病人忌饮酒？	201
为什么胃溃疡病人戒多喝汽水？	202

为什么说锻炼强度的标准是“出汗”？	203
为什么说“体力劳动不能代替运动”这句话不全面？	204
为什么溃疡病患者不宜饮茶？	205
为什么贫血病人不宜饮茶？	205
为什么说口腔溃疡与维生素 B ₂ 、锌缺乏有一定的关系？	206
为什么说有些人不宜吃花生？	207
为什么说青光眼与饮食有关？	208
为什么说沱茶、洋葱、鱼、苹果等食物对心血管病有益？	208
为什么说转基因食品对人的健康一般不会造成危害？	209
为什么说红枣是保健食品？	211
为什么说摄入含丰富维生素的食物可防止心绞痛？	211
为什么说人的健康不是靠补药补出来的？	212
为什么说经常吃汤(泡)饭易患胃病？	212
为什么说心脏病患者宜多吃菠萝？	213
为什么说芹菜对慢性病有保健作用？	213
为什么说黄花菜有一定的医疗价值？	213
为什么大蒜头、猴头菌有保健作用？	214
为什么说吃生姜可预防胆石症？	215
为什么说冬瓜有减肥的功效？	215
为什么有的蔬菜吃了会导致青紫病？	216
为什么会发生水果病？	216

第十一章 饮食习惯	219
为什么说“爱运动者要多吃糖”这话不全面？	219
为什么要提倡吃天然食物？	220
为什么说食物的品种吃得越多越好？	227
为什么说喝早酒，吃夜宵可酿成大病？	231
为什么说家庭饮食病不容忽视？	233
为什么要吃清淡少盐的膳食？	235
为什么说吃过热的食物不好？	235
为什么要提倡少吃一口？	236
为什么说不吃早餐危害大？	237
为什么早餐应多吃液体食物？	239
为什么提倡不要常吃快餐？	239
为什么晚餐应多吃素食？	240
为什么不能滥用保健食品？	240
为什么说没有不好的食物，只有不好的膳食？	242
为什么说“吃得巧，记忆好”？	243
为什么说不良的生活、饮食习惯是胃癌的帮凶？	246
为什么说没有蛋白质就没有生命？	247
为什么有必需氨基酸和非必需氨基酸之分？各有哪些？	248
为什么多种食物的混合食用可以提高蛋白质生物价值？	249
为什么说必需脂肪酸在体内具有重要的生理功能？	249
为什么说我国居民钙摄入量不足？如何预防？	250
为什么说我国居民缺铁性贫血较多？如何预防？	251

为什么说我国居民维生素 A 摄入量普遍不足？如何预防？	252
为什么说维生素 B，缺乏也普遍存在？如何预防？ ..	253
为什么说我国居民维生素 B ₂ 普遍摄入不足？如何预防？	254
为什么说我国居民锌缺乏较普遍？如何预防？	255
为什么说我国居民硒缺乏也较突出？如何预防？	256
为什么说有些维生素与美容有关？	257
为什么说多种维生素和微量元素与视力有关？	257
为什么说“ 早早防，寿命长 ”？	259
为什么说由于担心浪费而把剩余的饭菜吃掉这种习惯不好？	260
为什么有最佳食物？	262
为什么说经济条件不好也能有好的食谱？	264
为什么说膳食纤维对保持人体健康十分重要？	265
为什么吃完酸性食物不宜马上刷牙？	266
为什么咀嚼食物偏用一侧牙齿有害处？	266
为什么吐唾液的习惯不好？	267
为什么早餐不宜只吃干食？	267
为什么饭后剔牙的习惯不好？	268
为什么饭后不宜多喝水？	268
为什么经常下厨有好处？	268
为什么不宜常吃西式快餐？	269
为什么“ 饿了进食，渴了喝水，累了休息 ” 的生活方式不好？	270

为什么酒宴上多吃菜有害？	270
为什么补钙要适量？	271
为什么脂肪摄入要适量？	271
为什么洗大肠不好？	272
为什么办公族易得“ 营养过度症 ”？	273
为什么办公族易得“ 静坐综合症 ”？	274
第十二章 特殊人群的饮食	275
为什么说 20 岁以前或 35 岁以后怀孕，会给母亲和孩子的健康带来危险？	275
为什么说如果两胎间隔不满两年，幼儿死亡的危险性会增加一半？	275
为什么婴儿要喝水？	275
为什么说母乳是婴儿最好的食物和饮料，生后头 4~6 个月的婴儿应只喂母乳，不需添加其他的食物和水？	276
为什么说母乳喂养可以避免孩子患多种危险的疾病，人工喂养可能导致严重的疾病甚至死亡？	277
为什么说儿童肥胖也是忧虑?如何计算标准体重？	278
为什么说哺乳有助母亲形体美？	279
为什么产妇不宜多食红糖？	279
为什么说产后膳食应巧安排？	279
为什么说乳母营养状况的好坏影响乳汁中营养素的含量？	281
为什么说孩子 4~6 个月后补充食品有讲究？	281
为什么说当孩子长到 4~6 个月时需开始添加各种辅助	

食品?	283
为什么说 1 岁以后的孩子奶类仍是重要食物?	284
为什么 3 岁以下的幼儿每日需要进餐 5 ~ 6 次?	285
为什么儿童需要吃母乳、绿叶蔬菜、桔黄色的蔬菜和水果?	285
为什么孩子病好后, 需要每天增加一餐, 并持续一周?	286
为什么需要给腹泻病儿继续喂食?	286
为什么应鼓励患咳嗽或感冒的病儿继续进食并多喝水?	287
为什么建议婴儿期不宜食用蜂蜜?	287
为什么说水分摄取不足, 纤维素摄取不足, 食物摄取量不足是小儿便秘的原因?	287
为什么从大便的性状可以判断婴儿的喂养情况?	288
为什么说类脂是儿童智力的物质基础?	288
为什么说蛋白质是儿童智力的源泉?	289
为什么说糖类是儿童智力的能源?	289
为什么说维生素是儿童智力的强化剂?	290
为什么说矿物质是儿童智力的催化剂?	291
为什么要从小预防动脉粥样硬化?	291
为什么说有些食物应该让孩子常吃?	292
为什么说维生素是身高必不可少的催化剂?	295
为什么卵磷脂、锌能使人聪明起来?	296
为什么说 3 ~ 12 岁是智力开发的最佳时期?	298
为什么说不要轻信“增高”、“增智”的宣传?	298

为什么有些食物能抗龋齿？	299
为什么要提倡学校营养午餐？	301
为什么会挑食、偏食?如何纠正？	302
为什么说考前膳食可以巧安排？	303
为什么维生素 D 能防治佝偻病？	305
为什么说中小学生的膳食有讲究？	305
为什么说中年女性更应该补？	308
为什么说中年人的膳食有讲究？	309
为什么说骨软化病可预防？	310
为什么老年人饭后不宜立即午睡？	311
为什么说老年人的膳食应注意？	311
为什么老年人应少饮酒、咖啡和浓茶？	312
为什么说饭后不宜立即洗澡？	313
为什么长期饱食会导致老年性痴呆？	314
为什么产妇不宜久喝红糖水？	314
为什么孩子应饮白开水？	314
为什么冠心病患者宜饮牛奶？	315
为什么说老年人更应补钙？	315

第一章 卫生常识

为什么说“不干不净，吃了没病”这种说法不科学？

这句话在我国居民中流行较广，农村居民尤其如此。其实，凡是吃了不卫生的食物，对机体都会有一定的潜在危害性。

了没病主要是认为没有发生急性疾病，对于慢性疾病人们则不怎么认识。

对于机体的危害性来说，慢性疾病则更具隐避性，危害性更大，危害的预后更恶劣。俗话说，病从口入，许多与卫生有关的慢性疾病就是人们不注意吃的卫生所引起的。

人们吃了卫生质量不好的食品往往会造成以下三种情况：

- 食品的色、香这种潜在危害性主要有两种表现方式：人们所说的不干不净，吃、味品质下降；
- 食品的营养价值降低，营养素损失；
- 摄入对人体有害的物质。其中对人体危害最为严重的是最后一种情况，如：细菌及其毒素、霉菌及其毒素、寄生虫、病毒等微生物以及农药的残留、铅、砷、汞等化学物质，还有比较少见但同样不容忽视的放射性污染。

这些物质均对人体有一定的危害，其危害程度与摄入的毒物种类和数量密切相关。

一旦超过了人体的耐受量，机体会发生相应的病变。如一次摄入大量上述某种毒物，机体会产生急性中毒反应；如长期小剂量的摄入这些毒物，会引起机体的慢性毒性反应。

这种慢性毒性反应常常不易被人们查觉，即使机体产生疾病，也不认为是长期吃了卫生不良的食品积累所致，吃了不干净的食物，当时可能没有生病，但有可能对机体产生慢性潜在毒性反应。

为什么农药的使用都有安全间隔期？

为保证食品中农药残留不超过最大允许残留量，食品收获之前最后一次施药距收获期的天数称为安全间隔期。

安全间隔期的制定是根据各种农药的不同性质，在土壤和食物中的消减情况而定的。所以不同类别的农药有不同的安全间隔期，一般认为安全间隔期对人们的健康是安全的，所以在喷洒农药时应严格按照规定的安全间隔期进行。

自从 1984 年我国停止使用有机氯农药以来，目前使用的大多数农药化学性质不稳定，在自然界中容易分解，在土壤中存留的时间短。

有的农药毒性较弱，有的则残留较少。如占全部农药用量 80% ~ 90% 的有机磷农药，在农作物中的残留期一般不长，并能在粮食的碾磨加工、食品洗涤、去皮、烹调等处理过程中，都有不同程度的消减。如大白菜施用乐果 12 天后，农药消减量在 99% 以上；苹果喷药 7 天后，农药也会消减 90% 以上；谷类作物在经过去皮、制成熟食后，也几乎不再有农药残留。

因此，农药的安全间隔期是减少食品中农药残留的有效措施。

为什么发了霉的食物不能食用，也不能作为动物饲料？

平时的饭菜如果没有很好的保存条件，常常会长霉。葡萄、柑橘及蔬菜也常有发霉的现象。

不同的食品其霉菌的生长和产毒情况也不相同。玉米、花生容易受黄曲霉及其毒素的污染，而豆类则不易受黄曲霉毒素的污染。

目前已知的霉菌毒素约有 200 种左右。与食品污染关系较密切的霉菌毒素主要有：黄曲霉毒素、赭曲霉毒素、杂色曲霉毒素、岛青霉素、黄天精、玉米赤霉烯酮、丁烯酸内酯等。

不同的霉菌毒素的毒性作用不同，有的能对肝脏、肾脏造成损伤；有的能引起神经症状；有的能导致皮肤炎症；还有的与性激素的作用相似。如黄曲霉毒素 B_1 (AFB₁) 是最常见的霉菌毒素污染物，其毒性和致癌性也最强。

在动物食品和蔬菜水果类的食品中很少能检出黄曲霉毒素。但黄曲霉毒素广泛存在于粮食和油料作物中，其中以花生和玉米最为严重，而麦子和高粱较少被污染。

有报道，奶牛食用了含黄曲霉毒素的食物后，黄曲霉毒素在体内代谢生成仍有毒性的黄曲霉毒素代谢产物黄曲霉毒素 M₁，并随乳汁分泌到体外。

此外，与人类类似，动物食用了含黄曲霉毒素的饲料，同样会产生中毒反应，诱发肿瘤、直到死亡等。所以发了霉的

食物人和动物都不宜食用。

防霉是预防食物被黄曲霉毒素及其他霉菌毒素污染的最根本的措施。

在农村应该从田间开始防霉：

- 防虫，防倒伏；
- 收获季节及时排除霉玉米棒；
- 脱粒时要及时晾晒；
- 低温保藏，并注意通风；
- 采取除氧充氮或用二氧化碳进行保藏。

去毒的方法主要有以下几方面：

- 挑选霉粒法。对花生仁和玉米粒效果较好；
- 碾压加工法。适用于受污染的大米，可减少精米中的毒素含量；
- 加水搓法。加碱或用高压锅煮饭，适于家庭大米去毒；
- 植物油加碱去毒，紫外线照射或白陶土吸附等方法，

效果均较为理想。

为什么盛装果汁、酒、醋最好用玻璃瓶？

在日常生活中常见的包装材料有陶瓷、搪瓷、金属容器和包装纸等。陶瓷中含的铅盐较多，如果用陶器盛装果汁、酒、醋等酸性食品，可能会有过量的铅溶出而引起铅中毒。

另外还有彩料脱落的问题，搪瓷同样要解决彩料中的重金属的问题。包装纸若经过荧光增白剂处理，尽管看起来非常洁净，但这一类纸往往是由再生纸制成，微生物的污染和化学物质的污染非常严重，而且荧光增白剂也是污染途径之

一。

铁质食品容器一般容易生锈，不宜长期存放食品。镀锌铁皮接触食品后，锌可迁移于食品中，会引起锌中毒，应禁止采用镀锌铁皮制作食具、容器。

目前用于盛装果汁、酒、醋的容器为玻璃瓶，与上述食品容器相比，较为安全。

但玻璃制品仍有一定卫生问题。要注意在生产过程中加入的辅料有的毒性很大，如红丹粉，三氧化二砷，尤其中高档玻璃器皿如高脚酒杯加铅量占玻璃的 30% 以上，铅、砷的毒性都比较大。

因此，构成了玻璃容器突出的卫生问题。有报道，新玻璃器皿表面有一层游离的碱性物质，使用时可溶出，影响食品的口味，但未见引起中毒的报道。有的玻璃厂在原料中掺入稀土元素，是否存在卫生问题有待研究。

目前，食品用复合包装材料具有耐水性好、不透气、耐热、避光等优点，可用高温消毒，采用复合材料包装的食品可明显提高食品的货架寿命，是今后发展的趋势。

另外不锈钢容器(奥氏体型)耐腐蚀性较好，也是较好的食品容器。

为什么食品不得加入药物？

食品具有应有的营养价值，不仅有饱腹作用，主要的是能提供人体生长发育和新陈代谢所需要的各种营养素，保障人体健康。

绝大多数食品经过适当加工后对人体无毒无害。但是药

物具有药效，当健康人摄入药物后，药物发挥药理作用，从而扰乱和打破了健康机体的平衡机制，使机体健康所需的平衡机制遭到破坏，从而导致机体不同程度的伤害。所以国家规定，食品不得加入药物。

目前，市场上各种形式的加药食品较多，大多美其名曰，声称具有较全面的营养，具有某些保健作用，或为特殊营养食品等。表现形式多种多样，花样不断更新，让人眼花缭乱。

人们应掌握一个原则：吃天然食物，吃未加入药物的食物，你的健康才能正确地得到保障。

为什么细菌喜欢高蛋白质、高水分的食物？

含蛋白质丰富的食物主要为动物性食物和豆制品等。这些食物不仅含蛋白质丰富，且蛋白质质量也好，是优质蛋白质食物，具有较高的营养价值。

同时，这些食物也是人们喜欢的食物。同样，细菌也喜欢在高蛋白食物中生长繁殖，日常生活中常见动物性食物容易腐败变质，就是因为动物性食物含蛋白质较多，其他营养素也较全面，给细菌提供了良好的生长繁殖条件。

另外，水分是万物生长所必需的物质，细菌喜欢在含水分较丰富的食物中生长繁殖。

卫生学上将食物的水分含量用水分活性来表达。一般来说，水分活性越接近 1、则该食物越富含水分，当水分活性达到 0.98 时，为细菌繁殖的极好条件；当水分活性小于 0.70 时，几乎所有的微生物(包括霉菌)都不能繁殖。

所以，为了防止细菌在食物上生长繁殖，降低食物中水

分的含量是极为有效和常用的方法。

所以，从食品卫生角度考虑，高蛋白质、高水分和酸碱度呈中性的食物被认为是极有利于微生物生长繁殖的，从这个方面考虑，富含蛋白质和水分的食物是具有一定潜在危险的食物。

人们在日常生活中，应注意这些食物的外观变化，确保安全卫生。常见的这些食物有：肉类、蛋及其制品、乳及乳制品、海产品、米饭等。这些食物通常需要低温储存，如放入冰箱中。

为什么厨房最好应有 3 个砧板？

我国大多数的家庭使用一个砧板，这是我国的传统习惯。但从食品卫生角度来要求，一般的厨房应常备 3 个砧板是符合卫生要求的。

这 3 个砧板各有分工：一个用作切熟食，一个用作切生食和一个用作切蔬菜。

在我们家庭的厨房中，还不习惯用 3 个砧板。严格来讲，用几个砧板并不是关键所在，即使用一个砧板，只要做到生熟分切，先切割熟食，再切割生食和蔬菜。

在换切另一种食物时，做到将砧板清洗干净是至关重要的，关键是防止交叉污染。

为什么非即时食用的食物放在室温下不应超过 1 个小时？

由微生物引起的食物中毒与微生物的数量有相当大的关

系，能引起食物中毒的量我们称之为“致病剂量”。

致病剂量因不同的细菌而有所不同，一般足以致病的剂量是每一克食物内有 100 万个细菌。通常情况下，细菌在危险温度(室温)下大约 3~4 个小时就可以繁殖至这个数量而引起食物中毒。所以，做熟了的，非即时食用的食物放在室温下最好不应超过 1 小时为宜。

这里面有一个概念应该弄清楚，如果是即时食用的食物，或正在食用的食物，在室温下可以持续放置 3~4 小时。在这种情况下，大多的食物仍是安全的。

但许多动物性食物及含蛋白质较高的食物则最好在 1~2 小时后再彻底加热一次，这样才能确保食品卫生和安全。如果是非即日才食用的食物，最好不应在室温下放置 1 小时以上。

若在室温下放置时间过长，再置食物于冰箱内，微生物在室温下已得到生长繁殖。置冰箱内冷却时，只是减慢了微生物生长繁殖的速度，但仍在生长繁殖，如在食用时加热不彻底，或遇饮酒进餐时间较长，可能造成食物中毒。

为什么说食物残渣及灰尘是一个重要的污染因素？

因为它们会吸引虫鼠和可能会有食物中毒微生物的孳生，所以清洁厨房与用具的卫生必须是定期的，次数频密的和有效的，才能达到良好的卫生要求。

对于一个集体食堂、一个较大的家庭或餐馆等，所有的清洁工作都应预先计划好后再进行。许多食物中毒的发生大

多是缺乏预先的清洁工作计划所致。

我们提倡洁净工作，洁净工作是防止食物中毒的一道防线，至少可达到以下几方面的目的：

- 清除可使细菌繁殖的食物渣滓和碎屑。
- 消灭可污染食物的残存微生物。
- 清除食物碎屑和污垢以免招引及提供养料给害虫。

把食物渣滓和垃圾放在耐用的防鼠防蝇的垃圾桶内。垃圾桶要求不透水和不漏水，并要求容易清洗和有一个紧密的桶盖。

垃圾桶要定期清洗。并尽快把食物渣滓从处理食物的地方移走，至少每天一次。垃圾较多或夏天应做到及时清洗。

为什么一盆加有消毒剂的溶液不能使用过久？

大多数消毒剂，尤其漂白粉(氯气消毒)容易被氧化，具有一定的挥发性，放置时间过久，消毒效果会逐渐减弱。

此外，一盆加有消毒剂的溶液对物体反复进行消毒处理，其有效成分也会因使用次数的不断增加而下降，使消毒效果得不到保障，甚至会容许细菌在溶液内孳生。

这种情况就好像游泳池内的水(经加氯气消毒)经过一段时间的持续使用后都必须更换一样。

至于一盆加有消毒剂的溶液使用多久为宜。主要视盆的大小和使用频率而定，如使用频率高，一般以一个小时为宜，若使用频率较低一般以二个小时较好。

为什么菜锅要天天洗？

有的人炒完一道菜不洗锅，贪图省时间又炒另一道菜，这样对人体健康是有害的。

据科学家刮取炒菜时产生的焦黑色锅垢化验，发现其中含有苯并芘，特别是烧蛋白质和脂肪菜肴时，锅垢中的苯并芘检出率更高。苯并芘是当今公认的强致癌物。

科学家在动物实验中发现，经常摄入微量的苯并芘，能引起胃癌、血癌和肺癌等。因此，每次炒菜后，必须彻底清洗锅垢，切不可马虎大意。

为什么说“安全制备食品十原则”非常重要？

“安全制备食品十原则”包括以下内容：

· 选择经过安全处理的食物

许多食品诸如各类水果、蔬菜等，其自然状态是最佳的，人们应尽量选择新鲜的食物，这不仅能保障食品卫生，也能保障提供充足的营养。

然而，有些食品未经处理是不安全的，如你会购买消毒过的牛奶而不买生牛奶。经过处理的食物可以提高安全性和保质期。

· 彻底加热食物

许多生的食物，绝大多数的肉类以及未经消毒的牛奶常被病原体污染，彻底加热可杀灭病原体。

彻底加热的食物其所有部位的温度必须达到 70℃ 以上。炖鸡时，如果靠近鸡骨的部分还是生的，应回炉至完全炖熟。

为止。

- 立即吃掉做熟的食品

烹调过的食品冷却至室温时，微生物已开始繁殖。放置的时间越长，危险性越大。食品出锅后立即吃掉不仅能确保食品安全，也能减少食品中某些营养素的损失。

- 妥善贮存熟食物

当你必须提前做好食品或需要保留剩余食品时，必须牢记应把这些食品贮存在 60℃ 以上或 10℃ 以下的条件下。引起食物中毒的一个常见原因是把大量热食品存放在冰箱里，超过了冰箱的负荷所致。

食物中心温度不能很快地降下来，在中心温度较长时间保持在 10℃ 以上时，致病菌会很快大量生长繁殖达到中毒量。

此外，婴幼儿的熟食品不应贮存，应当餐吃掉或处理掉。

- 再加热食品应彻底

微生物在贮存时也许已经生长繁殖，因为适宜的贮存仅能减慢微生物的生长，并不能杀灭它们，再次彻底加热是指食品所有部位的温度至少达到 70℃ 以上。

- 避免熟食物与生食物接触

经过安全加热的熟食品稍微接触生食品就可被污染。这种交叉污染又可能是直接的，即当生的家禽畜肉接触熟食物时即可发生。

有时，交叉污染还可能是隐蔽的，如：先处理生鸡，然后再用未经清洗消毒的同一案板和刀具切熟食品。这样就产生了食物中毒的潜在危险。

- 反复洗手

当你开始食品加工前和每次间隙之后，必须把手洗净，尤其是上厕所后。当你收拾生鱼、生肉、生禽之后，必须再次洗手，然后方可开始处理其他食品。假如你的手受伤，必须包上绷带并戴上专用手套，然后才能开始加工食品。

此外，家养的宠物如狗、鸟、尤其是鱼常常携带致病菌，要避免通过你的手污染食品。

- 必须精心保持所有表面的清洁

由于食品极易受污染，所有用来制备食品的用具的表面都必须保持绝对干净。

任何食品的残渣，碎屑或残余物都可能变成一个潜在的细菌库。接触餐具和厨房用具的抹布应该每天更换，并在下次使用前煮沸消毒。用来清洁地面的墩布也应该经常清洗。

- 避免昆虫、鼠类和其他动物接触食品

多种动物常常携带引起食物中毒的病原微生物。最好的保护方法是将食物贮藏于密闭的容器里。

- 使用净水

净水对于制备食品与饮用同样重要。若水质不保险的话，应将水煮沸后再用。要特别注意婴儿食品的用水。

上述十原则对于安全制备食品非常重要，只要我们严格按上述要求去做，就可以消除食品的潜在危害，杜绝食物中毒的发生。

为什么食品工作人员的服装要干净?戴帽子?工作之前要摘下首饰?

为了避免食物受到微生物和任何异物的污染，食品工作人员的服装越干净，污染食品的危险性就越小，食品的安全就越大。

食品工作人员在工作时，始终要罩住头发，使用发给的罩子，这样可防止头发和头屑落入食物。

首饰会降低洗手的有效性，使洗手流于一种形式，影响洗手应达到的效果。此外，首饰有可能掉入食品中，是一种潜在危险。

为什么说“净、透、分、防”是搞好食品卫生的几个要素？

“净”就是在原料处理过程中，要剔净、掏净、摘净、洗净，通过粗加工，保证食品中没有杂质。

“透”就是要在烹饪中，做到蒸透、煮透、炸透。通过热加工把食品深部的细菌杀死。

“分”就是粗和细加工分开；解冻用水与蔬菜洗涤分开；生熟食品用具分开；加工后的熟制品与半成品分开存放；半成品与未加工的原料分开存放。

“防”就是加工后的熟食要注意防蝇、防尘；勿用手接触熟食，防止食品交叉和重复污染。从一般意义来讲，搞好了以上几个方面，食品卫生安全就会得到基本保障。

为什么处理被污染食品有几项原则可供选择？

食品被污染的情况因污染物的毒性、污染程度、污染物的性质以及污染的时间、方式的不同而不同，在处理被污染的食品时，在确保食用安全的情况下，应尽量减少损失。

下面介绍几种处理被污染食品的几项原则，供在实际应用中选择：

· 剔除污染部分

食品被有害物质污染后，处理时要把受污染和没有污染的分开。属运输污染的，在卸货时应分开堆放，经过仔细检查确实没有污染的部分，可以供食用，对污染部分应另作处理。剔除污染部分时，要防止剔除不完全，造成食用者中毒。

· 稀释处理

被污染食物的经济价值较高，数量较多，为避免或减少损失而采用稀释处理，使有害物质含量达到国家标准的允许量或能够被机体接受的程度，继续供食用。

但稀释方法不能用于处理所有被污染的食物。采用本办法时一般为污染物毒性较小，容易分解破坏，无明显的蓄积作用和致癌性。稀释时要充分拌合，稀释后污染物不应随食物保藏时间延长而有所增加。

· 有限制的食用

又称有条件的供应，指在供应销售时加以限制，如只允许作为一次性或短期销售。

有条件供应的食品多为已经加工，而且不能再改制的食品作销毁处理损失较大，可根据污染情况，在供应方式上加

以限制，允许一次性或短期食用。

但必须慎重，必要时先进行动物试验和在一定范围内试用，经过观察确实无不良反应，才能作出处理。但绝不能因短时间食用无不良反应，就放宽有害物质的允许量或长期供应。

· 去除污染物

对受污染的食物，通过一定方法，去除污染物，恢复食物的利用价值，是比较理想的。但工业有害物质不同于一般微生物，通过消毒杀菌或复制就能达到去除污染的目的。

一般受工业有害物质污染的食物，如粮食被汞、镉、铅、砷等有害金属污染，很难用一般物理的方法除净，通过碾磨提高米的精白度或反复淘洗磨擦可减少其含量。

某些液体食物受污染，可采用蒸馏或离子交换等方法处理，对去除污染物有一定效果。

· 改作他用或销毁

当食品被严重污染，虽经处理，仍不能保证食用者安全时，可改作饲料或工业用。禽畜对有害物质的耐受量虽比人大，当严重污染时，改作饲料，也会引起禽畜中毒或死亡。

改作饲料相对减少些损失，并未消除有害物质对人的危害，污染物随饲料摄入禽畜体内，经过富集，对蛋奶及其肉类造成污染，最终仍被人们食入。

作食品工业原料，经过加工仍不能去除污染的，最好不用，防止污染扩大，造成更大损失。严重污染不能再利用的，应作销毁处理。

为什么说亚硝胺类对人类有一定的危害性？

亚硝胺类是引起人类癌症的主要致癌物之一。在食物的种植、加工处理、贮藏以及烹调等环节中处理不当，就有可能产生亚硝胺类。常见的有：

- 咸鱼、腌菜中含有较高的硝酸盐与亚硝酸盐，两者可结合形成亚硝胺。

- 生产啤酒用的麦芽，可含亚硝基化合物，有时在啤酒中可检出亚硝胺。

- 酱油由于盐、温度等加工条件所致而产生亚硝胺。

- 菠菜在贮藏过程中亚硝酸盐的含量可显著增加。

- 酸菜中分离出来的霉菌培养物具有促进亚硝胺的致癌作用。

- 经硝酸盐发色后再烟熏处理的肉制品，亚硝胺类显著增加。

- 动物的脂肪组织经过油炸之后和油中都含有亚硝胺类。

- 某些香料(黑胡椒、辣椒)与亚硝酸盐作为腌制剂会产生亚硝胺。

- 肉制品在长期贮藏或热处理过程中，也可有亚硝胺的产生。

所以，第一，应搞好食品卫生。各种食物应以吃新鲜的为原则，蔬菜一旦烹调后，应当天吃完，不要反复热剩菜。

凡是已经发黄、水渍的蔬菜，其中亚硝酸盐含量都很高，千万不可食用；腌制蔬菜要在一个月以上食用，以减少硝酸盐和亚硝酸盐含量；培育含硝酸盐少的优良蔬菜品种。

啤酒所用的麦芽和豆类食品在干燥时,尽量用间接加热,以减少亚硝胺的形成;曝晒粮食和饮水,使已形成的亚硝胺起光解破坏,并减少细菌及酶类,以避免它们促进亚硝胺的生成作用;肉制品中添加发色剂硝酸盐和亚硝酸盐要严格按照国家规定的用量,不能滥用。

亚硝酸盐的残留量肉类罐头不得超过 50 毫克/公斤,肉制品不得超过 30 毫克/公斤。同时,搞好饮水卫生和口腔卫生。

第二,推广钼肥。据实验,河南林县于 1974—1975 年在 50 多个大队推广施用钼肥,结果使粮食、蔬菜中的硝酸盐、亚硝酸盐含量减少 18%~48%。而蔬菜中的抗坏血酸含量增加了 25%,粮食也增产了 15%—20%。

因此,在土壤中缺钼的地区推广钼肥,可减少农作物中硝酸盐和亚硝酸盐的聚集,将对防止食管癌起积极的作用。

第三,应用维生素 C 阻断亚硝胺的产生。维生素 C 能降低亚硝胺的产生,是目前抑制和减少亚硝胺的最好方法。

有实验表明,香肠配料和熏肉配料中添加维生素 C 可降低亚硝胺的含量。

为什么烘烤、油炸食品会使食品中致癌物 3,4 苯并芘含量增高?

烘烤油炸,是常用的食品加工方法,有许多食品,如面包、饼干、糕点、大饼、烤肉、烤鸭等都是采用烘烤的方法制作。

一般烘烤食品常用的燃料有煤、木炭、焦炭、煤气和电

热等。烤制时食品与燃烧产物直接接触，除烟尘中的 3,4 苯并芘可使食品遭受污染外，由于烘烤时温度较高，有机物质受热分解，经环化、聚合而形成 3,4 苯并芘，也可使食品中 3,4 苯并芘含量增加。

烘烤对食品的污染程度，往往与烘烤温度、燃料种类以及烘烤时间长短有关，一般烘烤食品的温度约 400℃ 左右。

在正常情况下，烘烤对食品的污染并不严重。当食物被烤焦或炭化时，则 3,4 苯并芘含量显著增加。

烘烤动物性食品时，在烤制过程中滴下来的油经测定比产品中含量高 10~70 倍。有时为迅速降低粮食中的水分，往往采用烘干的方法进行处理，直接烘干，可使粮食中的 3,4 苯并芘含量增加。

油脂经多次反复加热，可促使脂肪氧化分解，而产生 3,4 苯并芘，如炸油条的油，由于反复循环使用，经测定 3,4 苯并芘含量比一般植物油高，在油条中含量有的达 11 微克/公斤。

为什么在食品加工过程中会污染 3,4 苯并芘？

食品加工时往往采用橡胶管道输送原料或产品，橡胶的填充料炭黑和加工橡胶时用的重油中均含有 3,4 苯并芘。

当输送酱油、酒等食品时，3,4 苯并芘有可能溶解到食品中，尤其是把橡胶管长期浸泡在食品中，其危害性更大；有的食品如糖果、冰棒、面包等要用脱腊纸包装。

矿蜡中 3,4 苯并芘含量较高，如包装纸不符合要求，在复制时贪图方便，带包装纸一起加水、加热溶解，纸上的油

黑颜料和石蜡溶解后，可对食品造成污染；食品加工机械用的润滑油，经测定 3,4 苯并芘含量达 2600 微克 / 公斤，当机械转动部分密封不好，机械润滑油滴于食品中，可使食品中 3,4 苯并芘含量增加。

为什么经增白的粮食会有毒？

在米粉和粉丝中加入有毒的荧光增白剂；在面粉中掺入滑石粉、大白粉、石膏；面制品中掺入禁用的吊白块(甲醛次硫酸氢钠)等，此面食经加热分解为甲醛和二氧化硫达到漂白的目的。

但二者对人体有毒，经常食用这种面食可损伤肝、肾，还是一种潜在的致癌物。

有报告，在市场上饺子、包子中检出率高达 82%。最近，在武汉市场上发现米粉中吊白块的检出率较高。

此外，在粉丝生产中通过用硫磺熏蒸，可使粉丝变得透明洁白，并有防腐的作用。

有报告粉丝中 SO_2 残留量最高为 14.7 毫克 / 公斤，无疑，对人体有一定的危害。现在有的粉丝厂通过改进工艺，提高质量，摸索取消用硫磺熏蒸。

我们提倡在购买粮食及其制品时，尽量不要购买过白的食品，从目前生产工艺水平来看，以及从营养学的角度考虑，过于精白的食品并不好。

为什么说生产豆制品的凝固剂(盐卤、石膏)也应注意一些卫生问题？

生产豆制品的凝固剂主要有氯化镁、氯化钙、醋酸钙、硫酸镁盐(盐卤)或硫酸钙盐(石膏)等。

它们是豆制品中铅、砷污染的主要来源。盐卤是制盐工业的副产品，必须降低其杂质及汞、钡、铅、砷的含量。应研究改进生产工艺，减少污染的含量。

这些卫生问题从外观上不好鉴别，一般正规生产厂的原料有较明确的质量和卫生要求，其生产工艺也在不断改进，所以，购买正规生产厂的豆制品较为稳妥。

为什么食用油会被霉菌毒素污染?如何处理？

油料种子在不合理的条件下贮藏，可被霉菌污染并在其中生长繁殖，有的可产生毒素。如花生最容易被黄曲霉菌污染，并可产生大量黄曲霉毒素。该毒素为脂溶性，故能转入油脂中，高者可达数千微克/公斤。

国内外对油脂中黄曲霉毒素的去毒问题进行了广泛研究，一般认为碱炼法去除黄曲霉毒素比较理想。

又根据广西的经验，含有黄曲霉毒素 B_1 200 ~ 300 微克/公斤的花生油，加入白陶土 0.5% 处理后，可减少至 10 微克/公斤以下。

为什么油脂会被有致癌作用的多环芳烃类污染？ 如何处理？

油脂在生产和使用过程中，可能受到多环芳烃类化合物的污染，已普遍受到重视。

其污染来源大致包括四个方面。

第一是油料种子被污染，例如生产椰子油时，使用未干的原料，经晒干及烟熏干，以致毛油中苯并(a)芘[B(a)P]含量为 90 微克 / 公斤，而 Grimmer 报告，经烟熏者竟高达 393 微克 / 公斤。上海和北京测定食用植物油 B(a)P 含量，发现工业区高于农业区 10 倍。

第二是采用浸出法制油时，如果溶剂质量不符合要求，轻汽油中含有较高的多环芳烃类组分，也可污染油脂而残留量很高。

第三是油脂使用过程中，因温度过高，而且反复使用，致使油脂在高温下发生热聚，也可形成多环芳烃类物质，这类试验研究尚有待于进一步深入进行。

第四是在加工过程中所使用的润滑油、机油等污染油料、不良的中间产品及作业环境，最后均能使 B(a)P 转溶于油脂内。

据北京有关单位调查：菜籽油脂厂在生产时使用含有 5250 ~ 9200 微克 / 公斤 B(a)P 的机油作润滑剂，其油脂中 B(a)P 的含量为 2.4 ~ 36 微克 / 公斤，改用花生油作润滑剂后，B(a)P 含量仅为 0.6 ~ 9 微克 / 公斤。

因此在生产过程中如何避免机油污染及使用不含或少含

B(a)P 的机油是减少油脂中 B(a)P 含量的一项重要措施。

油脂中去除 B(a)P 的方法可采取一般碱炼,或高温脱臭、脱色以活性碳进行吸附,因此一般经过脱臭、脱色处理的精炼油, B(a)P 含量很少。

北京曾试验,含有 B(a)P58 微克 / 公斤的花生油经加入 2%—5%的活性碳搅拌静置过滤后, B(a)P 含量可除去 97% ~ 99%;上海市曾用此方法处理浸出菜籽油中的 B(a)P,清除率可达 90%,效果比较显著。

为什么说杀菌不彻底是罐头存在的主要卫生问题?为什么有的罐头容易变黑?

由于杀菌过程控制不严或是原料或半成品在杀菌前严重污染,即使温度时间足够也不一定能达到杀灭的目的。

由于芽孢菌在自然界广泛存在,在原辅材料中,甚至甜菜糖、蔗糖中都分离到平酸菌。

因此,不能错误地认为罐头食品通过高温杀菌就保险了,而要全面地加强各生产环节的卫生管理工作。

有的罐头内容物容易变黑,除化学因素(硫化铁)形成黑变外,同时还包含了细菌因素。

日本对生产上出现的黑变、胀罐进行细菌培养,分离出 6 个菌株,均属致黑梭状芽孢杆菌,能在 121 杀菌条件下残留耐热孢子,孢子在常温下不发育,需经 37 ~ 55 培养 10 天。

此菌能使血清蛋白在不加热的情况下直接分解变黑,有的能同时分解含硫氨基酸产生 H_2S ,是一些含血清蛋白的海

产罐头(如赤贝罐头)变黑或产生 H_2S (含量可 >200 毫克%)的原因。

为什么肉、奶不宜用微波炉烹煮？

微波炉的加热方式能很快使维生素 B_{12} 失去活性。用微波炉给肉、奶加热 6 分钟，维生素 B_{12} 将损失 30% ~ 40%。与通常法加热 25 分钟时损失量相当。

维生素 B_{12} 有防止恶性贫血、营养神经及降低患心脏病的作用，是健康不可缺少的营养素。所以，为减少维生素 B_{12} 的损失，肉、奶不宜使用微波炉来加热。

为什么冰棍、冰淇淋会出现苦涩味？

冰棍、冰淇淋出现苦涩味，往往是由于加工工艺过程不当而造成的。冰棍的冷冻及拔模过程以及冰淇淋调节糖酸度的过程中，均可出现这一类问题，是属于化学性污染。

冰棍料在敞开式的模盘中被推入冷冻槽中，冷冻后提模出槽，于冷水槽中溶冰脱膜，将冰棍倒扣出来。这一过程可受到模底及模边上的氯化钙的污染，受污染的冰棍表面变苦。

冰淇淋在混合配料后调节糖酸度，一般以 0.8% 为适宜，偏高时可加入碳酸氢钠调整，加入量以达到中和用量为准，多余的小苏打在冰淇淋中往往引起苦涩味。

为什么说有些食物不能吃？

有些经常食用的食物一旦在外观上有所改变时，应提高警惕，不可随便使用。否则，有可能导致中毒反应，下列一

些食物是不可食的：

· 畸形瓜果和鱼类

瓜果畸形往往是受有毒物质污染造成的，它们本身受毒物影响，使瓜果基因发生突变，从而导致畸形。吃畸形瓜果能引起中毒，因为这种瓜果往往含毒物量较高。此外，摄入畸形食物，有可能导致各种肿瘤发生。

畸形鱼类也是不能吃的，鱼具有富集毒物的作用，通过一代一代的繁殖，鱼体内的毒物也一代一代传下去，并且下代的含毒量比上代要高得多。因为鱼在生长过程中，本身要富集毒物，加上从上代遗传下来的毒物，所以鱼体内的毒物一代比一代高。

通过若干代后，鱼体内的毒物足以使人中毒甚至死亡，但鱼仍然可以活着。并由于毒物种类的不同，可使鱼致畸，外观上鱼已失去了正常的外形，所以，畸形鱼千万别吃。

· 青色西红柿

青色西红柿多为未成熟的西红柿，这样的西红柿含有毒性物质龙葵素，有苦涩味。吃了会出现恶心、呕吐、头晕、流口水等中毒症状，生吃危险性更大。

其他未成熟的食物，凡有苦涩味的，应特别注意，如未成熟的柿子等，像这一类的食物应尽量不吃。

· 无根豆芽

因为生产无根豆芽时要加除草剂，除草剂中含有使人致癌、致畸和致突变的有害物质，有害于身体。

· 腐烂白菜

腐烂白菜或过夜未吃完的白菜含有大量的亚硝酸盐类。

能使血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而丧失携氧能力。使人缺氧而头痛、头晕、恶心、呕吐、抽搐、昏迷，甚至有生命危险。

· 其他

如发芽马铃薯、马铃薯的嫩芽和绿色皮中龙葵碱含量很高，吃了会出现恶心、呕吐、发烧、气促、抽搐及昏迷。

吃时应深削去掉芽胚及发绿部分，充分浸泡及加热，最好再加点醋；鲜黄花菜，含有秋水仙碱，在体内产生毒性较强的二秋水仙碱，能引起喉干、胃烧、恶心、呕吐、便血、尿血或尿闭等症状。

吃时应用开水浸泡 2 小时以上，换水一次以去掉毒素；未腌透的腌菜，如盐量不足或未腌够 8 天，还原性细菌可生成有毒的亚硝酸盐，吃了会出现口、唇、指甲及全身皮肤青紫，呼吸急促，心跳加快，头晕头痛，严重时可因呼吸衰竭而危及生命。

为什么要警惕食品袋外面的印刷图案？

在一些食品袋外面都有五颜六色的图案。经分析，这些图案含有铅等一些有害物质，容易污染食物。

当人们稍不留意将塑料袋外侧反向里面使用，或将食物放置在食品袋外面的图案上，就会使食物接触到图案上的油彩，而受到铅等有害物质的污染。

所以，人们应该警惕切勿将食品与食品袋外面的印刷图案直接接触。

为什么抹口红也有卫生问题？

在抹口红的女性中，有 30% 的人会出现嘴唇干裂、肿胀发痒、表皮剥落、轻微疼痛等口唇过敏症，还有些人会有中毒反应甚至产生癌变。这种症状称之为“口红病”。

口红中含有油脂、蜡脂、染料、香精等成分，把这些复杂的化学物涂抹在嘴唇上，通过唾液的溶解，粘附在口唇粘膜上的多种有害物质及病原菌就会乘机进入口腔。

尤其是通过吃东西，喝水直接进入机体内，给人的健康带来很大危害。所以，在选择口红时，应尽量挑选正宗的品牌。

在吃东西，睡觉前，应将口红擦干净。如果涂抹以后有轻微的发痒和异常感觉时，要立即停止使用，以防止引起口红过敏症。

为什么说“黑油”危害大？

“黑油”是指从饭店、餐馆阴沟中捞出来的泔脚油，加碱后用土炉熬出来的所谓“精炼植物油”。

泔脚油由于已经使用过，油质已经发生变化，而且这些回收的油中混有食物及其他残渣。经大火熬上 4~5 小时，捞去表面的悬浮物，滤掉底层的残渣和去除水分，就成为“精炼植物油”。

经检测，这种油的酸价、过氧化值和水分等指标，均超过国家规定的卫生标准数十倍。

此外，这种油经加碱和长时间大火熬煮后，其中不少成

分已发生聚合转变，形成多种致癌物质，其危害虽然在短时尚难察觉，但其潜在危害是十分严重的。

“黑油”外观上较正常食用油粘稠或稀薄、混浊，嗅之无正常食用油特有的油香味，只要引起注意，一般不难鉴别。

为什么会出现食物中毒？

食物中毒首先应有中毒的食物，并且该食物中带有足够剂量的致病因子，具备了这两条，即可引起食物中毒。

经分析，引起食物中毒常见的有十大因素：

- 不适当地冷藏食物(冷藏温度不够)；
- 在室温下贮藏食物(室温在危险温度带范围内)；
- 过早地准备食物(使细菌有足够的繁殖时间)；
- 不适当地冷却食物(冷却时间过长)；
- 不适当地加热食物(加热不彻底或低温长时间加热)；
- 内务管理不善(偶然的污染事故)；
- 交叉污染(卫生制度不健全，个人卫生习惯不良)；
- 不适当地解冻食物(在室温条件下解冻)；
- 食品加工或制做人员有感染并且有不良卫生习惯；
- 已加工的食物被污染。

为什么用大肠菌群作为粪便污染的指示菌？

人类粪便中的肠道致病菌含量较低，目前检验方法通常不易检出。

只有达到一定的数量以上时，才能被检出，所以需要解决食品中粪便污染指示菌的问题。

一般认为，作为指示菌应当具备以下几方面条件：

- 主要存在于人类肠道内，数量上应占优势；
- 排出体外后，在外环境影响一下，其生存时间应与肠道致病菌大致相似或稍长；
- 检验方法简便易行；
- 在饮用水中，对氯消毒的抵抗力应不低于肠道致病菌，而且进水后不再繁殖。

严格来说，目前还没有任何一种指示菌能完全具备上述要求。大肠菌群虽有一定的缺点，但就目前情况来看，大肠菌群仍被认为是一个比较适宜的指示菌。因为大肠菌群是人类粪便中的主要细菌，具有作为指示菌的一般特性。

大肠菌群数的高低，表明了粪便污染的程度，是食物贮存时间和食物货架寿命的重要参考指示，也反映了对人体健康危害性的大小。

为什么说保存在冰箱内的食物还是有可能变质？

冰箱在我国居民家庭中使用的普及大大减少了细菌性食物中毒，减少了食品的腐败变质。但如果使用不当，把冰箱当成“保险箱”的话，则可能适得其反。

首先我们应了解大部分微生物的最适宜繁殖温度在 37 左右，但相当部分微生物在 20 以上还能迅速繁殖，而在 10 以下，绝大多数微生物生长缓慢。

因此，冰箱贮存食物可延缓微生物的生长繁殖，但不能杀灭微生物。不合适的贮存温度(贮存温度过高)、食物温度

过高(食物未冷却至室温就放入冰箱)、反复冷藏(一种食物反复食用,反复加热和进入冰箱,这种食物不仅容易变质,而且营养价值大打折扣)、食物太“脏”、冰箱内生熟交叉存放等因素均可影响冰箱的冷藏效果。

因此,保存在冰箱内的食物仍有可能变质,应引起高度重视。

冰箱的使用应符合下列要求:

- 冰箱内的温度应保持在 10℃ 以下。根据季节和室温不同,冰箱存放食物数量及食物本身温度变化,冰箱内实际温度可发生变化,应使用温度计测量冰箱是否在有效制冷,确保温度在 10℃ 以下。

- 婴幼儿食品应新鲜配制,不宜置冰箱中;其他食品保存时间也不宜太长,尤其是动物性食品,一般不宜隔天保存,需较长时间保存的食品应置冰柜冷冻。

- 剩余食品在放置冰箱内保存前应充分再加热煮透,杀灭微生物,降至室温后再保存。

- 为防止生熟交叉及食物“串味”,应用保鲜袋或保鲜纸将食物包严密后置冰箱保存,且应熟在上,生在下。有条件的最好有小冰箱用来保存水果等直接入口的食物。

- 冰冻的肉类和禽类在烹调前应彻底化冻,再充分均匀加热煮透。如果有的部分没有完全化冻,按常规烹调温度就不足以杀灭微生物。

经化冻的肉类和鱼等不宜再次置冰箱保存,因为化冻过程中食物可能受污染,微生物会迅速繁殖,多次冰冻后食物品质也遭到破坏,食用价值大大降低。

因此大块的肉应按每次烹调所需的量分切成小块后再置冰箱，每次烹调时取适量化冻。

· 冰箱应定期除霜清洗，保持干净。

此外，别让蔬菜在冰箱里放置时间太久，新鲜蔬菜买来后应尽快食用。叶菜类硝酸盐含量较高，尤其不能久放。

硝酸盐本身没有毒，但储藏一段时间后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，它在体内与蛋白质类物质结合，是导致胃癌的重要原因之一。若买来的蔬菜当天没有烹调，应及时装入保鲜袋，扎口放冰箱中保存，但不宜久放。

为什么食物应该在 5℃ 以下冷藏或于 60℃ 以上保温？

冷却可使多种微生物的繁殖减慢或有时停止，因此，食物应冷却到 10℃ 以下，如温度更低则更好。即使在冷藏温度下，易腐败的食物也不应储藏过久。

熟食要保温，温度不能低于 60℃，因为大多数微生物在 60℃ 以上不利于其生长繁殖。

通常情况下，人们将 5~60℃ 温度范围称之为“危险温度带”，该温度常常又被称为“细菌繁殖带”。

其原因就是多数微生物在此温度范围内容易生长繁殖。所以，供随时食用但需储藏一部分的食物应保温在 60℃ 以上或迅速冷却到 10℃ 以下，这样可预防大多数微生物的生长繁殖。

为什么说室温是细菌繁殖较理想的温度？

我们常说的室温是指温度在 20 到 35 范围内，这个温度范围是细菌繁殖较为理想的温度。与人体有关的细菌的生长温度为 37 左右。相对来讲，室温有利于细菌的生长繁殖。

大多数细菌性食物中毒，都是食物在室温环境下存放时间过长，大量细菌及其毒素产生所致。

但是，如果将食物存放在 5 以下，则大部分细菌就会停止生长。5 以下是“细菌活动静止带”，细菌繁殖率有很大程度的减慢。沙门氏菌在低于 5.2 停止发育，0 以下大肠杆菌不能繁殖，也不能分解食品。

相反，60 以上是“细菌减菌带”，60 以上能杀灭许多细菌，该温度大部分细菌被消减或停止生长。如大肠杆菌在 5~30 分钟范围内，该温度能杀灭 90%。

为什么说冷藏不能杀菌，细菌只是处于“冬眠状态”？

广义的冷藏包括冷却和冷冻，冷却是使温度降至 0 附近或以上，是短期保藏食品的方法；冷冻是使温度降至 0 以下，使食品冻结。

但是人们经常说的冷藏是指冷却，冷却是不能杀菌的，细菌只是处于“冬眠状态”，一旦温度回升，细菌便可以恢复生长繁殖的功能。冷冻则不同，如在 -10 环境条件下，微生物死亡率很高，低于此温度生存的微生物很少。所以低温冷冻是可以杀灭微生物的。

为什么说温度控制的几个要素非常重要？

卫生学上，在控制食物温度方面，要求食物应保持热在 60℃ 以上，冷在 5℃ 以下和加热要快，降温要快。并将这一温度要求称之为“三大金科玉律”。

为了预防引起食物中毒的细菌滋生，有潜在危险的食物(高蛋白质、高水分、酸碱度为中性的食物，即大多数动物性食物和人们的主食)一定不可以放在危险温度下储存(一般说来，细菌在 5~60℃ 之间繁殖得最好，故通常把这个温度范围称为危险温度带)。

加热食物应在尽可能短的时间内完成。食品保温柜只是用来保持食物温度在 60℃ 以上，而不应用来作加热用途。食物必须是高速加热，然后才放进热柜内保温。

同样，降温也要快速，即使在冰箱内，要把高温食物降温至 5℃ 以下也需要数小时。

因此，要把食物分成若干个小份并注意经常翻动，最好使食物温度降至室温附近再放入冰箱，这样可确保冰箱内温度的稳定。

为什么不能在室温下解冻食物？

冰箱在我国已基本普及，给食物的保鲜，防止食物的腐败变质，减少食物中毒提供了有利的保障。如食物的冷藏，大大延长了食物的食用周期。

但是，食物的冷藏并不杀菌，食物上原有的细菌依然存在。随着食物的解冻，细菌也开始复苏。

因此，在解冻期间应防止细菌的生长繁殖。解冻冷藏食物最好把食物放在温度不超过 5℃ 的冰箱或在类似的低温环境中慢慢地将冰溶解。有条件的可以用微波炉高速解冻。

解冻的食物多为潜在危险的食物，按食品卫生的要求，这些食物不能放在室温下解冻。因为室温是在危险温度范围内。

为什么不要把新鲜食物与相对陈的食物混在一起存放？

在日常生活中，人们不太注意新鲜食物与相对陈的食物分开存放。

我们应该养成分开存放的习惯，并且注意购买食物时量一次不能太大，要根据家庭的实际情况适量购进为好。

从营养和食品卫生角度考虑，大多数相对陈的食物的卫生质量和营养价值都比新鲜食物要差。

随着存放时间的延长，差别会越来越大(陈酒、醋等少数食物除外)。如食用油，随着时间的推移其质量会越来越差，正确的做法是尽快用完相对陈的食用油。

如果把新鲜食用油与相对陈的食用油混合在一起，不仅会使质量较好的新鲜食用油的质量下降，由于混合在一起，使食用油的总量增加，延长了该油的食用时间，使食用油的质量，随时间的延长而进一步下降。其他食物也是如此。

为什么剩饭要加热 20 分钟后才能食用？

居家过日子，免不了有剩饭。但贮存、处理剩饭不当，

常常引起细菌性食物中毒。

其中尤以腊样芽胞杆菌食物中毒为多，腊样芽胞杆菌最适宜生长温度是 28-35℃，10℃ 以下不能繁殖。该菌在 100℃ 经 20 分钟可被杀死，但其芽胞需经 120℃ 1 小时才能被杀死。

剩饭引起腊样芽胞杆菌食物中毒的原因，多因剩饭贮存于较高的温度条件下，放置时间较长，使污染于剩饭中的该菌大量繁殖或剩饭虽经加热而残存的芽胞得以发芽繁殖，进食前又未充分加热而引起食物中毒。

剩饭存放时应松散开，放在通风、阴凉和干净的地方，迅速冷却，并避免污染，等剩饭温度降至室温时，放入冰箱冷藏。

剩饭的保存时间以不隔餐为宜，早剩午吃，午剩晚吃，尽量控制在 4~5 小时以内。在做饭时，可把剩饭和生米一起下锅。

应当强调的是，剩饭引起的该菌食物中毒，米饭大多未发馊、变酸，除米饭有时微有发粘，人口不爽或稍有异味外，大多感官性状正常。

因此，即使剩饭的感官正常，也必须彻底加热后食用。一般加热 20 分钟，即可达到彻底加热的目的。

不论用什么方法，只要达到了彻底加热的目的即可。如用微波炉彻底加热等。

但是剩饭如有异味和不正常的外观，应全部弃之。表面上好像造成了浪费，实际上则是较大的节约。如若怕浪费吃了这些食物，势必导致疾病，危害健康，这才是最大的浪费。

为什么说剩菜应彻底加热后才能食用？

各种剩菜应尽早放入冰箱冷藏，再食用时应彻底加热，这是消除微生物的最好办法。

剩菜在贮存时微生物也许已经生长繁殖，因为适宜的贮存仅能减慢微生物的生长，并不能杀灭它们。

所以剩菜应尽量当餐食用。彻底加热是指食品所有部位的温度至少达到 70℃ 以上。通常情况下，这样可保证食品卫生质量。

但是新鲜蔬菜最好不隔夜、隔餐食用。各种叶菜尤其如此，如白菜中含有大量的硝酸盐，吃剩的白菜经过一夜后，由于细菌的作用，无毒的硝酸盐会转化为剧毒的亚硝酸盐。

亚硝酸盐可使人体血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，引起头痛、头晕、恶心、呕吐、心慌等中毒症状。亚硝酸盐还是一种公认的致癌物质，因此，不要吃隔夜的新鲜蔬菜。

为什么油多次用来炸食物后会产生对人体有害的物质？

在通常烹调中，加热温度不高，时间较短，对植物油和食物的营养价值影响不大。但是各种食用油用来炸食品时，油的温度会随着加热时间的延长而升高。

所以生产制作某些油炸食品时，由于加热温度高，而且这种油脂大多反复使用，多次发生高温氧化，这种氧化比常温时油脂酸败的自动氧化要剧烈得多；同时油脂接触煎炸锅

的局部过热表面，油中的不饱和脂肪酸会发生热裂解和热聚合，接触食品中的水分时可发生水解反应，致使颜色变深(羰氨反应)，粘度增加，持续起泡，发烟温度下降，这叫煎炸油劣变。

这种劣变油的必需脂肪酸和维生素基本被破坏，而且由聚合作用产生的二聚体、三聚体、多聚体等结构改变，构成大分子化合物，其中二聚体、三聚体毒性较强，甚至有致癌性。

为避免高温长时间加热，产生有毒物质，要求油炸食品时，避免温度过高和时间过长。

最好一般不超过 190 左右，时间以几分钟为宜。在使用中应经常兑入一些新的油脂，并注意清除漂浮的食物碎屑和底部沉渣，勿连续反复使用次数过多，防止聚合物大量积蓄。当颜色变深时，就不能再使用。

一般经精炼过的植物油(豆油、棉籽油、花生油等)发烟点均较高，约为 230 左右。

为什么在制备凉食的混合食品时，要特别注意？

首先我们应了解大部分微生物的最适宜繁殖温度在 37 左右，另有相当部分微生物在 20 以上均能迅速生长繁殖，即 10 到 60 的温度是多数微生物繁殖的温度。

凉菜、冷拼菜加工制作时，应先将烹调的食品部分冷却后再与其他成份混合，确保烹调的食物部分的温度尽快下降。如果在经烹调的食品部分温度未下降时与其他凉食部分混

合，会增加食物的总量。

不利于快速下降食物温度，有可能使食物的温度较长时间保持在 37℃ 左右，而这一温度是微生物的最适宜繁殖温度，造成微生物的大量繁殖，使其成为潜在食物中毒的可能。

凉菜、冷拼菜要求当餐制做，当餐供应，加热后的熟食应放在凉食间冷却凉透，然后放入冰箱待用。

切好或混合入盘至送到餐桌上应不超过 3 小时。遇特殊情况必须提前制作时，做好后应及时放入熟食冰箱保存，否则不允许上凉食。

此外，大多凉菜、冷拼菜由于未通过充分加热，并且在食用前也不再加热。所以应特别小心，防止细菌的污染和生长繁殖。制作凉菜、冷拼菜除了应遵守的规定外，加工制作与食用的时间越短，安全性越高，尽量缩短在室温下存放的时间。

柜台出售的凉菜、冷拼菜应放置在冷藏柜内冷藏出售。这样可避免细菌的污染和生长繁殖。

为什么说有些手部不良习惯动作具有潜在危险性？

我们双手有很多的小动作是不自觉而又经常重复的。如擦鼻子、抓弄头发、挠胡子、触摸口部、抓痒，这些动作若与做饭菜连在一起，有相互污染的风险。

历史上曾发生过由于这些动作导致疾病流行的事件。我们在制作食品时应避免这些小动作，若发觉有这些动作应立即洗手，不要怕麻烦。集体食堂、宾馆、饭店等尤其如此。

养成良好的卫生习惯，是防止疾病流行，确保吃的卫生的重要环节之一。

为什么应避免用手去直接接触熟食和其他随时可吃的食物？

手上有大量的细菌，尽管在接触食品前进行了洗手，但不可能全部洗掉。熟食和其他随时可吃的食物大多不再加热处理，一旦污染了细菌，细菌会随这些食物进入人体，引起食物中毒。

如果一定要用手处理食物，应该戴手套(如果食物是已包好或需要再煮的可不用戴手套)。

戴手套要注意以下要求：

- 当手套破损了，被污染了或因任何理由脱下来后，这些手套一律应弃掉。
- 在处理生和熟食之间要更换手套。
- 手套要经常更换(至少每小时一次)。
- 用过的手套不能再用。

为什么在准备或处理食品时不应吸烟？

- 吸烟是在手上和嘴上交换进行的动作，手会被唾液污染，细菌可能由此而传播，如金黄色葡萄球菌。
- 烟灰和烟蒂有可能拌进食物中。
- 高湿度的烟雾是传送细菌及病毒的良好空气媒介。
- 吸烟引起咳嗽，唾液可能飞溅到食物中，既不卫生，也可能传播疾病。

因此，从事食品加工或制作的人员，在准备或处理食品时不应吸烟。

为什么打喷嚏、咳嗽时应避开食物并遮住口鼻？

健康人的鼻腔中也有微生物，有时甚至有病原微生物。所以打喷嚏、咳嗽时应避开食物。

并应使用纸巾，遮住口鼻，然后把纸巾扔在专用垃圾桶内，并且事后应洗手。

为什么冷冻肉类在烹调前应彻底化冻？

冷却可使多种微生物的繁殖速度减慢，有的甚至停止。一般情况下，食物应冷却到 10℃ 以下，如温度更低则更好。即使在冷藏温度下，易腐败的食物也不应储藏过久。

应注意，在烹调前，冷冻肉类应彻底化冻。如果有的部分没有完全化冻，在烹调时较厚部分中所达到的温度可能不足以杀死一切微生物，造成潜在危害。

另一个要注意的是肉类化冻时滴下的液体都应倒掉，如果冰箱隔板，桌面等表面被污染，则应彻底清洗，因为滴下的这种液体中可能含有致病微生物。

为什么烹调方法不当，可产生多种致癌物质？

在日常生活中，由于烹调方法不当，会产生多种致癌物质。

· 动物肉、鱼类等动物蛋白，火候超度，容易产生致癌

物氮甲基衍生物，所以动物禽畜肉类、鱼肉类，不可爆炒，烧焦后更不宜吃。

· 高温加热或油炸食品，可产生致癌的多环芳烃物。因此应少食或不食油炸食品。

新鲜蔬菜洗切后搁置时间过长会产生致癌物亚硝酸盐，因此蔬菜应现洗、现切、现炒、现吃，这样既避免产生亚硝酸盐，也减少了营养素的损失，特别是水溶性维生素的损失。

· 严禁用煤、原油、木柴等燃料熏制食品，否则会产生致癌物 3、4 苯并芘，对人体有害。

为什么海产品不应与含鞣酸的水果一起同食？

海产品中鱼、虾、贝、藻等，含丰富的蛋白质和钙等营养物质。若与含鞣酸的水果如葡萄、石榴、山楂、青果、柿子等同食，不但会降低蛋白质的营养价值，而且易使海味中的钙与鞣酸结合，生成一种不易消化的物质，并会刺激胃，出现呕吐、腹痛、恶心等症状。所以，海产品最好不要与上述水果同食。

为什么有些蔬菜食入后会发生日光性皮炎？

人体对灰菜、苋菜、刺菜、马齿菜、芥菜的敏感性有差别。其中女性较敏感，月经期、哺乳期尤甚。致敏源可能是紫质或紫质衍生物。使机体对日光敏感性增强，经日光照射后发生皮炎，这种皮炎称谓植物致敏性日光性皮炎。

合理的食物加工可以预防皮炎发生，如在炒菜前焯一下(出水)，或用水浸泡几分钟再炒。

为什么提倡采购回的蔬菜应浸泡一下？

这要从两方面看问题，仅从营养学角度来考虑，将蔬菜放入水中浸泡是错误的。因为蔬菜中水溶性维生素和某些矿物质会溶于水，使蔬菜的营养价值受到损害，所以营养学家不提倡将蔬菜放在水中浸泡；

另一方面，从食品卫生学来考虑，则将蔬菜放入水中浸泡是必要的，因为蔬菜生产商在种植蔬菜时喷洒了大量农药（为了防止害虫，提高产量），特别是有机磷农药，使蔬菜中农药残留量越来越高。

大多数有机磷农药是水溶性的，所以适当浸泡一下可以去除大量的农药，使蔬菜中农药残留量大大降低。

综合两方面的因素，一般认为：浸泡 3~5 分钟，或水洗 2~3 分钟是可行的。

但是应注意先洗后切，否则营养素的损失会非常大，农药的残留大多在蔬菜的表层，也无需先切后洗。

为什么说禽畜肉类及鱼类食品的烹调有学问？

· 红烧、清炖时维生素损失最多，水溶性维生素和矿物质溶于汤内。

· 蒸和煮对糖类及蛋白质起部分水解作用，对脂肪影响不大，水溶性维生素及矿物质可溶于水中。

· 炒肉使动物性食物的营养素损失最少。

· 炸食品可严重损坏维生素，可在所炸食品的表面挂糊，避免食物直接与油接触。

为什么说淘米(洗米)、烹调有学问？

米类在烹饪前，一般需要淘洗，淘洗可使营养素损失。

实验表明大米经过一般淘洗，维生素 B₁ 损失率达 40% ~ 60%，维生素 B₂ 和尼克酸损失为 23% ~ 25%，碳水化合物为 2%。洗的次数越多，洗的水温越高，以及在水中浸泡的时间越长，营养素的损失就越严重。

因此，洗米时应根据米的清洁程度适当清洗，不要用开水冲洗或用热水烫洗，更不要用手搓洗。正确的方法是：用少量的水利用饭勺搅拌几次，再换水，共洗二次即可，尤其城市购买的袋装米，一般都比较干净。

米类以煮蒸的烹饪方法最好。捞饭弃米汤损失的营养素最大，一般捞米饭可损失 67% 的维生素 B₁，50% 的维生素 B₂ 和 76% 的尼克酸，同时还可使部分矿物质损失掉。因此应戒除捞饭弃米汤的不良习惯。

为什么患有传染病的人都不能处理食物？

患有传染病，尤其是食源性传染病患者处理食物时，很可能将病原菌污染到食物上，通过食物传播疾病，引起传染病的流行。

传染病患者通过食物传播的事例屡见不鲜，且容易暴发流行，涉及人数也较多，情况均较严重。

即使患有非食源性传染病患者也不能从事处理食物的工作。因为患者抵抗力下降，许多在机体健康状态下潜伏的细菌很可能较为活跃，从而导致疾病的流行。所以，任何患有

传染病的人都不能处理食物。

如患有下列病症也不应处理食物：

- 喉病
- 肠胃不适(腹泻或呕吐)
- 皮肤感染(如烫伤、暗疮发炎、出疹等)
- 发热或发冷
- 黄疸
- 耳眼鼻溢液

上述病症有可能将病原菌传播在食品中，造成食品的污染，所以这些人可能需要或暂时需要安排做其他工作。

伤口可能会被致病微生物感染，如果不用防水材料仔细包扎好，有可能将致病菌污染到食品中。所以，当食品工作人员的手和上肢有伤口时，应当用防水材料仔细包扎好。

第二章 蔬菜卫生

为什么受过轻微虫害的蔬菜仍可选购？

在一定的范围内，蔬菜受虫害的程度与农药喷洒量成反比，即农药喷洒量越多，蔬菜受虫害的程度就越轻。如果蔬菜有轻微的虫害，说明该蔬菜在生长期内喷洒的农药量较少或没有喷洒农药，这种蔬菜的农药残留量相对较少。

在食品污染为了确保蔬菜正常生长，防止虫害，增加产量，在蔬菜的生长期，菜农会不失时机地喷洒农药。

较为严重的今天，杜绝和减少污染越来越引起人们的重视。即使在使用农药过程中严格按安全间隔期实施，但是农药的污染不会等于零。

人们为了尽量减少食品污染物，所以仍然可选择受过轻微虫害的新鲜蔬菜。这种受过虫害的蔬菜受农药污染的程度相对较少，而且这种生虫与食品卫生法中规定食品不得生虫的情况不同，这些昆虫大多无毒无害。

所以，在自然环境下，由于农药喷洒量较少而使生长的蔬菜生虫，实践证明，这种受过昆虫叮咬的蔬菜不会残留有害物质，是安全的。

虽然受过虫害的蔬菜感官不好，但在某种程度范围内，这种感官不好的蔬菜有时比未受过虫害但农药喷洒量较大，感官好看的蔬菜更安全、可靠。

为什么说“菠菜和豆腐不能合吃”这句话是不全面的？

豆腐不仅含有较高的蛋白质，而且含有丰富的钙，是提倡人们多摄入的健康食品之一。

菠菜也是较好的植物类食物钙铁的含量均较高。同时菠菜也含有较高的草酸等成分。

钙在食物烹调过程中，如果遇到草酸就会被结合成草酸钙而不能被人体利用。

但是，由于菠菜本身含钙较高，其自身的钙足够与自身的草酸等成分结合，所以，豆腐与菠菜同吃不会影响豆腐中钙的吸收。

为了增加钙的摄入量，在吃之前，最好把菠菜用开水冲洗一下，这样可去掉许多草酸等酸性成分。

为什么说有的蔬菜有抗癌功能？有哪些？排序情况如何？

一般认为深色蔬菜和辛辣蔬菜具有一定的抗癌功能，它们抗癌的作用主要是通过所含的营养素和纤维素等物质起作用。如深色蔬菜一般含维生素 A 和维生素 C 较丰富，这些营养素都具有抗癌功能；辛辣蔬菜都含相应的活性物质，如大蒜中的蒜辣素具有杀菌、消炎、抗癌作用；

此外蔬菜中膳食纤维含量较高，膳食纤维具有通肠润便的功能，可加速胃肠的运动和大肠排空功能。这样既可缩短食物在胃肠道的停留时间，减少营养素及其他物质的过度吸

收。

可预防肥胖，控制体重，从而起到预防慢性非传染性疾病的作用，也可预防大肠癌的发生。

调查统计表明，有 40 多种蔬菜具有一定的防癌功能，对其中 20 种蔬菜抗癌能力进行了综合分析和抑癌实验。其排列是：

熟红薯(98.7%)；生红薯(94.4%)；芦笋(93.7%)；花椰菜(92.8%)；卷心菜(91.4%)；菜心(90.8%)；欧芹(83.7%)；茄子(74.0%)；甜椒(55.5%)；胡萝卜(46.5%)；金花菜(37.6%)；荠菜(35.4%)；苤兰(34.7%)；芥菜(32.9%)；雪里红(29.8%)；西红柿(23.8%)；大葱(16.3%)；大蒜(15.9%)；黄瓜(14.3%)；大白菜(7.4%)。

为什么说豆芽过长营养差？

绿豆芽和黄豆芽在发芽过程中，其中部分蛋白质会转化成天门冬氨酸和维生素 C，易被人体吸收利用，因而营养丰富和美味可口。

但豆芽长得过长，它的蛋白质、淀粉和脂肪等物质就会大量消耗和破坏。

超过 10 厘米时绿豆芽营养素就损失 20%左右，黄豆芽损失 10%左右，豆芽越长营养越差。一般认为，豆芽 3~6 厘米长为好。

为什么要注意多吃蔬菜？

蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。

红、黄、绿等深色蔬菜中的维生素含量超过浅色蔬菜，它们含胡萝卜素和维生素 B₂ 多(如黄色南瓜、胡萝卜等)。

这些蔬菜也是其他维生素、叶酸、钙、磷、钾、镁、铁及膳食纤维的重要来源。

所有的蔬菜都含有维生素 C，各种辣椒、绿叶菜维生素 C 含量都很高。黄瓜、心里美萝卜、西红柿等维生素 C 的含量虽不如绿叶菜多，但能生吃或凉拌吃，营养素损失少，所以也是维生素 C 的一个良好来源。

各种蔬菜中都含有膳食纤维，身体所需的膳食纤维除了谷类外，主要从蔬菜，水果中来。此外，蔬菜还可以促进鱼、肉、蛋等食物蛋白质的消化吸收。

有研究表明，单独吃肉食，蛋白质消化吸收率为 70%；肉和蔬菜同吃，蛋白质消化吸收率能达到 80%~90%。

为什么水果不能完全取代蔬菜？

蔬菜的营养与水果相比，除鲜枣、山楂、猕猴桃、柑桔等维生素 C 特别多外，很多水果中维生素和矿物质的含量都不如蔬菜，尤其不如绿叶蔬菜。

但水果含有葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。我国近年来开发的猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

经常吃不同种类的水果可增进食欲，帮助消化，对人体

健康非常有益。蔬菜、水果它们的营养素各有特点，它们只能互补，而不能相互取代。

为什么说菜汤不应喝而应弃？

不论何种菜汤；都会含有不同程度的维生素。从这方面考虑，菜汤应该喝而不应弃。

但是，菜汤中也含有大量的盐分，营养调查表明，我国居民食盐的摄入量已大大超过世界卫生组织的推荐量(约为2倍)，食盐与高血压病密切相关，应大幅度地降低其摄入量，所以从这方面考虑，菜汤应弃去，这样可减少食盐的摄入量，从而降低心血管疾病的发病率。

为什么“菜以水为鲜”是错误的？

有不少人认为“菜以水为鲜”。其实，这是一种误解。

因为，绿叶菜吸收水分主要靠根部而不在茎叶。绿叶菜水洗之后，茎叶细胞外的渗透和细胞的呼吸均发生改变，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，还增加了绿叶菜污染的机会。因此，贮存绿叶菜不宜先用水洗。

为什么“蔬菜越新鲜越好”这句话，太绝对？

人们普遍认为蔬菜越新鲜越好。其实，这也不是绝对的。

从现代科学的角度看，新鲜蔬菜也有“缺点”：在目前保鲜技术仍旧十分落后的情况下，从某种意义上说，蔬菜越新鲜，就意味着农药的残留量越多。

尤其是有些菜农不按照国家规定办事，在蔬菜上市的前一、两天还向菜上喷洒农药。若食用这些“新鲜”蔬菜，就可能导致急性农药中毒。

因此，有些蔬菜放上两、三天，使残留的农药失效后洗净再吃也不迟。

为什么做菜馅时，不宜挤干菜汁？

有人在做菜馅时，常喜欢把菜汁挤干。这样做会使维生素含量损失 70% 以上。

根据人们的膳食习惯，蔬菜是人们获取维生素 C 的主要来源。然而维生素 C 是最不稳定的，易溶于水，极易氧化而失效，加热时很容易受破坏，因而烹调方法很重要。

人们做馅时往往是将蔬菜洗净用水烫过，然后切碎，再将菜汁挤干，这样做会使绝大多数的维生素 C 都白白地流失了。你会愿意牺牲大量营养而单求味道好吗？

为什么炒青菜不宜加醋？

烧菜时加少许醋，有利于维生素的保存，但并不是所有的蔬菜都适宜，如青菜就例外。

因为青菜中的叶绿素在酸性的条件下加热极不稳定，其分子中的镁离子可被酸中氢离子取代而生成一种暗淡无光的橄榄脱镁叶绿素，营养价值大大降低。所以，在烹调青菜时不宜加醋。

为什么新鲜的木耳不宜食用？

新鲜木耳含有卟啉类感物质，这种物质对光线十分敏感。人们食用后太阳照射可引起日光性皮炎，暴露部位易出现瘙痒、水肿、疼痛，个别严重者可因咽喉水肿而发生呼吸困难。因此，新鲜木耳不宜食用。

为什么受冻的白菜不能吃？

在我国北方，冬季来临前家家户户都要贮存一些白菜作为过冬的蔬菜。如白菜受了冻处理不好，或吃冻白菜过多，就会引起中毒。

因为，冻白菜含有亚硝酸和硝酸盐。当食用的白菜中含亚硝酸盐超过 2.5 毫克，或硝酸盐超过 100 毫克时，就会中毒。

融化解冻后的冻白菜，其硝酸盐在细菌的作用下，可还原为亚硝酸盐，毒性增大。

当其超过人体正常抗毒能力时，可引起较严重的中毒，如出现头痛、心慌气短、腹泻等一系列症状，甚至出现昏迷。节约了菜钱买药吃，有谁会愿意？

为什么胡萝卜和白萝卜不宜一起食用？

许多餐厅喜欢把胡萝卜和白萝卜切成块或丝，做成红白相间、色香味俱全的小菜，不仅看起来美观，吃起来也爽口，其实，这种吃法是不科学的。

白萝卜的维生素 C 含量极高，对人体健康非常有益。但

是，胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的解酵素，会破坏白萝卜中的维生素 C。不仅如此，胡萝卜与所有含维生素 C 的蔬菜配合烹调，都会充当这种破坏者。

如果一定要将胡萝卜和维生素 C 含量较高的蔬菜一起烹调，可加一些食用醋，这样，胡萝卜中“抗坏血酸解酵素”的作用就会急速减弱。

为什么用化肥催发的豆芽不能吃？

人们发豆芽所使用的化肥如硫酸铵、硝酸铵、尿素等，都是含氮类化合物。这些氮类肥料在细菌的作用下，可以转变成亚硝铵。

大家知道，亚硝铵是一种强致癌物质，可诱发胃癌、食道癌、肝癌等疾病。因此，用化肥催发的豆芽不能食用。

为什么发芽土豆不能吃？

发芽的土豆含有大量的毒素物质——龙葵素，食后会中毒。其症状为呕吐、腹泻、舌头活动失灵、语言及视力障碍，严重者可出现意识障碍并危及生命。龙葵素主要集中在土豆发芽周围及绿体外。

食前应将芽及周围挖去，削掉绿皮，放水中浸泡两小时以上，方可食用。如大面积发芽或发绿则应弃之不用。

为什么半生不熟的四季豆不能吃？

四季豆又名刀豆、芸豆。不少人认为四季豆炒得熟了不好吃，愿意吃不太熟的，爽脆好吃。殊不知，鲜四季豆中含

皂甙和红血球凝集素，前者存于豆荚表皮，后者存于豆粒中。

食用生或半生不熟的四季豆，都易引起中毒，其表现为：恶心、呕吐、腹泻、无脓血的水样便等消化系统症状，以及头痛、头晕等神经系统病症。

四季豆中的有毒物质易溶于水且不耐高温，煮熟后无毒。所以，四季豆应当炒熟后再食用，可不能贪图口味好而把毒素吃下去。

为什么隔夜菜汤不能喝？

也许有人认为菜汤里营养丰富，有油也有味，倒掉多可惜，常留在第二天吃，殊不知这样做对身体有危害。

据发现，青菜含有较多的硝酸盐类物质，煮熟后如放置过久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成为亚硝酸盐。

人喝了这种汤，其中的亚硝酸盐就会进入胃、肠，经吸收进入血液中。

正常血液中的红细胞里有一种叫血红蛋白的物质，它能携带大量的氧气供机体需要，而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，使其失去携带氧气的能力，从而使人体发生缺氧症状，严重时可导致死亡。

另外，据许多资料表明，亚硝酸盐有致癌作用，长期吃隔夜菜汤，可能发生胃癌和肠癌。因此，菜汤还是吃新鲜的比较好。

为什么葵花籽嗑多了，不好？

葵花籽含有丰富的植物油脂，含油率约达 15~50%。另

外，它还含蛋白质 35%，糖 12%及维生素 A、维生素 B 等。所以，适量嗑些葵花籽对健康确实有益。

但是，葵花籽所含的油脂，大多是不饱和脂肪酸，即亚油酸，如果嗑过量了，体内的不饱和脂肪酸含量就会增高，这样体内会释放和消耗大量的胆碱，导致体内的脂肪代谢发生障碍，使大量的脂肪堆积于肝脏，严重影响肝细胞的功能，造成肝功能障碍和结缔组织增生，严重时还会形成脂肪肝。因此，嗑葵花籽应注意适量。

为什么南瓜忌久存？

南瓜瓜瓤含糖量较高，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。

为什么萝卜忌与橘子、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，可以加强硫氨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。

为什么绿叶蔬菜忌焖煮？

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能力。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。

为什么戒吃鲜黄花菜？

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：

- 一次食用要少，不能超过 50 克。
- 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。

为什么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。

为什么不宜用热水发木耳？

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，一定会使你满意。

为什么胡萝卜不宜生吃？

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？

- 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。

- 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。

为什么不宜食用的果蔬皮？

- 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。

- 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。

· 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。

· 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,因此一定要去皮后将荸荠肉在开水中煮一段时间(最好熟透)再食用。

为什么银耳汤不宜存放过久?

银耳汤虽是一种高级营养品,但无论是室内培育的还是野外栽培的,都含有较多的硝酸盐类物质,一般不宜存放。

煮熟的银耳汤如果放置 1~2 天,在细菌的分解作用下,硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

人吃了含亚硝酸盐较多的银耳汤后,亚硝酸盐能使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的能力,使人体缺氧,严重时还会使人发生呕吐、昏迷甚至死亡。所以家庭中做银耳汤时,宜现做现吃,不宜存放过久。

为什么多吃菠菜不好？

菠菜营养丰富，是人们爱吃的蔬菜。但食用过多，会引起其它营养的吸收障碍。

因为，菠菜中含有草酸，食物中的锌、钙易与草酸结合而排出体外，从而引起体内缺锌和缺钙。

缺锌会出现食欲不振、味觉下降、儿童发育不良。缺钙会出现骨骼与牙齿发育不良，甚至会出现手足抽搐和软骨症。因此，菠菜不宜食用过多。

为什么吃了鲜黄花菜、苦瓠子、生食木薯会引起食物中毒？

鲜黄花菜含有秋水仙碱，摄入后潜伏期一般为 0.5~4 小时。主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头昏、头痛、口渴喉干。

所以，最好食用干制品，如果吃鲜黄花菜时，必须经水浸泡或用开水烫后除去汁液，彻底炒、煮后方可食用。

苦瓠子中毒偶有报道，但其有毒成分尚未完全确定，可能为苦瓠子甙。食后 10 分钟至 2 小时，出现头昏、恶心、呕吐、腹胀、腹泻。所以，苦瓠子不能食用。

木薯块根中含有氰甙，氰甙被摄入后，经食物本身酶的作用，分解放出氢氰酸。氢氰酸被吸收后，其氰离子即与细胞色素氧化酶的铁结合，使其不能传递电子，组织呼吸不能正常进行，机体陷于窒息状态。

氢氰酸还可损害延脑的呼吸中枢和血管运动中枢。表现

为口中苦涩、流涎、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、脉频以及四肢软弱无力等症状。重者感到胸闷，并有不同程度的呼吸困难，意识不清，直到死亡(治疗方法同果仁中毒)。

千万不能吃生木薯。如吃熟木薯，首先必须去皮，再洗涤薯肉，敞锅煮熟，熟木薯再用水浸泡 16 小时，煮木薯的汤及浸泡木薯的水应弃去。并不能空腹吃木薯，一次也不宜吃得太多。

第三章 水果卫生

为什么说吃桔子有讲究？

桔子并非吃得越多越好，一天内吃 3 个桔子已足够人体对维生素 C 的需要量，多吃反而对口腔和牙齿不利。

另外，吃桔子前后 1 小时内，不宜饮用牛奶。因为牛奶中的蛋白质遇到桔子中的果酸会凝固，影响消化吸收。

此外，饭前和空腹时不宜吃桔子，因为桔子中的有机酸会刺激胃粘膜，对胃的健康不利。

为什么说腐瓜烂果会伤人身？

由于瓜果含水量很高，酸碱度(pH 值)在 4.5 以下，偏酸性，适合多种霉菌(如青霉、黑曲霉、根霉、酵母菌)生长，而某些病原微生物和寄生虫卵，也可由被损或溃烂的果皮处侵入果质内部，对人体健康构成威胁。

霉菌侵入鲜瓜果后，不仅可使果皮软化，形成病斑，出现下陷、果肉腐软等现象，有的还可利用鲜果肉质的营养进行繁殖，并产生毒素。常见的有青霉，曲霉产生的展青霉素，在腐败部分周围 1 厘米处的正常果肉中也能检测到毒素。

动物实验证实，这种毒不仅具致癌和致畸作用，还可毒害中枢神经系统。

新鲜瓜果中亚硝酸盐含量一般较少。但当其腐烂变质时，

可由细菌和瓜果自身酶的作用，把硝酸盐还原成亚硝酸盐，其含量随瓜果腐烂程度的进展而上升。

人若食用量过大，可引致皮肤、粘膜呈现紫蓝色和其他一些缺氧症状，即“中毒性高铁血红蛋白血症”。

对食用腐烂瓜果的危害，人们切不可忽视，要注意以下几点：

- 购买新鲜瓜果，现买现吃，不久贮；
- 食前一定要洗净，最好削皮，不削皮者要消毒；
- 有烂斑，若面积不大，可将腐烂部分及其周围 1 厘米尚未变质的果肉一并挖除后食用。若腐烂面积较大，已接近三分之一时，应弃之不食；
- 不购食开片瓜果和已榨好的果汁。

为什么霉变甘蔗会引起中毒？

由于甘蔗在收获时尚未完全成熟，含糖量偏低，所以有利于细菌和霉菌的繁殖。

外由于保存不当或贮存时间过长，常会被各种细菌和霉菌污染，造成甘蔗发生霉变，霉变的甘蔗食用后可发生食物中毒。中毒者多是 3~10 岁的儿童。

霉变甘蔗中毒主要由节菱孢霉菌、假丝酵母菌及无孢霉菌引起，其中以节菱孢霉菌最严重，它可以产生大量耐热的神经毒素(3—硝基丙酸)。

这种毒素被人体吸收后，侵犯脑组织，表现出急性中毒性神经系统症状，造成难以恢复的中枢神经系统损伤，严重的会导致死亡。

霉变的甘蔗外观没有光泽，质地松软，蔗瓤呈浅棕红色，有酸霉味或酒精味，有的还略带辣味。这种甘蔗吃不得！

典型的霉变甘蔗中毒发病急，最短的只有十几分钟，最长的十多个小时会发病。

病人开始呕吐、头晕、视力障碍、眼球偏侧凝视、阵发性抽搐，抽搐时四肢强直、屈曲、内旋、手呈鸡爪状，最后昏迷，甚至死亡。

发病症状严重的多半是儿童，往往 1~3 天内死亡，有的孩子虽然经抢救免于死亡，但常常留下后遗症，造成终生残废。所以千万不买、不吃发霉的甘蔗。

为什么会发生白果中毒？

白果是银杏树的果实，白果中所含的有毒成分主要是白果酸。未成熟的白果要比成熟的白果毒性大，加热以后毒性降低。连续进食 10~50 颗白果或更少即可引起中毒。

在种植银杏树的地区，白果中毒多因儿童在白果成熟季节捡食生的落地白果或生食采摘的白果而引起。

有些人常用白果做菜吃，若一次吃的量太大，可造成中毒。儿童耐受量低，所以儿童中毒较多见。

白果中毒的潜伏期一般为 1~2 小时，发病快慢与吃的量和食用者的年龄有关。

首先出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等消化道症状；随即出现神经系统症状，如高热、烦躁不安、恐惧、怪叫、惊厥，以及出现肢体强直、抽风；以后逐渐四肢无力、麻木感、触觉痛觉消失，甚至瘫痪，严重者心率不齐，心力

衰竭，肺水肿，呼吸困难，甚至昏迷，大小便失禁，瞳孔散大，反应消失，以致死亡。

目前还没有特效治疗方法，未出现呕吐者可催吐。

吃白果应吃煮熟了的，并不应吃多，吃的时候应将白果中的绿色胚芽剔掉，因为胚芽中的毒素含量最高。

为什么吃果仁可造成中毒？

果仁是我们常吃的一种食品，但有些果仁中含有一种氰甙的毒素，吃后可引起中毒。如苦杏仁、苦桃仁、枇杷仁、李子仁、樱桃仁等都含有氰甙类毒素。

其中以苦杏仁引起中毒最为多见，后果最为严重，一般食用 1~3 颗苦杏仁即可中毒。

苦杏仁中毒潜伏期一般为 1~2 小时，主要症状为口内苦涩、流口水、头晕、头痛、恶心、呕吐、心慌、四肢无力，继而出现不同程度的呼吸困难、胸闷，有时可闻到苦杏仁味。

严重者呼吸急促、四肢冰冷、昏迷，常发生尖叫，继之意识丧失、瞳孔散大、牙关紧闭、全身阵发性痉挛，最后因呼吸麻痹或心跳停止而死亡。儿童病死率高，其他含氰甙类植物中毒的表现与苦杏仁相似，但不如苦杏仁中毒严重。

对含氰甙类植物中毒有特效疗法，使用亚硝酸钠异戊酯、亚硝酸钠、硫代硫酸钠治疗效果很好。

果仁中毒应尽早到医院救治，没有呕吐应催吐。

为什么饭后不宜吃水果？

人们喜欢在饭后马上吃水果，认为这样可以帮助消化，

其实这种吃法并不科学。

这是因为：

- 水果中含有较多的糖，如葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉，如饭后立即进食水果，会增加胃肠及胰腺的消化吸收负担。

- 水果中含有丰富的纤维素、半纤维素、果胶等，它们都有较强的吸水性，吸水后膨胀，可增加饭后的饱胀感，使人感到不舒服。

- 在不太成熟的水果中还含有鞣酸，它同样可以与食物的微量元素相结合，形成难以溶解的物质，影响人体对营养物质的吸收。

为此，专家建议吃水果以饭前 1 小时或饭后 2 小时最为宜。

为什么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。

为什么忌过食荔枝？

古人佳句：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”不过，你可知道，荔熟时节要谨防荔枝病！

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？是不是荔枝含有对人体有害的？

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，会使病者正常饮食量大为减少，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。

为什么不宜吃发苦的柑桔？

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。

为什么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。

为什么忌过多食用干果？

过多食用干果，有以下几方面的害处：

- 维他命流失

由湿变干，无论是天然晒干，还是由机器烘干，水果中的维他命 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 550 焦；而一把鲜

杏(约两个),热量只有约 140 焦。值得一提的是,大部分干果的热量,有七成来自糖分。

· 含化学物质

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。

为什么吃西瓜忌多食?

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。

为什么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。

为什么吃桔子不宜喝牛奶？

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。

为什么柿子不宜空腹食用？

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、单宁酸和胶质。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。

为什么桔子不宜多吃？

金秋十月，又是吃桔子的季节了。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”。

为什么柿子不宜与红薯、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。

为什么空腹时戒吃的水果？

水果是饭前吃好还是饭后吃好？过去众说纷纭。现在营

养专家经科学试验证明，以下一些水果在空腹时戒食用：

· 番茄

含大量的果胶、柿胶酚和有机酸，可与胃酸结合成难以消化的块状物，引起医学上称之为“胃柿结石症”的疾病。

· 山楂

其果实含有机酸较多，虽有水化作用，但空腹时使胃酸浓度更高，会引起严重的胃不适。

· 橘子

有机酸和糖分的含量都较高，空腹食用会刺激胃粘膜，使胃胀闷、嗝酸。

为什么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，把蛋白酶破坏后再吃。

为什么冰冻西瓜不宜时间过长？

在炎热的夏天，人们爱将西瓜切开，放进冰箱内冰冻后食用。殊不知，食用长时间冰冻后的西瓜会对人体健康产生不利影响。

因为，切开的西瓜冷藏后，瓜瓤表面形成一层薄膜，冷空气被瓜瓤大量吸收。

人们食用这种冰冻的西瓜，口腔内的唾液腺、舌味觉神

经和牙周神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态，不但难以品出西瓜甜味，而且还会损伤脾胃和引起咽喉炎。

儿童消化机能较差，食用过于冰冻的西瓜还会引起厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状。因此，冰冻西瓜不宜时间过长。

为什么不宜吃香蕉充饥？

有些人腹饥时喜欢用香蕉充饥。其实，是在无意中陷入了误区。

因为，香蕉含有大量的镁元素，空腹食用香蕉，可使血液中的含镁量骤然升高，造成人体血液内镁、钙比例失调，对心血管产生抑制作用，不利身心健康。

另外值得注意的是，香蕉含钾盐、糖分较多，患有慢性肾炎、高血压、浮肿症和糖尿病者应慎吃。

为什么多吃甘蔗不能解渴？

甘蔗味美，还可以洁齿。但如果用来解渴，食用过多，便对人体有害。

甘蔗含糖量高达 17~17%。若食用地多，大量糖分进入人体，因一时难以消化、吸收和代谢，大量糖分在胃肠道积存，使局部渗透压增高，造成机体高渗性脱水，从而出现头昏、烦躁、呕吐、四肢麻木，神志朦胧等。因此，甘蔗不宜食用过多。

第四章 肉蛋类卫生

为什么病死牲畜肉在没有明确死因前一律禁止食用？

牲畜病死的原因很多，为了确保人们身体健康，国家已明确规定死因不明的牲畜肉一律不能食用。

其中最为常见的为化学毒物毒死和患有炭疽、鼻疽、人畜共患传染病致死。这些死因的牲畜肉会使人们发生二次中毒和传染，严重危及人们的生命。

在食品卫生监督工作中，由于食用死因不明的牲畜肉而导致食物中毒，致人伤残的事件屡见不鲜。

所以，尽管这种肉有时看上去与正常动物肉没有明显差别，也应做到不吃死因不明的牲畜肉，这种肉也不能通过腌制后食用，凡死因不明的牲畜肉均会对机体健康产生潜在危害。

同样，人们在市场上购买牲畜肉时，不能购买未经检验合格的牲畜肉，尽管这种肉非常便宜，销售商声称绝对安全可靠，也不要轻易上当。因为这种肉有可能是死因不明的牲畜肉。

为什么不能吃“夹生肉”？

生吃或半生吃(未煮熟)各种动物肉类引起的常见寄生虫

病至少有 20 种以上，下面的简短介绍希望能引起人们的警惕，改变吃“夹生肉”的不良习惯，达到预防寄生虫感染的目的。

· 棘口吸虫病

生吃或半生吃含有活囊蚴的螺肉、鱼肉、贝类和泥鳅等而感染。虫体寄生于肠道，常见症状为腹部不适、腹痛、腹泻等。我国有 10 多种棘口吸虫可引发致病。

· 肺吸虫病(并殖吸虫病)

生吃或半生吃含有活囊蚴的溪蟹、蜊蛄等而感染。成虫寄生于肺，引起胸痛、咯铁锈色样血痰等。如寄生腹部、皮下及脑脊髓等，引起腹痛、腹泻、肝肿大、游走性皮下结节或包块、脑神经受损可有严重症状等。

· 肝吸虫病(华枝睾吸虫病)

生吃或半生吃含有活囊蚴的淡水鱼肉和虾而感染。成虫寄生肝胆道，常有上腹不适、腹痛、肝区隐痛等，甚者可发展为肝癌。

· 猫后睾吸虫病

生吃或半生吃含有活囊蚴的鱼肉而致病。成虫寄生肝胆道，有胃或右腋下疼痛、恶心、呕吐、肝区痛等。

· 麝猫后睾吸虫病

生吃或半生吃含有活囊蚴的鱼肉而致病。成虫寄生肝胆道，上腹不适，肝区隐痛、恶心、呕吐等。

· 异形吸虫病

生吃或半生吃含有活囊蚴的鱼肉而致病。成虫寄生小肠或入肠壁，肠壁成虫产的卵，可入微小血管，随血流入心

肌、脑、脊髓等引起严重症状。

· 牛带绦虫病

生吃或半生吃含有活囊尾蚴的牛肉而致病。成虫寄生小肠，引起消化道症状如腹痛、腹泻等。

· 猪带绦虫病

生吃或半生吃含有活囊尾蚴的猪肉而致病。成虫寄生小肠，常引起消化道症状如腹痛、腹泻等。如不及时驱虫治疗，常因自体感染即包括吃进排出的虫卵或孕节(虫卵)因肠胃逆流感染，招致猪带囊尾蚴病。

· 亚洲绦虫病

生吃或半生吃含有带尾蚴的猪、野猪、山羊、野山羊、麂、野鼠、鼯鼠、猴、野兔、猫、野鸡、鹿、熊、狗等的肉而致病。成虫寄生小肠，引起消化道症状。

· 裂头蚴病

吞吃生的或未煮熟的含有活裂头蚴(曼氏迭宫绦虫的幼虫)的蛙肉、蛇肉、鸡、鸭、猪、牛和鱼等肉而致病。

吞进的裂头蚴能穿过肠壁进入腹腔，迁移到腹壁等各部位，沿皮下组织迁移到各部位皮下或重要器官组织。

· 旋毛虫病

生吃或半生吃含有感染期幼虫囊包的猪肉、野猪肉、犬肉、猫肉、狐、狼、熊和鼠肉等而致病。

囊包内脱出的幼虫在肠道发育为成虫，成虫产出的幼虫随淋巴、血循环侵犯有横纹肌的器官脏器如舌、咽、膈、颈等处肌肉；胸大肌和肋间肌受害最严重。有肌肉疼痛、麻痹、运动障碍、声音嘶哑、呼吸和咀嚼困难、发热和消瘦等。

· 广州管圆线虫病

生吃或半生吃含有感染期幼虫的螺肉、鱼肉、淡水虾、蟹及其虾制品、蟹制品等而致病。幼虫主要侵入人的中枢神经系统，可在患者的大脑髓质、脑桥、小脑和软脑膜等处发现幼虫，临床主要表现为嗜酸性粒细胞增多性脑膜炎或脑膜脑炎。

· 颚口线虫病

生吃或半生吃含有感染期幼虫的鱼肉(麦穗鱼、红鳍鲌、翘嘴红鲌；黄颡鱼、沙鳢、鲤鱼、鲶鱼、泥鳅、鳊鱼、乌鳢、黄鳢和鳊鱼等)而致病。主要是第三期幼虫或性未成熟的成虫寄生人体。在皮下组织形成脓肿或以脓肿为中心的硬结节，常见于胸、腹、咽、面、颈、额、喉、颌、耳、手指、眼眶和眼前房等。

· 肾膨结线虫病

生吃或半生吃含有感染期幼虫的蛙类和鱼类肉而致病。虫体侵入肾脏，引起肾绞痛、血尿、尿频、尿急，可有肾盂炎，肾结石和肾功能障碍等，虫体和虫卵可从尿排出。

弓形虫病生吃或半生吃含有弓形虫速殖子或包囊的猪、羊、牛、马、鹿、兔和鸡等肉获感染。虫体侵袭的细胞广泛，引起淋巴结肿大、脑炎、心肌心包炎、肌炎、肝脾肿大、肝炎、关节炎、神经精神症状等。艾滋病也可并发弓形虫病。

· 猪人住肉孢子虫病

生吃或半生吃含有活包囊的猪肉而感染。人肠壁感染该原虫后出现炎症症状，常见为胃肠症状如腹痛、稀便或便秘、腹胀、饥饿感和恶心等。

· 巨吻棘头虫病

烧吃、炒吃或生吃含有活的感染性棘头体的天牛成虫或幼虫以及金龟成虫而获感染。成虫寄生于回肠，吻突和吻钩叮住肠粘膜，深入组织形成窦道，致使叮咬处的肠组织坏死、炎症、溃疡、增生或穿孔、腹膜炎，常见腹痛、食欲不振、消化不良、乏力、消瘦、贫血、腹泻、黑便等。

· 念珠棘头虫病

偶而生吃含有活感染性棘头体的甲虫类而致病，常见于儿童。吻钩叮住肠粘膜，引起腹痛、腹泻、乏力，侵入深层到浆膜下层引起损伤和出血，可致肠穿孔、腹膜炎。

· 舌形虫病

生吃或半生吃含有活的感染期舌形虫的家畜、家禽及各种野生动物肉而感染。虫体侵入内脏为内脏舌形虫病，侵入眼、脑的有严重症状，大量感染可有腹痛、黄疸等。鼻咽舌形虫病是吃了有幼虫的肉类后很快出现症状，急性有呼吸、言语、吞咽困难和头痛等；慢性有喷嚏、流粘液或出血性鼻液等。

· 比翼线虫病(国内已发现 2 种比翼线虫致病)

生吃或半生吃含有活的感染期比翼线虫的龟内脏、龟血、龟蛋等而引起。寄生肺脏和气管内，患者有发热、咳嗽、咯血、血丝痰、哮喘、声嘶等，成虫产的卵可从痰排出。

· 鞭节舌虫病

生吃或半生吃含有活的感染期鞭节舌虫的牛内脏或羊内脏或蛇内脏而致病。虫体寄生消化道等处，患者长期发热、腹痛、腹泻、肝脾肿大、贫血、骨髓和周围血嗜酸性白细胞

增高。

· 异尖线虫病

生吃或半生吃含有异尖线虫某些种的第 3 期幼虫(感染性幼虫)的海鱼肉、如鳕鱼、大马哈鱼、金枪鱼等而感染。虫体钻入消化道及其他器官组织，引起机械性损伤，重复感染引起过敏性反应，腹痛剧烈，呈现急腹症表现。

上述 22 种寄生虫病均有相应的报道，应选择对不同寄生虫有高效的药物进行治疗，如吡喹酮、阿苯达唑、硫双二氯酚(别丁，Bitin)、丙硫苯咪唑、左旋咪唑等；对带绦虫病可选用灭绦灵或南瓜子、槟榔；对颚口线虫和裂头蚴形成的皮下组织结节或脓肿可用手术摘除。

更为重要的是，不吃“夹生肉”才是预防发病的根本措施。

为什么在烹调蔬菜时要急火快炒，缩短烹调和放置时间？

蔬菜中的维生素和矿物质都有一些易溶于水(如各种水溶性维生素)，有些维生素还容易被氧化，遇热或放置时间过长会受到较大的损失。如蔬菜中的维生素 C 在加热过程中容易被破坏，所以炒菜时间不宜过长。根据这一特点，建议在炒菜时宜用急火快炒，缩短烹调时间。

另外，因为有些营养素容易被氧化，所以应尽量缩短蔬菜的放置时间，即从蔬菜的收割或采购到食入这个时间应尽量缩短，时间越短营养素损失就越少，做到快加工处理，快烹调，快快食入。

为什么说蛋黄有增强记忆力的作用？

鸡蛋除含蛋白质外，还含有 11.6% 的脂肪，主要集中在蛋黄里，这种脂肪和牛奶一样，极易被人体消化吸收。

鸡蛋脂肪中含多量卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和蛋黄素。卵磷脂被消化之后，可以释放出胆碱，胆碱进入血液，很快就会到达脑内。研究结果表明，摄入蛋黄等富含胆碱的食物的试验者，记忆力有明显进步。

为什么要适量吃一些动物内脏？

动物内脏含脂肪和胆固醇较高，不应吃得太多。但是畜禽类的内脏如肝、肾、心等所含矿物质和维生素比肉多，如动物肝脏富含维生素 A、维生素 B₂ 等，同时还富含丰富的铁和铜，是治疗夜盲症、预防维生素 A 缺乏的极好食物，也是防治缺铁性贫血的良好食物。而这些缺乏症正是我国居民普遍存在的，所以应适量吃一些动物内脏。

为什么说与鸡、鸭、牛、羊肉相比，猪肉质量最差？

总的来说，肉类所含的蛋白质量高质优，并含有丰富的铁、铜、锌、锰等矿物质及脂溶性维生素。

肉类含有的铁是血红素铁，生物利用率高达 20% ~ 25%。但是不同的动物肉有不同的特点：猪肉的特点是脂肪含量高，肥瘦肉含脂肪 40% ~ 50%；瘦肉也含脂肪 10% ~ 20%。

因此有心血管疾病或是肥胖者应尽量少吃或不吃猪肉；牛羊肉蛋白质含量高，脂肪相对较低，是比较好的动物性食物；鸡鸭肉蛋白质较高，脂肪含量低，必需脂肪酸含量比畜肉多，肉质细嫩易消化，对于体弱的老人和儿童尤为适宜。

但是农村传统的“土鸡”较好，而生长较快的“洋鸡”较差，如市售的“西装鸡”或“分割鸡”含脂肪可高达20%以上，与猪肉无大差异，这些鸡在吃时最好去除肚子里的脂肪和鸡皮。因为鸡皮脂肪含量较高。

为什么说“肉汤比肉渣更有营养”这话不对？

肉汤因其味道鲜美，人们以为肉的精华都在汤中，只喝汤不吃肉就可以了，但实际情况并非如此。

肉汤之所以鲜美，是因为在炖煮肉汤的过程中，肉中的一些含氮化合物如肌酸、肌酐、嘌呤碱等和少量氨基酸溶解于汤中所致。

此外，汤中还有一定量的脂肪，少量B族维生素和钾盐、钠盐等。而肉中的营养素，大部分仍然留在肉中。因此，肉汤的营养价值有限。最好的方法是既喝汤也吃肉。

为什么炖鸡汤不应先加盐？

食盐是一种电解质，分子量较水分大。施于汤内溶解后，会提高汤汁电位差。而使鸡汤因加热热度增高，分解速度加快，这种作用的结果会使鸡肉中所含的醇、酚、醛、酯等香味复合体分解蒸发。

水溶性营养素，不饱和脂肪酸，肌凝蛋白和维生素B₁、

B₂ 等过分加热破坏损失。鲜味物质，如肌苷肽等被分解。不仅使鸡汤鲜香味质量降低，而且营养价值也相应下降。

炖制鸡汤正确的用盐方法是，将鸡汤炖好后降温至 80 ~ 90 ℃ 时，加适量盐搅匀。或食用前适量加盐调味，其他炖制肉汤类也应如此。

为什么说禽畜肉类是人类获得优质蛋白质和锌的主要来源？

动物肉中的瘦肉组织含有大量蛋白质，肉蛋白含有所有的必需氨基酸，而且必需氨基酸的含量和比例很适于人体的需要，在人体的利用率很高，易于消化和吸收，所以是人类获得优质蛋白质的主要来源。

动物肉中的矿物质含量也较为丰富，主要有钾、磷、硫、钠、氯、镁、钙及微量元素铁、铜、锌、钼、硒等。一般食物中含锌量很少，而肉类中含锌量较多，且动物性食物中的锌易吸收，锌能提高食欲，促进儿童生长发育。

为什么提倡少吃猪肉？

脂肪的熔点越接近或低于人体体温越易被人体消化吸收。猪脂肪的熔点接近于人的体温，而牛、羊脂肪的熔点高于 40 ℃，故猪脂肪比牛、羊脂肪的消化吸收率高。

由于这个特点，加上猪肉脂肪含量高，所以吃猪肉时人体可摄入大量的脂肪，对预防心血管疾病，控制体重都极为不利。所以，我们提倡应尽量少地摄入猪肉，增加禽、牛、羊肉的摄入水平。

为什么忌生吃鸡蛋？

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、恶心想吐、感觉过敏、皮屑性皮炎、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，但一定要都熟后吃。

为什么鸡蛋不宜久煮？

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。

为什么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。

为什么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。

为什么忌吃病死猪肉？

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。

为什么忌吃“豆猪肉”？

“豆肉”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。有些个体商贩逃避了检疫和检验，使病猪肉注入市场，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。

为什么不宜多吃香肠？

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、番茄等新鲜水果，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。

为什么烧肉不宜放盐过早？

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。

为什么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。

为什么维生素 C 与猪肝不能同吃？

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。

为什么喝鸡汤不是人人都受益？

鸡汤历来是人们所喜爱的补虚益气佳品，人们普遍认为，喝鸡汤可以增加营养，因此常把鸡汤作为照顾病人的补品。然而，在现实生活中，却有不少人不适宜喝鸡汤，尤其是下列人员：

· 高胆固醇血症患者

血液中胆固醇升高的病人，由于鸡汤中含较多的胆固醇，多喝鸡汤，会促使血胆固醇的进一步升高。血胆固醇过高，会在血管内膜沉积，引起动脉硬化、冠状动脉粥样硬化等疾病。

· 高血压患者

经常喝鸡汤，除引起动脉硬化外，还会使血压持续升高，难以控制。而长期高血压，又可引起心脏的继发性病变，如心肌增厚、心脏增大等高血压型心脏病。

· 肾脏功能较差者

鸡汤内含有的一些小分子蛋白质，对患有急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者，由于肾脏功能较差，肾脏对蛋白质分解产物不能及时处理，如多喝鸡汤就会引起高氮质血症，从而进一步加重病情。

· 胃酸过多者

鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用，因而患有胃溃疡、

胃酸过多或近阶段有胃出血病史的人，一般也不宜多喝鸡汤。

· 胆道疾病患者

胆囊炎或胆石症经常发作者不宜多喝。因为鸡汤内脂肪的消化需要胆汁参与，喝后会刺激胆囊收缩，而加重病情。

为什么炒鸡蛋不宜放味精？

很多人在炒鸡蛋时喜欢放点味精，以增加鸡蛋的鲜味，其实，炒鸡蛋味精，恰恰破坏了鸡蛋的天然鲜味。

因为，鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸。炒鸡蛋时放入味精，不但浪费了味精，而且破坏和掩盖了鸡蛋的天然鲜味，并不能增加鲜味。因此，炒鸡蛋不宜放味精。

为什么吃鸡蛋不能代替吃瘦肉？

有人以为鸡蛋与瘦肉的营养成分相似，有时可用吃鸡蛋代替吃瘦肉。这种观点是不正确的。

瘦肉胆固醇含量远远低于蛋类，只有蛋类胆固醇的十分之一左右。因此，用蛋类代替瘦肉，并长期大量食用，必然会引起血胆固醇浓度的升高，诱发心血管疾病。

另外，虽然蛋类含铁量要高于瘦肉，但是从人体对铁的吸收率来看，则相差很大。

当然，反过来用瘦肉去代替蛋也不妥当，因为鸡蛋含钙、磷、维生素 A、D 要更丰富一些。总之，鸡蛋和瘦肉的营养是不能相互替代的。

为什么不宜经常食用松花蛋？

松花蛋又叫皮蛋。是用纯碱、石灰、盐和金生粉等按一定比例混合加工制作而成的。有很多人认为松花蛋可降火，所以夏天大量食用松花蛋，其实，这是不妥的。

松花蛋含碱性物质多，盛夏季节应尽量少吃。这是因为：胃内的胃酸，可杀灭许多微生物和寄生虫，而松花蛋中的碱性物质能中和胃酸，降低胃酸的屏障作用；夏季气温高，肠胃功能比较弱，胃酸分泌量也相应减少，高温季节苍蝇多，细菌大量繁殖，食品污染变质机会增多，一旦胃酸被中和，就为病菌敲开了门。

此外，松花蛋中还含有一定的铅，经常食用会引起铅中毒。表现为失眠、关节酸痛、贫血、注意力不集中、好动、思维缓慢、智力减退和脑功能障碍等。

再者，铅在人体内会取代钙质，可能引起人体缺钙。因此，不宜经常食用松花蛋。

为什么吃生鸡蛋的习惯不好？

有些人以为吃生鸡蛋更有营养，这是错误的。

因为，大约有百分之十左右的鲜蛋是含有细菌的，如果生吃鸡蛋，易将病菌带到体内。

其次，人肠内有一种名叫“生物素”的维生素，同脂肪代谢有关。而生鸡蛋的蛋清含有一种对抗生物素的物质，能与生物素结合成稳定的化合物，使生物素不被利用。如每天吃进二百克生干蛋白，几星期后就会出现生物素缺乏的症状。

此外，鸡蛋主要营养是蛋白质，而蛋白质是必须煮熟后才能较好地被人所吸收，因此，吃生鸡蛋无异于浪费。

为什么茶叶煮鸡蛋不好？

茶叶蛋是一种深受大众喜爱食品，然而这样的吃法是有悖于健康的。

茶叶中含有生物碱，在烧煮时茶叶中的这种物质会渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合。正是这种结合体，对胃有很强的刺激性，久而久之，会影响到人体的健康，更不利于胃部对营养物质的消化吸收。

为什么吃鸡屁股不好？

动物学家研究禽类免疫功能时发现，鸡屁股中除了脂肪等组织外，还有无数淋巴小结，淋巴小结中含有大量的吞噬细胞，这些细胞能吞食进入鸡体内的各种致病物质，但不能分解它们。

当人们吃鸡屁股时，就会把鸡所积聚的有害物质全部吞噬下去。所以，吃鸡时应弃鸡屁股。

为什么不宜吃青蛙肉？

蛙肉鲜美，细腻可口，然而吃蛙肉易得病且后患无穷。

近年来，因农田使用化学农药，昆虫吞食含有农药的农作物后，体内聚集农药残毒，青蛙吞食了这些昆虫，体内的毒素一并吃进，久而久之，就会造成慢性中毒。

再说，青蛙有益于农业作物，从生态保护来说，也不应

食用青蛙。

为什么刚屠宰后的猪肉不宜食用？

在农村，一般人把刚屠宰后的猪肉拿来就煮着吃，以为这时的肉新鲜。其实不然。

屠宰后的猪肉都要经历尸僵阶段、成熟阶段、自溶阶段、腐败阶段。

在常温下，生猪在放血后一到二小时，就进入尸僵阶段，处于这一阶段的猪肉坚硬、干燥、无自然芬芳的气味，不易煮烂，又难于消化。

经过二十四小时到四十八小时后，进入成熟阶段，这时猪肉柔软、多汁具有芬芳的味儿。

为什么不宜食用过多的咸肉？

咸肉，是中国的一种传统食品，风味特别，又是待宾赠友的佳品，但不宜食用过多。

咸肉中含有一种嗜盐菌，一旦过量摄入体内，嗜盐菌就会起到侵害作用。

吃咸肉中毒，除因嗜盐菌所致外，与咸肉腌制不善、保管不当也有很大关系。如肉质腐败，产生肉毒杆菌和其它致病菌孳生，也可造成中毒。中毒时会引起人体上腹部隐痛，严重者可出现水泻和便血。

为什么咸肉、腌鱼要烧透？

有人认为“细菌怕盐”，咸肉、腌鱼不会滋生细菌。实际

上，有一种使人肠胃发炎的“沙门氏菌”，能够在含盐量高达10%~15%的肉类中生存好几个月，只有用沸水煮30分钟才能将其全部杀死。因此，食用腌制食品时，也需要严格消毒、蒸煮。

为什么说蛋类营养价值较高？

人体所需的几种必需氨基酸在蛋类蛋白质中含量齐全、丰富，其组成比例与合成人体组织蛋白质所需的比例十分相近，几乎能被人体完全消化吸收和利用。

蛋类蛋白质的消化吸收率高达99.6%，生物价高达94%，是天然食物中生物价最高的蛋白质(牛奶为85%、鱼83%、牛肉76%、猪肉76%、羊肉69%)，所以蛋类蛋白质是天然食物中最理想的优质蛋白质。

蛋类脂肪中含磷脂较多，磷脂约占脂肪总量的1/3。磷脂主要是卵磷脂、脑磷脂和神经磷脂，它们对神经系统的发育具有特殊的营养意义。这种高磷脂含量在其他任何食物中都不可多得。

此外，蛋黄中的锌对儿童的生长发育极为有益，让儿童吃适量的蛋黄，可改善缺锌状况，促进他们的生长发育。蛋中除不含维生素C外，其他维生素的含量都很丰富，是预防维生素A缺乏症的良好食品。

为什么有的咸肉会发涩、有哈喇气味、发红以及在黑暗中发出荧光？

咸肉发涩是由于较高温度下保存，蛋白质中甘氨酸氧化

分解为氨和草酸，草酸具有涩味，通常不影响食用。

表层脂肪轻度氧化而有哈喇气味，这种咸肉应迅速食用。重度者可去除脂肪食用，如不能除尽有哈喇气味的脂肪则应废弃。

咸肉表层发红主要是粘质沙雷氏菌污染所致。此菌能产生小颗粒样粘性的红色灵杆菌素。此种咸肉质量上不一定有变化。但最近有沙雷氏菌对人致病的报告，因此，要洗净煮熟后食用。

有的咸肉会在黑暗中发出荧光，主要是发光杆菌属污染所致。如球杆状磷光杆菌发出蓝绿色荧光；杆状弗氏发光菌发出绿色荧光；哈维发光菌也发出绿色荧光。

这些细菌主要存在于海盐中，发光菌污染的咸肉在质量上常常无变化，仍可供食用。

为什么吃了动物的喉头气管及其周边组织的肉会引起中毒？

有人吃了动物的喉头气管及其周边组织的肉发生食物中毒，主要原因是动物的甲状腺未被摘除，吃了混有甲状腺的肉而引起中毒所致。

食入甲状腺后，突然大量外来的甲状腺激素扰乱了人体正常的内分泌活动，特别是严重影响了下丘脑功能，引起一系列神经精神症状。

体内甲状腺激素增加，使组织细胞氧化速率增高，分解代谢，产热增加，交感神经过度兴奋，各器官系统活动平衡失调，因而出现各种中毒表现。

甲状腺的主要成分是甲状腺激素，要加热到 600℃ 以上才能破坏，一般烹调方法很难将其破坏。

食入 1 / 2 个羊甲状腺或 1 / 6 个猪甲状腺，1 / 10 个牛甲状腺时，即可中毒，潜伏期最短为 1 小时，最长为 10 天，一般多在 12 ~ 24 小时。

中毒表现症状很多，最多见的是头晕、头痛；脱发也较常见，重者可大片脱落，形成局部秃头；也有脱皮者，轻重各异；有的出现手部震颤或皮肤出血，出血点处有时还伴有皮肤瘙痒，抓后有出血斑；有的精神失常，妇女可有月经失调，孕妇可能流产或早产等。

进食后应立即催吐。并不在未经检疫的个体猪肉摊点购买动物肉。

第五章 水产品卫生

为什么不宜吃生的水产品？

鱼、贝、虾、蟹类水产品，是人们餐桌上的佳肴。但不少人在食用前不经加热处理而直接生食。

如有的经盐渍后生食；有的经盐渍和醉制后生食；有的经盐腌发酵后食用；有的经清洗晒干食用；更有不经腌、渍、醉，仅在食用前用清水或凉开水冲洗后切成鱼片，以调味品蘸食的，或放在热粥中食用的。

这些生吃水产品的习惯，对人体存在潜在危害。主要有肠道致病菌的危害。

水产品生活在水体中，容易受肠道致病菌的污染，水产品从水中捕捞出来到食用这段时间为细菌生长繁殖期，故不经加热灭菌处理直接食用，很容易引起感染发病，甚至造成疾病流行。

此外，还有病毒和寄生虫的危害，这些危害是经常和普遍的，历史上由于生吃水产品引起病毒性感染，造成大范围人群的暴发、流行以及寄生虫的感染的事件屡有发生。

所以，最好不要生食水产品，若要生食，则应谨慎，注意安全，应选用深海鱼类。

深海海水较少受到生物性和化学性污染源的影响，鱼体内一般没有致病菌、病毒和人鱼共患寄生虫病的存在，但水

产品必须是鲜活的。尽管如此，在气温较高的季节，最好不要生吃。

为什么螃蟹宜蒸不宜煮？

螃蟹味道鲜美，肉质细嫩，但螃蟹不宜用水煮熟，水煮可使蟹中呈味物质和可溶性营养成分大量扩散到水中，失去蟹的鲜嫩风味和营养成分。

尤其是海蟹生活在海底，以小虾和其他海洋微生物等为食，鳃中存有不少污泥，杂质，寄生虫等，如用水煮，它们会随水进入蟹的腹腔，影响风味和卫生。

螃蟹采用蒸法为好，因为蒸比水煮温度高，因而熟得快，可缩短烹制时间，能最大限度地保持鲜蟹本味，食之口感鲜美，养分足；

同时可杀灭蟹体内的寄生虫、还可以减少蟹体肠胃内容物等对肌肉污染的机会，确保肉质洁净味美；蒸蟹时无需翻动，可保持形态完整，干爽利落，含水分少，色泽红润明亮。

另外，应将蟹捆扎好，防止在蒸制过程中乱动，杜绝蟹黄外泄。

螃蟹应注意吃新鲜活的，死螃蟹一定不能吃，因为螃蟹营养丰富，加上鳃、胃肠道中含有大量的微生物和寄生虫，在一定的条件下会大量繁殖并产生毒素，所以螃蟹一定要吃活的！

为什么说鱼类是长寿食品？

鱼类是营养平衡的最优食品。其蛋白质质量最佳，含有

人体所需的各种氨基酸，蛋白质生理价值高达 83%。

特别是人体需要量最大的亮氨酸和赖氨酸含量很高，因而具有很高的营养价值。

鱼类肉质中，水分含量较多，脂肪含量较少，组织细嫩，比畜、禽类更易消化。

鱼类脂肪多由不饱和脂肪酸组成，尤其是海鱼、不饱和脂肪酸高达 70% ~ 80%，且多为长链多不饱和脂肪酸(DHA、EPA)。具有降低血脂、防止血栓形成的作用，对于预防动脉硬化、冠心病十分有益。

鱼类所含维生素 A、维生素 D 和矿物质的量比畜肉多，是钙、碘的良好食物来源。

不论是儿童，还是老年人；不论是健康人，还是体弱多病者，鱼类均是较好的优质食品。摄入大量鱼类的居民，大多寿命较长。所以，鱼类是长寿食品。

为什么说鱼头能健脑？

中国传统医学有吃什么补什么的说法。这句话总的来说是有一定道理的。

相对而言，动物性食物的不同系统器官所含的营养物质有所侧重。如动物的皮所含的胶原蛋白等物质有一定的美容作用；

动物的生殖器官所含的性激素等物质对性功能有一定的作用；中医将眼睛的健康情况与肝联系起来，而动物肝脏含维生素 A 极为丰富，对眼睛的健康极为有利，而且，动物的肝脏对人肝也有保健作用。

动物的脑，对人脑有一定的滋补作用。如鱼头，含有氨基乙磺酸，这种含硫氨基酸具有多种功用，如维持视神经功能，提高暗适应能力，防治视力衰退；降低低密度脂蛋白，提高高密度脂蛋白，有效防治高脂血症，预防动脉硬化；促进胰岛素分泌，控制血糖上升，防治糖尿病；增强肝功能等。

更为重要的是，鱼头中含有较丰富的不饱和脂肪酸 EPA 和 DHA。它们能改善大脑机能，提高记忆力，降低胆固醇，清除人体内自由基，具有抗衰老和防癌功能。

鱼头中含有卵磷脂，被人体吸收后分解生成胆碱，参与乙酰胆碱的合成。乙酰胆碱是脑神经细胞间传递信息的重要物质，可以增强记忆力，保证大脑功能的正常发挥。

此外，鱼头中还含有多种微量元素和维生素，如锌、锰、铁、硒、维生素 A 等，从而具有调节人体生理功能的作用。所以，鱼头是具有多种保健功用的营养食品。

为什么说吃鱼莫弃鳞？

随着人们生活水平的提高，吃鱼是家庭常有的事。鱼除了鱼肉具有较好的营养价值外，鱼鳞中也含有丰富的蛋白质、脂肪和多种矿物质。其中钙、磷含量极高。

我国居民钙摄入量并不十分充足，所以，鱼鳞是钙的良好来源；鱼鳞有一定量的胶原蛋白和不饱和脂肪酸，可以增加血管的弹性和减少胆固醇在血管壁上的沉淀。

在日常生活中人们往往把鱼鳞去掉这是非常可惜的，为了你的健康，所以我们提倡吃鱼莫弃鳞。

为什么海产鱼中的青皮红肉鱼类会引起中毒？

青皮红肉鱼类包括竹荚鱼、蓝圆、鲐鱼、扁舵鲹、长鳍金枪鱼、普通金枪鱼、秋刀鱼、鲭鱼、沙丁鱼、青鳞鱼、金线鱼等。这类鱼含有较高量的组氨酸，经脱羧酶作用强的细菌(如摩氏摩根菌)作用后，组氨酸脱羧基而产生组胺。

当组胺积蓄到一定量时，食后便有中毒的危险。常见因食用不新鲜或腐败的青皮红肉鱼类而引起中毒。

另外，在腌制咸鱼时，原料不新鲜或腌不透，因组胺较多，食后也可引起中毒。

含高组胺鱼类中毒的主要症状为脸红、头晕、头痛、心跳加快、脉快、胸闷和呼吸窘迫等，部分病人出现结膜充血。

瞳孔散大、视物模糊、脸发胀、唇水肿；口和舌及四肢发麻、恶心、呕吐、腹痛、荨麻疹、全身潮红、血压下降等。个别重病人可死亡。发病率可达 50%。含高组胺鱼类中毒特点是发病快(潜伏期为 0.5~1 小时，最短 5 分钟，最长达 4 小时)，症状轻，恢复快。

选购鲜鲐鱼等要特别注意鲜度，购后应及时烹调，烹调前应去内脏，洗净，切段后用水浸泡几小时，然后红烧或清蒸、酥闷，不宜油煎和油炸；如盐腌，应劈开背并加 25% 以上的食盐。

为什么河豚鱼会引起中毒？

河豚鱼的肉味道非常鲜美，但有些品种的河豚鱼会含有很毒的毒素，叫河豚毒素，河豚鱼的卵、卵巢和肝脏中毒素

含量最高，每年春季是河豚鱼的产卵季节，这时的鱼毒性最强。

我国(水产品卫生管理办法)明确规定：河豚鱼有剧毒，不得流入市场。所以河豚鱼是不能吃的。

一般在吃了有毒河豚鱼后，短的半小时或 5~6 小时就会发病。开始时手指、嘴唇、舌尖发麻或刺痛，然后恶心、呕吐、腹痛、腹泻、四肢无力、麻痹、身体摇摆、走路困难，以后可以发展成全身麻痹、瘫痪。

中毒严重的病人眼球运动缓慢、瞳孔放大、对光反射消失。病情进一步发展时，病人会出现说话不清楚、嘴唇发紫、血压和体温下降、呼吸困难而死亡。

如果不及时间抢救，中毒后最快的可以在 10 分钟内死亡，最迟 4~6 小时死亡。目前河豚鱼中毒没有特效药物可以解毒。

为什么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。

为什么忌吃死鳖和死鳝鱼？

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，重则呼吸急迫、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。

海里的鲭鱼、青枪鱼、鲐鱼、鲅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。

为什么忌生食龙虾?

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。

为什么小孩不宜吃咸鱼？

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。

为什么冷冻鲜鱼不好？

有些人为了方便，一次多买些鲜鱼，放在冰箱里冷冻起来，认为这样鱼既能保鲜持久，又卫生，其实不然。

因为，冷冻的鲜鱼中含有可以导致胃癌的物质。其原因是冷冻并不能终止鱼的变质过程。

鲜鱼在冷冻过程中，仍然会产生一种叫胺的化学物质。

胺是随着鲜鱼变质而产生的一种有机化合物。

这种有机化合物一般对人体的影响不大，可以随尿液排出体外。但是，人体如果一次摄入胺的量过多，它就会与胃中的含氮物质结合形成一种具有高度危险性的致癌化合物，使人罹患胃癌。

所以，买回的鲜鱼，不宜直接放入冰箱冷冻。如果一时吃不完，可煮熟后再冷藏，因为加热到 80℃ 时，鱼就不会再产生胺了。

为什么烧焦的鱼不宜食用吃？

鱼体含有丰富的蛋白质，如果烧焦了，其中的的高分子蛋白质就会裂变为低分子的氨基酸。这些氨基酸再经过组合，经常会形成有毒的化学物质，人食后会引起中毒。

另外，烧焦的鱼体内脂肪是不完全燃烧状态，会产生一种致癌物质。所以，一旦鱼烧焦了，就应该赶快扔掉，切莫因舍不得扔掉而造成中毒或致病。

为什么食用生鱼粥、生鱼片对人体有害？

吃生鱼粥、生鱼片对广东、福建一带的人来说，可谓一种美味。然而从医学角度来看，这种吃法对人体是有害的。

吃生鱼粥或生鱼片容易得肝吸虫病，危害肝脏，导致肝纤维化或肝癌。因为在南方的河流中，生存有大量肝吸虫，它的幼虫侵入到鱼的体内成为包裹。

由于生鱼粥等吃法不能将鱼肉彻底煮熟，人吃了带有活性包裹的鱼肉后，肝吸虫的幼虫就会在人体的肝、胆管中发

育成虫，直接危害人体健康。

为什么不宜食用半熟的虾？

现在，人们在吃的方面，讲究是越来越高了，甚至有的人喜欢吃未烹制熟的虾，认为这样的虾肉嫩味美，其实，这对人体很有危害。

因为，虾生存环境比较复杂，许多在污水、小河沟中生长的虾，体内含有许多对人体有害的寄生虫，如食用半熟的虾可能会引起肝吸虫病。

肝吸虫病患者，轻的会有乏力、食欲减退、腹疼、腹泻和肝脏肿大等症状。

严重的可出现浮肿、腹水、脾大、贫血及营养不良等症。少数患者一次大量受到感染时，可出现寒颤、高热、肝区疼痛及轻度黄疸。若小儿久病不治，还会导致个头矮小。因此，吃不熟的虾后果严重，有这种饮食习惯的人应尽快改掉。

为什么海鲜好吃莫过量？

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。

为什么吞服鱼胆会引起中毒？

民间认为鱼胆有“清热解毒，明目，止咳平喘”等功用，所以有吞服鱼胆的习惯。

鱼胆有毒成分为 5- α -鲤醇，其耐热性强，主要损害肾及肝脏，也可损害心、脑等。

特别吞服较大的鱼胆，更易发生中毒。鱼胆中毒发病快，病情险恶，进展快，如急救治疗不及时，病死率高达 30%。

引起鱼胆中毒的鱼类主要是淡水养殖的青鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼(胖头鱼)、鲤鱼。

一般吞服鱼重 0.5 公斤的鱼胆 4~5 个或鱼重 2 公斤的鱼胆 1 个，即可引起中毒；吞服鱼重 2.5 公斤的鱼胆 2 个或鱼重 5 公斤的鱼胆 1 个即可致死。

鱼胆中毒潜伏期为半小时，一般 5~12 小时，长的可达 14 小时。初期表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、头晕等，继而出现黄疸、肝肿大、少尿，甚至无尿。

个别有面部及下肢或全身性水肿、神智不清、烦躁不安、全身阵发性抽搐、昏迷、休克等。重者可死亡。

一旦怀疑吞服鱼胆中毒时，一定要催吐，尽管已超过 6 个小时也应催吐。

为什么会发生贝类中毒？

在日常生活中，有些一贯可食的贝类可突然被毒化，食用后可引起中毒。其主要原因与“赤潮”有关。

“赤潮”即海水中出现变色的红斑，伴有海洋动物的死亡，是某些单细胞微藻类在海水中迅速繁殖、大量集结而成。贝类摄食有毒的藻类，其本身不中毒，而有富集和蓄积藻类毒素的能力，人们食用后引起食物中毒。

贝类的有毒部位主要是贝肝脏、胰腺、中肠腺等。像日本东风螺、香螺、织纹螺、泥螺、荔枝螺、紫贻贝、加州贻贝、扇贝、长牡蛎、蛤仔、帘蛤等可引起中毒。

毒贝类含有的有毒成分有以下几类：石房蛤毒素及其衍生物，大田软海绵酸及其衍生物，软骨藻酸及其异构体、短裸甲藻毒素等。其中石房蛤毒素、大田软海绵酸对热稳定，通常的烹调方法很少使其破坏。

在同一海域的不同贝类可以含有相同的有毒成分，而同一种毒贝在不同的海域可以含有不同的有毒成分。

贝类中毒后主要表现为：麻痹型、腹泻型、记忆丧失(遗忘)型、神经毒素型、日光性皮炎型。国内发生的贝类中毒的中毒表现以麻痹型及日光性皮炎型为多见。

前者主要表现为：早期有唇、舌、手指麻木感，进而四肢末端和颈部麻痹，直到运动麻痹，步履蹒跚，伴有发音障碍、流涎、头痛、口渴、恶心、呕吐等，严重者因呼吸肌麻痹而死亡。

死亡通常发生在病后 2~12 小时内，死前意识清楚。患

者如 24 小时后仍存活，一般预后良好；后者在其面部和四肢的暴露部位出现红肿，并有灼热、疼痛、发痒、发胀麻木等感觉。

后期可出现淤血斑、水疱和血疱，破溃后引起感染，并可有发热、头痛、食欲不振。

注意不食用发生赤潮海域的贝类；食用贝类时应除去内脏。

第六章 酒茶饮料和水的卫生

为什么说喝红葡萄酒有益健康？

实验表明,每天饮用 250 克红葡萄汁可以防止血栓形成。葡萄汁比阿司匹林更有效地阻止血栓形成。

葡萄汁发酵时产生的物质对心血管十分有益,可以缓解氧化反应,防止动脉粥样硬化和其他心脏疾病的发生。

货真价实的红葡萄酒是葡萄原汁酿造而成的,所以红葡萄酒是一种十分有益的饮料,它的酸度几乎与胃酸相同,因此,有助于消化。它还含有丰富的维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂ 等营养素,喝红葡萄酒有益健康。

为什么喝过于新鲜的桶装水不好？

在一些大城市中,桶装水已走进了千家万户,成为家庭生活中最主要的生活用水。但很少有人知道,桶装水不宜喝得太新鲜,否则对健康不利。

市场上出售的桶装水,不论是蒸馏水、逆渗透水、矿泉水及其他纯净水,在装桶前大多要用臭氧做最后的消毒处理,因此在刚灌装好的桶装水里都会含有较高浓度的臭氧。

对人而言臭氧是毒物,如果你趁新鲜喝,无疑会把毒物一起摄入。若将新鲜桶装水放置 1~2 天,臭氧便会自然消失,这时再喝就无饮毒之虑了。

一些较有知名度的饮用水公司，生产的桶装水都必须经过 48 小时的检验后方可出厂，这样的桶装水当然是安全的。但对于一些杂牌桶装水，购买回来后还是先放一段时间为宜。

为什么吃饭时喝汽水不好？

有人吃饭时喜欢同时喝上一瓶汽水，这样弊多利少。

因为，吃饭时饮水会减少食物在口腔内的停留时间，使食物得不到充分的咀嚼。这样不仅影响食物消化，而且会增加食物对消化道的摩擦作用，久而久之，易导致慢性食道炎、慢性胃炎甚至食道癌、胃癌等消化道疾病。

一般市场上销售的汽水均为碱性溶液，进入胃内降低胃液的酸度，减低食欲，影响同时进入胃中食物的消化。同时，汽水在胃中产生一定的气体能增加胃内压力，在大量进食情况下再饮用汽水，有时也会导致急性胃扩张。

为什么吸烟的同时切忌饮用果汁？

一般人认为，具有抗氧化作用的维生素 C 是人体增强抵抗力、防止吸烟危害的好东西。

但科学研究证明，并非如此。吸烟时喝含维生素 C 的果汁会使唾液中的维生素 C 转变性质，成为对身体健康有害的物质，所以，吸烟的同时切忌饮用果汁。

为什么生泉水不宜饮用？

泉水，有“仙水”之美称，清彻清静，旅游者常乐于品尝，甚至痛饮，实际上喝生泉水是有害的。

因为生泉水貌似清洁，实际污染相当严重。据卫生部门对庐山、杭州的泉水进行检验，发现泉水中的细菌总数及大肠杆菌都不同程度地超过了生活用水水质检准，污染相当严重。

饮用生泉水，将引起急性胃肠炎。生泉水污染来自于各方面，如周围居民的粪尿，鸟兽排泄物，生活废水，雨水冲刷，土壤尘埃等，

因此，生泉水不宜饮用。旅游者应自备茶具和饮料。

为什么切勿暴饮？

有些人的饮水习惯不科学，一般情况下滴水不进，想喝水时一口气灌个“水饱”，还连叫“痛快”，其实这是拿身体开玩笑。

人体内的水主要分布于血液、间质液和细胞液里，它在体内必须维持相对稳定。

人体的细胞膜是半透膜，水可以自由渗透。如果体内水分大量增加，血液和间质液被稀释，渗透压降低，水就会渗入细胞内，使细胞肿胀，发生水中毒，出现头痛、呕吐、疲乏、视力模糊、嗜睡、呼吸心率减慢、错迷、抽搐等症状。

幸好人体肾脏具有调节体内水量的功能，通过排尿减少过量的水分，以维持平衡。但如果长期暴饮，势必增加肾脏的工作量，加速其衰老。

另外，暴饮还会加重胃肠负担，使胃液稀释，降低了胃酸的杀菌作用，并妨碍对食物的消化。

胃内水量过多，重量过大，还容易患胃下垂。心脏病入

暴饮，会因心脏负担过重而诱发心衰。

可见，喝水也要讲究适度，要一次少饮，多次饮，暴饮则伤身。

为什么喝水戒随意？

一般来说，最好是喝冷却后的白开水。研究显示，开水自然冷却到 25 至 20 时，溶于其中的气体比煮沸前少 1/2，这些水的内聚力增大，分子间更加紧密，表面张力加强。

这些物质与生物细胞内的水十分接近，有很大的亲和性，故饮用后易被皮肤吸收渗透到皮肤内，有利于美肤。

对于喝水数量，当然也并非多多益善，每天以 5 至 6 杯为宜，喝水时间可在早、中、晚餐前饮用为最佳。饭后、睡前不宜多喝水，因为它除导致胃液稀释、夜间多尿外，还会诱发眼睑水肿和眼袋生成。

饮水，除白开水外，还可适当饮用鲜果汁、茶水、矿泉水等。但咖啡、多糖及含酒精的饮料宜少喝，因为这些添加剂会使皮肤水分蒸发加快，促使表皮细胞脱水，不利于皮肤保持水分，起不到美肤的效果。

为什么夏季饮料以白开水最好？

时下，市场上各种饮料如汽水、果汁、酸奶等五花八门、琳琅满目，于是有人专门喝饮料不喝开水，这样做对身体不利。

饮料中含有糖或糖精、合成色素、香精和防腐剂，在体内排泄慢，会加重胃肠道和肾脏的负担。饮料中含糖越多，

渗透压也越高，就越不易为人体细胞吸收，反面会带走细胞中的水分，加重身体的缺水。

一些奶类饮料含有一定的蛋白质、糖及盐分，在体内氧化分解时要消耗一些水分，不仅不能解渴，反而引起口渴。所以说，饮料并非补充体液的理想饮品，补充体液还是白开水最理想、最好。

一般认为，盛夏补充水分，以 35℃ 左右的温开水最好，且每天应喝 1500 至 2000 毫升。另外，因盛夏出汗多，还应适当喝些淡盐水，才能维持体内水液代谢的平衡，满足身体的需要。

为什么这些开水不宜喝？

不喝生水是对的，但并不是所有的开水都能喝。至少有以下几种开水不宜饮用：装在温水瓶里已经好几天的温开水；经过反复煮沸的残留开水，特别是开水锅炉里的；开水锅炉中隔夜重煮的开水；蒸饭、蒸肉后的“甑脚水”。

为什么这些开水不宜喝？一是这些开水中，所含的微量成分增高了，二是亚硝酸盐增多。饮用这几种开水，对人体健康是一种潜在的慢性危害。饮用开水，最好是煮沸 5~10 分钟的，并且要盛在保温性能好的热水瓶内，每天更换。

为什么剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水？

剧烈劳动或运动后，胃肠道的血管处于收缩状态，大部分血液集中到劳动时紧张的肌肉中。如果此时大量饮水，胃肠道的吸收能力很差，水分就容易在胃肠道里积聚起来，人

会觉得闷胀，不好受，并会引起消化不良。

同时，劳动刚完毕，心脏正需要休息，如果此时大量饮水，心脏要进行强有力的收缩，这样反而增加了心脏的负担。

为什么不宜用饮料取代白开水？

在生活条件比较宽裕的今天，有的人常常以各种甜饮料代替开水解渴，以为这样能增加营养，其实这种做法是错误的。

国外一些营养学家经过研究指出，补充液体最好的物质是白开水。

各种果汁、汽水或其他冲制饮料都含有较多的糖或糖精以及大量电解质。这些物质不能象白开水那样很快离开胃，长期作用会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。

同时还会增加肾脏过滤的负担，影响肾功能。过多的糖分摄入还会增加人体的热量引起肥胖。

在通常情况下，甚至包括剧烈运动后，人体也不缺乏钠和钾离子，因此需要补充的是水分。多吃甜饮料不但无益，反而有害。

为此专家们提出，不要用饮料代替开水，偶尔用饮料时也最好将之用水冲淡，这对每个人尤其儿童更是特别重要的。

为什么茶叶不宜嚼食？

饮茶对人体健康有益。但有些人在饮茶后嚼食茶叶却是有害的。

因为空气和土壤受化肥和农药的污染日益严重，同时茶

叶在加工制作过程中碳化物的热解作用，使茶叶受到污染而含多环芳香烃物质——苯并芘。这是难溶于水的致癌物。如若嚼食茶叶，致癌物质苯并芘就会在人体内留下隐患。

因此，茶叶不宜嚼食。饮茶之后，将荷叶倒掉，不管茶叶多么鲜嫩，也不宜嚼食。

为什么发烧时不要喝茶？

要知道茶叶里含有 100 多种化合物。不论哪一种对人体都十分有益。因此，很多病人适宜喝茶水。一般的家庭都习惯给伤风感冒的病人多喝热而浓的茶，想以此来发汗退烧。实践证明，这样做是不对的。

据目前所知，茶叶所含的化学成分主要是茶碱即：咖啡碱和鞣酸。茶碱具有兴奋中枢神经的作用，它可使大脑长时间保持兴奋状态，还可使脉搏加快，血压升高。

人体在发烧的时候，机体处于兴奋阶段，脉搏较快，饮茶水以后会再次刺激心肌，等于有病的肌体更增消耗，不但不能退烧，相反还会使体温升高诱发其他疾病，对发烧病人非常不利。

茶叶中的鞣酸具有收敛作用，中医认为不利于肌表的邪气外散，这一切对于感冒引起的发烧也是不相宜的。

另外，发烧还是一个最常见的症状，有许多疾病都可能出现发烧，都必须经过诊断后，根据不同情况而分别施用药物。

此时如果喝茶或以茶水送服药片，会大大影响药物的溶解和吸收，从而降低药效，尤其是喝浓茶妨碍性最大，因此

发烧的病人还是暂不饮茶为好。

为什么吃狗肉后戒喝茶水？

在朝鲜族居住地区的人非常喜欢吃狗肉、喝白酒。有一种说法：吃狗肉喝白酒后，再慢慢喝茶水。似乎这是养生之道，其实这对健康极不利。

据医书论证，狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶中又含有较多的鞣酸，如果吃狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸蛋白质的物质。

这种物质具有一定的收敛作用，可使肠的蠕动减弱，使大便里的水分减少，从而使大便中的一些有毒物质和致癌物质就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收，对人体造成伤害。

为什么饭后不宜喝茶？

许多养成放下饭碗就饮茶的习惯，这是不符合科学的。

因为刚吃完饭，胃内充满食物，胃液被分泌出来，大量的茶水入胃以后会起到冲淡胃液的作用，影响消化。

同时，亦增加了胃的负担，使腹的压力过大，对心脏就产生不利。国外专家最近指出，饭后饮浓茶更为不利。

因为茶叶中含有一定数量的咖啡因和鞣质，咖啡因会起到兴奋剂的作用，兴奋神经，鞣质可导致失眠。

鞣质与食物中的铁结合成不溶性沉淀物，使铁难以被吸收。而铁又是人体许多生理过程不可缺少的物质，人体内若缺乏铁，血红蛋白的合成减少就会发生缺铁性贫血、食欲不

振、烦躁、乏力、头晕等症状。

另外鞣质与蛋白质结合，会形成不良消化的凝固物质，影响蛋白质的消化和吸收。

因而，饭后不要立即喝茶。

为什么饮茶戒铝害？

人们常说，饮茶有百利无一害。但是，近年来科学家研究发现，茶叶含有微量的铝元素，加上家庭使用铝质容器烧水沏茶，使得一些习惯饮茶的人摄入过量的铝。铝若进入人的脑海组织中，会引起老年性痴呆。

茶叶含铝元素，是因为茶叶植物对金属具有较高的亲和力，尤其是铝元素，加上施用含铝的肥料，这样，茶叶就不可避免地含有铝。

如果使用铝质容器烧水沏茶，会使所泡出的茶水内含铝量大大增加，因为饮用水中常含氟，而氟在加热中会促使加热的铝质容器上的铝向水中离析，这就使水中的铝含量骤增。

在正常情况下，人体脑组织内没有铝积蓄。但是，当体内铝元素过量时，就可能穿过血脑屏障进入脑中，从而影响人脑的活动，如思维能力、记忆能力、语言能力、视觉功能等。

为什么煮咖啡忌时间长、浓度高？

人们喜爱喝咖啡，是因为它味道芳香可口，并能使神经系统兴奋。

为了使香味不变，咖啡不宜长时间煮沸。因为蒸汽泡会

携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续煮沸会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。

咖啡含咖啡因，咖啡因具有兴奋中枢神经的作用。适量饮用咖啡可在短时间内提高人的脑力，使人精神振奋，学习效率提高。

喝咖啡可以令人兴奋，且有成瘾性。咖啡因对中枢神经有兴奋作用，是因为它与脑中信息传递物质——腺苷的结构相似，而作用却相反。

咖啡因进入脑细胞后，便限制了腺苷的正常功能，使大脑失去抑制而兴奋起来。当人们养成喝咖啡的习惯后，往往一天不喝就难以忍受，有一种空虚和失落的感觉，称之为“咖啡综合症”。

虽然还未证明饮用咖啡会引起严重的身心损害，但也应有节制地饮用。

有人为了争取时间，拼命工作，常借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困。其实，这样做弊多利少。

据研究，人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象。长此以往，会严重影响健康。

如果是应考学生或演员、运动员，在进考场、赛场前，喝高浓度的咖啡，则很可能因机体过度兴奋而失败。假如有心律不齐、心动过速等疾病，饮高浓度咖啡会加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。

所以饮咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不越过 100 毫克为宜。

为什么酒后不宜饮咖啡？

酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害。这是因为酒精能毒害人体的一切细胞。

喝完之后，酒精很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，于是影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌器官等功能，形成体内物质代谢的紊乱，其中受害最严重的是大脑。

而咖啡主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃的作用，过量同样可以造成中毒。

只要有 10 克咖啡因，就足以致人于死地，长期饮用咖啡的人，一旦停饮，会使大脑调试抑制，出现血压下降、剧烈头痛症状；有的则精神异常，如喜怒无常、狂暴、忧郁等。

如果酒与咖啡同饮，有如火上浇油，使大脑内极度兴奋转入极度抑制，并且刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。这样做对人体造成的损害，超过单纯喝酒的许多倍。

为什么不要过多饮啤酒？

经常喝啤酒的人，往往心脏增大，这被称作“牛心”或“啤酒心”。因为啤酒中虽然酒精含量不高，但长期习惯于大量喝啤酒的人，心脏也会受到酒精的持续损害，心肌组织中会出现脂肪细胞，使心脏的收缩功能减弱，因而可引起心动过速。

另一方面，由于喝啤酒过量，这些多余的流质也会增加心脏的负担，使心肝工作比平时多几倍，这也可以造成心肌肥厚，心脏增大、心脏扩大。

以及长期负担过重，就会发生心肌损害，如果不能及时恢复，会加速心脏衰老，全身出现供血不足，呼吸困难，心动过速，肝肿大和肝硬化。

由于啤酒含热量相当多，又可以增进食欲，加上饮啤酒时多进食高脂肪类食物，长此以往，就会造成体内脂肪堆积，使人大腹便便，高血压、冠心病、动脉硬化等疾病也就更容易发生。

总之，喜欢喝啤酒的人，饮量也应控制，一般以 1~2 杯为宜，不要放量纵饮。

为什么啤酒内不宜兑饮料？

在酒宴餐桌上，人们常为那些酒量小的客人备一些汽水饮料兑在啤酒中，认为这样既喝着醇甜可口，又稀释了酒精，不易醉酒。其实，当人们喝下兑过饮料的啤酒后，反而更容易醉。

这是因为汽水饮料中含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时喝上一瓶汽水饮料，便可促进肠胃粘膜对液体的吸收，起到生津止渴的作用。

啤酒中原本含有少量的二氧化碳，再兑入饮料后，过量的二氧化碳便更加促进肠胃粘膜对酒精的吸收。特别是酒过三巡、稍有酒意时，再饮上一二杯汽水饮料，醉意就更浓了。

因此，劝君切莫在啤酒中兑汽水饮料，否则会事与愿违。

为什么忌酒后立即看电影、电视？

现代科学证实，酒精中含有很少量的甲醇，甲醇是一种视神经毒素，它能使视神经萎缩，严重者使视神经中毒导致失明。

酒后看电视、电影易引起眼睛疲劳，由疲劳会导致抵抗力的下降，再加上神经毒，其后果显而易见。

若偶尔酒后看电视或电影尚无大影响，但如果常年如此，其害叠加，后患严重。因而饮酒后最好休息 1~2 小时后再看电视、电影。

为什么御寒不宜饮酒？

饮酒后全身温暖，有发热的感觉，可以御寒，但这是暂时的。从长时间看，喝酒反而会使抗寒功能减弱，或者发生意外。

因为饮酒后，皮肤血管扩张，血液量增加，皮肤温暖，但同时由皮肤散发的热量增多并增快了。其结果，发热过后，体温很快下降，畏寒的感觉相继发生，容易引起头痛、感冒或冻伤。

因此，御寒不宜饮酒。

为什么低度酒不宜久存？

“酒越陈越香”。这对白酒或黄酒相对说来有一定的道理。但对低度酒，如啤酒、葡萄酒来说就不是如此了。

因为白酒在贮存过程中，可使酒中的杂醇逐渐氧化，生

成芳香酯，并使酒中的乙醛挥发。

同时，酒分子和水分产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失，所以越陈越香。

低度酒中的啤酒和葡萄酒，由于含有丰富的蛋白质和糖类，易致微生物繁殖，使酒变质，产生酸味，所以贮存期有一定限度。

因此，低度酒不宜久存。一般瓶装啤酒可保存 4~5 个月，散装鲜啤酒只能保存 2~3 天。

为什么蜂蜜忌开水冲服？

现代医学研究表明，蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占 30%~35%，果糖占 40%左右，此外还含有维生素 B₂、B₆、C、K 和胡萝卜素；蜂蜜中也含有多量的淀粉酶、脂酶、氧化酶等，这些维生素和酶参与人体的许多重要代谢过程，也与维持神经系统的兴奋性和人体的许多重要代谢过程。

用蜂蜜的方法有二：

一用冷开水冲服，蜂蜜中的维生素 C 和氧化酶不会破坏，夏天冲服有消暑解毒作用；

二是用温开水冲服，能起补中益气作用。不过，许多人往往用开水冲服蜂蜜，这样会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏，产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大受破坏。

另外用热开水冲服还会改变蜂蜜甜美的味道，使其产生酸味。

因此，服用蜂蜜时最好用温开水，水温低于 65℃。

为什么忌用镀锌的白铁桶盛放饮料？

夏季，常见某些饮食店或个人，把饮料装入镀锌白铁桶内在大街上出售。这样做很不科学，也极不卫生。

因为锌有一个特性：难溶于水，易溶于酸性溶液中。清凉饮料一般都含酸，像柠檬水、橘子水、酸杨梅汤等酸度都很高。

有人做过实验，把自来水、柠檬水分别装到镀锌桶内，一定时间后取出化验，自来水中每升含锌 5 毫克，而柠檬水中高达 1141 毫克每升。1 次吃 80~120 毫克锌便可引起急性中毒。

儿童对锌很敏感，更容易引起中毒。中毒后的主要表现是胃肠道刺激症状，如恶心、呕吐、腹泻、腹绞痛等，还可伴有全身不适、眩晕。个别严重者可出现脱水、酸中毒，若不及时处理会危及生命。

镀锌铁桶，虽不宜装清凉饮料及其他酸性食品，但可以装水和干食品。

为什么饱餐后不宜多喝汽水？

人在一餐之后，往往会感到口渴，这是一种正常的生理现象，但许多人饮大量的汽水，这是有害无益的。轻则会出现胃腹胀，重则可能酿成突发性胃破裂的大祸。

人在饱餐之后，胃粘膜分泌出较多的盐酸，此时若饮汽水，汽水所含的碳酸氢钠就会与胃中的盐酸化合，而生成大量的二氧化碳气体。

由于进食后食物充满胃脏，往往会把贲门和幽门的上下通道阻塞。而喝下大量汽水，产生大量的二氧化碳气体也积聚在胃内，当胃超过其所能承受的压力时，就有可能造成胃破裂。如果有溃疡病的患者，这种危险性就更大了。

市场上出售的汽水和各种含饮料大都含有碳酸氢钠，所以要防止其危害性。

为什么戒用果汁服药？

有的人用果汁服药，这是不妥的。

- 果汁或清凉饮料的果酸容易导致多种药物提前分解或溶化，大大降低药效；

- 有许多种药物如阿斯匹林等治疗风湿疼痛的药，本来就对胃粘膜有刺激作用，而果酸则可另剧对胃壁的刺激，重者可导致胃粘膜出血；

- 有些抗生素类药如红霉素等，在酸性液体的作用下会迅速水解，减低药效，有的还会与酸性液体反应，生成其他有害物质。

因此，不要用果汁服药。

为什么长时间用嗓后不宜马上喝冷饮？

长时间用嗓骤停，咽喉部的血液分布还未恢复到正常状态，这时如大量吃冷饮，易造成咽喉血管的突然收缩，引起咽喉生理功能紊乱以及局部免疫力下降，从而容易引起咽喉急性发炎。

因此，当长时间用嗓后，宜先慢慢喝点热茶或凉茶，千

万不要猛吃冷饮。

为什么药酒不宜泡时间过长？

到了冬季不少家庭都要泡些药酒，以作滋补强身之用。很多人认为，药酒浸泡的时间越久，则药效越高，事实上并非如此。

所谓自泡药酒就是使药的有效成分溶解在酒里。从这个角度讲，放置时间越长，其有效成分进入酒里也就越多。但是，当药的有效成分在酒内的浓度达到饱和时，即使放置时间再长也不会有更好效果了。

相反，时间浸泡过长，药酒内会产生分解物而使药效降低。同时，由于酒自身的浓度，瓶口密封程度以及日光照射等原因，均能影响药酒的质量。

因此，药酒内药材放置不必太久，一般浸泡 3~6 个月已足够，然后将药物取出，只将药液保存饮用即可。同时，应使用深色容器，并置于阴凉、干燥处。

为什么冷冻啤酒不宜时间过长？

夏季，有的人为了喝啤酒解暑，常把啤酒存放在冰箱里冷冻，饮用时才取出来。其实，这种做法是不可取的。

因为，贮存啤酒的适宜温度夏季为 5~8℃，冬季为 9~12℃。如果温度低于 0℃，啤酒不但泡沫很少，而且酒中的蛋白质可与鞣质结合，生成沉淀物，使啤酒出现冷混浊。

如果这种现象出现的时间不长，可将酒瓶放进温水中浸泡，沉淀物便可被氧化、消除，但其口味和营养价值已大大

降低。因此，夏天不宜将啤酒长时间地放在冰箱里贮存。

为什么说纯净水利弊各半？

纯净水是指以符合生活饮用水水质标准的水为原料，通过电渗析法、离子交换法、反渗透法、蒸馏法及其他适当的加工方法进行处理，不含任何添加物而可直接饮用的水。

其特点是在加工过程中，不仅降低无机盐的浓度(特别是水的硬度)，使水得到纯化，而且也去除了水中的悬浮物、细菌、病毒以及有机物，使水得到净化。

从食品卫生角度而言，饮用纯净水可减少污染物进入人体，对机体健康有利。

但是，在日常生活中，人体必需的矿物质的重要来源之一就是通过饮水获得。

而纯净水缺乏这些物质，在大量的饮用后，体内一些营养物质可能被过多溶解而排出体外，造成体内营养物质失去均衡，从而危害健康。

国内已有这方面的报道。所以说纯净水利弊各半，原则上我们提倡饮纯净水，但一次不能过量。

为什么说饮茶有利健康，但有些人群不宜饮用？

随着人们生活水平的提高，使一些人追求鱼肉荤腥、糖果甜食及香醇美酒等美味佳肴。

这些食物食用后在体内可产生乳酸、尿酸等酸性代谢废物，增强血液酸度，形成酸性体质。

偏酸性体质是一种病态体质，易使人产生疲劳，情绪急躁，胃肠闷胀、消化不良，呼吸加快，智力减退等慢性酸中毒现象。

茶叶含有咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱等生物碱，是一种优质的碱性饮料。

饮茶后，这些物质在体内迅速吸收和氧化，产生浓度较高的碱性代谢产物，可使人体保持正常的弱碱性状态。

但是饮茶并不适宜各种人群，由于茶具有兴奋作用和偏碱性，所以儿童不宜饮茶以及胃酸减少的人群和有某些疾病的人都不宜饮茶。

为什么散装假白酒中毒的最典型症状是视力下降，甚至失明？

我国多次发生的“假酒案”都是利用含过量甲醇的工业酒精兑酒造成的，已造成上百人死亡或双目失明。

甲醇损害视神经及视网膜导致失明，一次摄入 7~8 毫升可致失明，30~100 毫升使人死亡。

由于个体差异性不同以及常与乙醇同时摄入，乙醇会竞争性地降低甲醇的毒性，所以实际中毒量可能稍大一些。

此外，杂醇油的毒性及麻醉力比乙醇强，在体内的氧化速度比乙醇慢，所以饮了含杂醇油高的酒易头痛和大醉。

在酒的酿造过程中，应掐头去尾，这样可大大降低甲醇和杂醇油的含量。

但是，酒头因含有较多的芳香物质，这类物质有一种特殊的香味，酒的酿造商一般不会将酒头去掉。

在严格的控制下，允许将酒头集中起来，用来勾兑。人们在饮酒时，尤其饮散装白酒时，如酒的香味较浓，应引起注意，这种酒一般含杂醇油较高，易大醉和头痛。

影响酒中甲醇含量的因素很多：

- 原料种类，凡含果胶多的原料形成甲醇也多，如过熟的水果(尤其腐烂的水果)、薯干、土豆、橡子及辅料的糠麸、花生皮等均含果胶多。

- 曲种和用曲量，黑曲含果胶酶高，用曲量大则酒中甲醇多，所以应减少或取代黑曲霉。

- 发酵期长，尤其是高温发酵或蒸煮料温度过高则甲醇含量高。

- 改固态蒸馏法为液态发酵蒸馏，采用甲醇分馏塔能有效地降低甲醇含量。

为什么不能过量饮酒？

过量饮酒主要有以下几点危害：

- 损害消化系统尤其是肝脏

连续过量饮酒易患脂肪肝、酒精性肝炎，进而可能发展为肝硬化，甚至导致肝癌。

狂饮不仅可以引起急性酒精性肝炎，还可能诱发急性坏死型胰腺炎而致人于死地。

酒精还能刺激食道和胃粘膜，引起消化道粘膜充血水肿，导致食道炎、胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等。过量饮酒也是某些消化系统癌症的危险因素之一。

- 增加患中风的风险

酒精影响脂肪代谢,促使血液中的脂肪沉积在血管壁上,使血管腔变小。过量饮酒可使心肌发生脂肪变性,减低心脏的弹性收缩力,影响心脏正常机能。

· 损害神经系统

长期饮酒者中枢神经系统往往处于慢性乙醇中毒状态,有的发展为酒精中毒性精神病。长期饮酒者记忆力减退,反应迟钝。

· 毒害下一代

酒精是一种致畸因子,能诱发胎儿先天性畸形。受酒精毒害的胎儿,有可能成为智力迟钝的低能儿。

为什么说少饮酒有益健康?

酒喝得太多,血酒精浓度高,会使脑神经麻痹,不省人事。天天喝酒,容易形成慢性中毒,身体各器官都会受到损坏,尤其年轻人会使脑力和记忆力减退。

酒精不断地刺激胃肠,容易得胃溃疡,肝脏也会因为长期喝酒而发展成为肝硬化。

长期过量喝酒,还能引起心脏病和脑溢血。有些癌症,在有酒瘾的人中,发病率较高。

少量饮酒,不至于对机体造成损害,而且酒精有降血脂作用,有益于健康。

饮少量的酒并与豆腐一起食用则有益于健康。因为大豆蛋白中半胱氨酸,维生素 B₁、B₂ 含量丰富。

半胱氨酸是一种重要的氨基酸,它能使酒精中的醛分解,迅速排泄。

而维生素 B₁、B₂ 也是酒精代谢中不可缺少的主要物质，能减轻心脏、肝脏的负担。故喝少量酒的同时多吃豆制品对机体有益处。

为什么说酒中除含甲醇和杂醇油外还含有其他有害物质？

酒中甲醇和杂醇油是主要的有害物质，这是众所周知的事。如甲醇可损害视神经及视网膜导致失明，杂醇油易使人头痛和大醉。酒中除含有这两种主要有害物质外，还含有：

· 醛类

每升酒中含 30 毫克即可使人出现灼烧感、头晕、呕吐等，但是只要在蒸馏过程中有低温排醛的过程，就可以排除其大部分。

· 氰化物

主要存在于使用木薯或其他果核为原料的酒中，具有剧毒，人口服 50 ~ 100 毫克几乎立即呼吸停止，造成骤死。在生产过程中增加排气量或采用半固体蒸馏方法，可以降低酒中氰化物的含量。

· 铅

酒中铅主要来源于酿制过程中的设备，铅可在人体内积蓄，生物半衰期为 1460 天。

体内蓄积到一定的量即可产生病理反应，最常见的症状是食欲不振、口有金属味、失眠、头痛、头昏、肌肉关节酸痛、腹绞痛、便秘或腹泻、贫血等。

为了避免酒在生产及贮存中受铅污染，必须使用含锡量

在 90% 以上的或其他不含铅的材料制成的生产工具和容器。如酒中铅含量高，可用生石膏沉淀法除铅。

500 公斤酒中加入 1.5 公斤生石膏搅拌均匀，静置 1 小时后用多层绒布、脱脂棉或石棉过滤，或将酒置于符合卫生要求的蒸馏器中重蒸馏。

白酒含铅 55 毫克 / 升者，加生石膏 0.3%，明矾 0.03% 静置 3 天，可使酒铅含量降至 1.5 毫克 / 升；如此再处理，直到使铅含量降至 0.8 毫克 / 升，达到卫生标准。

· 锰

长期摄入超出身体需要的锰，可导致慢性中毒症状，如红血球增多。用糖蜜、地瓜(薯干)、大米或野生植物淀粉为酿造原料时，为了提高酒质，常以高锰酸钾为氧化剂脱臭脱色，活性炭为吸附剂处理，如方法不当则往往使酒中残留较高的锰。

白酒及酒精经高锰酸钾处理后须再蒸馏进行精制以提高质量。

· 食品添加剂

用蒸馏酒或发酵酒做为酒基，添加允许使用的添加剂、调香而得配制酒，禁止用精馏酒精和药用酒精配制。

为使啤酒成品澄清透明，除滤过酵母外，还在工艺过程中加入各种稳定剂、澄清剂。滤过时用硅藻土、白陶土。也有用多孔钛滤器的。

· 二甲基亚硝胺

亚硝胺对人体有一定的致癌性。啤酒中二甲基亚硝胺来源于直火烘干大麦芽。避免直接用火烘干大麦芽可降低其含

量。由于啤酒饮用量较大，应严格限制其含量。

· 大池涂料

一般涂料的主要成分是成膜物质，成分复杂，可不同程度地向酒中迁移，因而大池涂料是卫生评价的重点。

· 糠醛

糠醛有麻醉作用，具有较强的毒性。摄入后产生中枢神经系统反应，如步态不稳；麻痹与抽搐，并进一步损害肝、肾、血液和骨髓。糠醛是发酵过程中产生的一种物质，在制取蒸馏酒时，如最后接受的馏液沸点过高，则会带入少量的糠醛至酒内。

· 发酵酒的细菌污染

发酵酒由于乙醇含量较低，如在生产过程中管理不当，往往易引起其他杂菌的污染，尤其是生啤酒更容易污染，有的生产厂为提高产量缩短了发酵期，因而导致生啤酒中细菌总数及大肠菌群数很高。为了保证啤酒质量，除要求选择较好的原料，有较严格的卫生制度，注意各个环节的消毒外，后发酵期不少于 40 天也是必要的。

· 其他

含黄曲霉毒素或受有毒金属污染的原料酿造蒸馏酒时，不挥发物留在槽中。而果酒、啤酒和黄酒等发酵酒是不蒸馏的，黄曲霉毒素或有害金属会保留在酒中，故酿造原料、辅料必须符合卫生标准方可使用。

为什么有的果汁会沉淀、变色、变味？

沉淀是指出现果絮和清浊分离的现象，应与菠萝汁、柑

桔汁本身为均匀混浊的正常情况区分开来。出现沉淀常见的原因有：

· 常见的微生物污染因素

果实不洁。果实表面生长有大量的细菌、霉菌和酵母，当加工过程中果皮处理不洁或灭菌不彻底时，均可将微生物带到果汁中。

当果汁污染了霉菌，特别是一些丝状菌族，形成棉花状的小球，可出现澄清分离的现象。

当澄清的果汁受酵母和细菌污染并繁殖时，这些棉花状的物质可悬浮在果汁内而呈现混浊。试验证明当果汁中的酵母、细菌增长到每毫升 $10^5 \sim 10^6$ 时，果汁则变浊。

吸湿所致。浓缩果汁本身具有一定的抑菌作用，但又有较强的吸湿性。

当包装封口不严密时，果汁表面吸收了水分，靠瓶口处形成一个低浓度的薄层，致使微生物在其中迅速繁殖，使瓶装果汁的上层出现混浊。

容器污染所致。当瓶子洗刷不净时，瓶内常存有耐热性的非产膜的酵母，它们在果汁内进行繁殖使果汁混浊、沉淀，外表变模糊。

· 常见的化学因素

果汁生产工艺过程中的澄清温度掌握不当。较适宜条件为 $2 \sim 8^{\circ}\text{C}$ 静置 24 小时。

如果温度过高，因果胶酵素的作用，使果胶物质被分解，果汁失去均匀状态而出现混浊现象；温度过低，果汁结成小冰块则以后就再难以澄清，加工中遗留的这些问题经过贮存，

其变浊和沉淀会更明显。

预热、过滤不符合要求。果汁在灭菌前须进行预热处理，否则蛋白质凝固下来会形成较明显的白色沉淀。

预热温度以 75℃ 为宜，然后充分冷却，使蛋白质完全沉淀下来，过滤后再灭菌。

但往往在加工过程中不严格遵循这一工艺过程，特别是土法生产直接灭菌而不进行预热处理，因而果汁在贮存过程中会出现明显的沉淀变浊。

原料用水硬度大。硬度大的水含有较多的硫酸盐、碳酸盐、氯化物以及各种不溶解的悬浮物，使果汁出现混浊沉淀，因此饮料用水最好先进行软化处理。

除混浊沉淀外，果汁还可出现颜色上的改变，也是变质现象。果汁的颜色常因微生物的繁殖而改变。

受霉菌污染时，霉菌的色素可以扩散到果汁中，使其天然色泽破坏或渐退，如曲霉可使杨梅汁中的花青素水解而生成五色的物质。丝状菌簇可使果汁变成白色、绿色或棕色。

贮存温度对果汁颜色也有影响，当贮温长期处于 20℃ 以上时，果汁中的氨基酸被破坏，产生抑制性物质而使果汁变为褐色。饮料用水中的铁含量高时，容易出现棕色或黑褐色的环挂在瓶壁。

在发生混浊沉淀变色的同时，往往也伴有异味。细菌主要起酸败作用，生成较多量的乙酸、丙酸，除酸度增高外，并出现馊味。

酵母引起糖发酵而生成醇和各种酯类，有酒辣味。霉菌使果汁腐败而产生霉味，这些异味的产生都会严重影响果汁

的质量。

为什么汽水及含气饮料会爆炸？

汽水存放不当，长期暴露在阳光下或高温的室内，往往出现爆炸现象。据目前了解的原因，有卫生问题也有生产配方的问题。

果汁汽水受到了酵母菌的污染，在适宜的温度下大量的繁殖，酵母菌在发酵糖的过程中产气(主要是二氧化碳)因而形成了较大的压力，甚至可达到 30 个大气压，致使密闭的容器爆炸。

在成批的汽水发生爆炸时，应考虑加工过程可能受酵母污染，应对整批汽水的卫生质量做全面的检验。

另外，汽水配方不正确也可引起爆炸。多发生于土法生产的汽水，汽水中的二氧化碳是通过碳酸氢钠和柠檬酸的化学反应而获得的，如配方中的小苏打和柠檬酸的用量不准确时，产生二氧化碳量过多，特别是在高温下贮存，促进了过量的小苏打和柠檬酸的化学反应，使瓶内的二氧化碳量骤增，体积膨胀而引起爆炸。

为什么水也要喝新鲜的？

从食品安全和保健角度出发，我们提倡吃各种新鲜食物。从广义来讲，水也是食物的一种。

水虽然不具有营养价值，不符合食物的定义，但任何食物如果没有水的特殊作用，其营养价值就无法体现。

与膳食纤维不具有营养价值一样，水和膳食纤维都是人

体不可缺少的重要食物成分。

水分具有一定的极性，分子与分子之间可以通过氢键形成一种链状结构。

当水不经常受到撞击，也就是说不经常处于运动状态时，这种链状结构就会不断扩大，延伸，形成巨大的分子链。这种水氧分含量降低，即为人们常说的死水，也称老化水。

有研究表明，刚被提取的，处于经常运动、撞击状态的深井水，每升仅含亚硝酸盐 0.017 毫克。

但在室温下储存 3 天，就会增加到 0.914 毫克。原本不含亚硝酸盐的水，在室温下存放 1 天后，每升水也会产生 0.0004 毫克亚硝酸盐，3 天后可上升到 0.11 毫克，20 天则高达 0.73 毫克。众所周知，亚硝酸盐可进一步转换为强致癌物亚硝胺。

我们知道了这个道理，就会养成良好的饮水习惯，不饮用或减少饮用长期存放的桶装或瓶装水。

现在桶装水和瓶装水较多，人们在选购或饮用时，尽量选用近期生产的，并注意不应放置时间过长。

为什么说“隔夜茶喝不得”这种说法缺乏科学依据？

有人认为隔夜茶中含有二级胺，可以转变成致癌物亚硝胺，喝了容易得癌症，因此认为隔夜茶不能喝。

二级胺本身是一种不稳定的化合物，它广泛存在于许多食物中，尤其是腌腊制品中含量最多。

面包中也有一定量的二级胺，如果以面包为主食，每天

从面包中摄取的二级胺达 1~1.5 毫克。而通过饮茶，从茶叶中摄入的二级胺只有这个量的 1/40，微不足道。

二级胺本身并不致癌，它必须在有硝酸盐的条件下，才能形成亚硝胺，在达到一定数量后才有致癌作用。

饮茶可以从茶叶中获得较多的茶多酚和维生素 C。这两种物质都能有效地阻止人体中亚硝胺的合成，成为亚硝胺形成的抑制剂。所以，饮隔夜茶不会致癌。

但千万要小心，不要把饮过的茶放置长时间后再饮用，这是很不卫生的。尤其是炎热的夏天变质的冷茶，更不宜饮用。

另外，有人饮茶会胃痛，其原因可能是胃酸不足，加上茶叶为碱性，碱性的茶水中和胃酸后对胃粘膜的刺激所致。

第七章 调味品的卫生

为什么烧豆腐不宜放葱？

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。

为什么煮鱼不宜早放姜？

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。

为什么腹泻应忌食大蒜？

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。

为什么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。

为什么酱油不宜生吃？

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。

为什么在服用中药时，要注意调味品对某些药物疗效的副作用？

日常生活中，少不了油盐酱醋糖。然而，在服用中药时，应注意油盐酱醋糖对某些药物疗效的副作用。

· 油

植物类食油，可增强降脂药物的效果。可是动物油，主要是猪、羊、鸡油等，却会增加体内脂肪存贮，降低某些治疗及降低血脂药物的功效。

所以在吃降脂类药物时，不宜吃动物油，应吃植物油以利增强降脂药物的功效。

· 盐

盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用，吃盐过多可导致高血压，因此食盐可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。

所以在服用降压药、利尿药、肾上腺素药物时，病人应尽量少吃盐。

· 酱

酱油、豆瓣酱等调料是烹调必不可少的佐料，但有的病人在服用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，不可吃酱油，不然会引起恶心、呕吐等不适症状，降低药物效果。

· 醋

由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶素、红霉素、磺胺类药物等属碱性药物时，食醋会

使药物中和失去药效。

所以服用上述药物时防须忌食醋。

· 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。

为什么说调味品的卫生问题不可忽视？

调味品主要有酱油、酱、醋、食盐、味精等，是人们生活中常见的佐餐食品。它可以改善食品的风味，增进食欲。

但是调味品的卫生问题值得高度重视。其中尤以酱油、酱更为突出，卫生合格率较低，主要卫生问题是微生物污染，生酱油会有一定量的细菌，必须经过低温长时间的巴氏消毒（60～70℃并持续30分钟）。

为了确保不发生卫生问题，除了生产厂家和销售商在生产与销售过程中的每个环节应严格按食品卫生要求执行外，消费者也要提高警惕。

首先提倡使用和购买有定型包装的产品，防止假、冒、伪、劣产品。其次，上述调味品除食醋外，其他各调味品均应当尽量少摄入。

除一般卫生问题外，这些调味品含钠均较高，摄入过量会对机体产生不利影响。过多的钠进入机体，刺激“肾素—血管紧张素—醛固酮系统激素”分泌增加，引起细小动脉痉挛，血压升高。

同时，由于钠盐吸附水分，大量钠盐进入体内，在肾脏的保钠排钾功能作用下可导致水钠潴留。所以，调味品的卫生不可忽视。

此外，目前市场上传统的晒制酱油越来越少，取代的则是大量的人工发酵酱油和化学酱油。

这些酱油成分复杂，给食品卫生带来新的问题，应注意选择使用，凡是未标明天然发酵酱油的，均不是天然发酵酱油。

在生产化学酱油时不允许使用工业用盐酸，因为工业用盐酸含过量的砷、铅、汞等有毒物质，在我国因食用化学酱油发生食物中毒的事件屡有发生。所以，化学酱油所用的盐酸必须符合食品级要求，禁止使用工业盐酸。

国家对酱油有明确的定义：系指以粮食和其他副产品豆饼，麸皮及其他食品为原料生产的酱油。

按其制造方法不同分为：天然发酵酱油、人工发酵酱油、化学酱油。并明确规定不得用味精废液配制酱油。

而用酸解法生产的化学酱油必须经省级以上卫生行政部门批准。不论用何种方法生产酱油，都必须符合国家对酱油

的定义内容，必须以粮食或副产品，或其他食品原料生产酱油。

我国只允许生产酿造醋，禁止生产销售用冰醋酸兑制或其他化学方法生产的化学醋供人们食用。人工合成醋是用冰醋酸稀释的，不具芳香味。

一般认为味精是安全的，所谓味精引起的症候群(颈背部麻木、疼痛、心悸、全身无力等)其他食品也可出现，味精并非惟一的原因。但是，味精也会有较高的钠。

此外，味精对于人类的健康在有些方面仍有一定的争论，如孕妇食用味精是否损害胎儿脑的问题，就存在许多争论。为慎重起见，世界卫生组织规定1岁以内婴儿禁用，我国规定不用于12岁以下儿童的食品。

为什么多吃天然调味品不好？

天然调味品，如桂皮、八角、茴香、花椒等是家庭常备的烹调制成品，但不宜多用。

因为，这些天然调味品有一定的诱变性和毒性，有害人体健康。如桂皮内含有移码突变型诱变物。诱变物能改变正常组织细胞的遗传功能，使细胞发生突变，诱发恶性肿瘤，损害人体健康。因此，天然调味品也不宜滥用，应尽量少用。

为什么不能随意使用味精？

炒菜时放入少量味精，可提高菜肴鲜味，同时，味精还是含有多种氨基酸的营养品，但也不能随意使用。

在烧炒酸、碱食物时，就不宜添加味精。因为在碱性条

件下，由于发生消旋作用，会使味精鲜味下降；在酸性条件下同时加热，会发生吡咯烷酮化，变成焦谷氨酸，不仅降低鲜味，还对人体有害。另外，味精还不宜添加过量，不宜高温使用。

为什么吃得咸有害？

我国一些地区流传着“吃得咸，力气大”的错误说法，致使人们摄入过多钠盐而造成危害。

其实，吃咸吃淡完全是习惯的问题，与力气大小没有关系。而且盐吃多了会引起高血压、冠心病、动脉硬化，甚至中风等疾病。看来，吃盐还得适量，千万不可过多，一般每人每日少于5克为宜。

为什么多放酱油不好？

不少人烧菜喜欢多放酱油，认为红彤彤的，色香味俱佳。殊不知，这正陷于误区。

酱油与食物中所含的亚硝酸混合，会产生致癌物质。用细菌做的实验显示，酱油中含有的干酪素等三种物质接触到亚硝酸后会起化学反应。

干酪素是酱油原料中的氨基酸发酵而产生的物质，每毫升酱油中含有1~2毫克干酪素。它对人体是极有危害的，日常生活中应力戒多吃酱油。

为什么烂生姜有毒，不能吃？

有人说，烂姜不烂味，这是缺乏科学依据的说法。

因为，生姜在腐烂过程中会产生一种毒性很强的有机物叫黄樟素，它能使肝细胞变性。

据大量实验证明，黄樟素能够诱发肝细胞癌变。人们在食用时虽然只作佐料，用量少，但其毒性对肝细胞是有损伤的，特别是有肝炎病史的人，其肝细胞会受到更大的破坏。所以，烂生姜有毒，不能吃。

为什么不宜多吃辣的？

有些地区的人无论什么菜中都加辣椒，认为“无辣不成菜，有辣才好吃”。其实，这是一个饮食习惯上的误区。

辣椒虽然可以驱寒防风，在增加食欲方面有一定的作用，但也不宜过量食用。什么菜中都放辣椒，不但会使味觉减退，还会使胃肠粘膜受到辣椒素的刺激而过度充血，会使胃肠蠕动加速而产生腹痛、腹泻。长期刺激则会使胃粘膜形成炎症状态。

特别需要提醒的是，患有肺结核、皮肝病、痔疮、胃炎、高血压及其它发热性疾病的人，更不宜多吃辣椒，因为辣椒素被血液吸收后，可使周围血管充血而引起发炎肿胀，使病情加重。

为什么说食醋有益健康？

醋的酸味是由于含有大量的醋酸，醋酸是通过发酵而成的。食用醋中含有多种维生素和其他营养素。

在一般的食物中加点醋，可保护维生素 C 不被破坏，使食物营养素易于吸收。醋可开胃，增进食欲，增加消化功能。

醋对肠道有害菌的增生繁殖有抑制作用，尤其是痢疾杆菌，遇醋可死亡或抑制生长。

所以在夏秋季常食醋还可起到预防肠道传染病的作用。醋还可抑制肠毒素对人体的影响，延缓老化的进程。

为什么说“吃有色的调味品会引起皮肤色素沉着”这句话不对？

食用的有色调料(如醋、酱油)不会使皮肤色素沉着。酱油中所含的色素，是属于食用性色素。这种可食色素在规定的用量范围内对人体无害，摄入人体后，一部分被胃肠吸收，通过血液循环到达肝脏，经肝脏处理转变成五色的物质而被人体所利用。

另一部分没有被吸收和利用的则随机体代谢产物从肠道和肾脏以大、小便的形式排出体外。所以，被食入的色素不会被输送到皮肤而使皮肤变黑和留下疤痕。

醋的主要成分是醋酸，它有很强的杀菌作用，对皮肤，头发能起到很好的保护作用。

第八章 牛奶和豆制品的卫生

为什么说喝豆浆有讲究？

豆浆营养丰富，且含脂肪、胆固醇较低，是较好的保健食品。但是，喝豆浆应注意以下几方面。

- 不能喝未煮熟的豆浆

豆浆含胰蛋白酶抑制物，煮沸后再煮 3~5 分钟才能破坏，喝了未煮透的豆浆会发生恶心、呕吐、腹泻等症状，这种中毒事件，屡见不鲜。

- 豆浆不能与鸡蛋一起烹煮

鸡蛋中的粘液蛋白和豆浆中胰蛋白酶结合，而失去应有的营养价值。

- 豆浆中不能加红糖

红糖中有机酸能与豆浆中蛋白质结合产生变性沉淀，加白糖无此情况。

- 豆浆不能装暖瓶

豆浆中的皂甙能脱去保温瓶中的水垢，豆浆中混入水垢后，不能食用。

为什么说乳类在人类食品中占有特殊的地位？

乳类是一切哺乳动物生命最初阶段的最理想的天然食物。乳中富含乳蛋白、乳脂肪、乳糖、矿物质与微量元素，

为钙、磷、维生素 A、D、B₂ 等的主要供给来源。

乳的营养成分齐全，组成比例适宜，能充分满足哺乳动物最初阶段的全部营养需要，是最理想的“全营养食物”。

由于人与动物的差别，以及动物间种的不同，人乳最适合于人类，牛乳最适合于牛，羊乳最适合于羊等等。即对于人类来说，人乳是营养最完全的食物。

牛乳、羊乳等则是病人及体弱者的营养佳品，对人体的健康有着重要作用。其中牛乳是人类食用最为普遍的动物奶。

为什么说乳酸饮料与酸牛奶是两种不同的食物？

酸牛奶和乳酸饮料是营养成分不同的两种食物，其区别要点是：真正的酸牛奶有两大特点，一是以牛奶为原料，二是有活的乳酸菌。

许多人把市面上形形色色的乳酸饮料也当成是酸奶，这是错误的。乳酸饮料不仅没有活的乳酸菌，牛奶的含量也非常低，它的主要成分是水、白糖、乳酸钙、柠檬酸、少量奶等，其营养价值远不如酸奶。

为什么睡前饮用牛奶更有利于健康？

牛奶除含丰富的蛋白质、钙等营养物质外，如果每晚睡觉前喝一杯，可以刺激胆囊排空。

胆汁无法在胆囊内浓缩，从而避免小晶体形成，胆石便失去形成的基础。但应注意第二天应坚持吃早餐，以促进胆汁分泌，否则头天晚上喝奶之举会劳而无功。

特别是中年肥胖女性更应注意 ,因为她们更易患胆石症。所以坚持睡前喝 1 杯牛奶 ,可使牛奶的功用得到更好的发挥。

此外 ,牛奶有促进睡眠的作用 ,睡前饮用牛奶可促进睡眠。

为什么说豆腐渣功效不可低估？

豆腐渣同豆油脚一样 ,都是大豆加工后的副产品 ,过去一直当作下脚料 ,没有充分加以利用。

近年来发现 ,油脚和豆腐渣里含有十分重要的营养成分。市场上十分畅销的卵磷脂 ,作为抗衰老的保健食品 ,就是从油脚中提炼出来的。豆腐渣是膳食纤维中最好的纤维素 ,被称为“大豆纤维”。

国外用大豆纤维添加在面粉中制作营养早餐、面包、糕点 ,增加了蛋白质和纤维含量 ,成为很受欢迎的强化营养食品。

大豆纤维食品不仅改善了食品的风味 ,增加营养 ,更主要的是它具有预防慢性疾病的功能。

· 预防糖尿病

吃进含有大豆纤维的食物 ,可使人产生饱胀感 ,延长碳水化合物在胃内滞留的时间 ,使胃排空减慢 ,减少食物摄入量 ;同时 ,控制肠道吸收营养的速度 ,减少小肠对葡萄糖的吸收 ,抑制血糖的过量分泌 ,减少胰岛素的消耗 ,故可预防和辅助治疗糖尿病。

· 预防心脑血管病

大豆纤维不仅不含胆固醇 ,而且可以干扰小肠对低密度

脂蛋白胆固醇的吸收，阻止动脉硬化和心脑血管病。

· 防治高血压

大豆纤维能与钙、铁、锌等阳离子结合，并与钠离子、钾离子交换，使肠道内吸附的钾离子随大便排泄，起降低血压的作用。

· 预防便秘和痔疮

大豆纤维能刺激大肠壁加强蠕动，促进排泄，能缓解便秘和预防痔疮。

· 预防肠癌

吃进高脂肪食物，在肠内就会变成多量的胆酸，这是发生肠癌的重要原因。大豆纤维能吸附胆酸，使它随大便排出，从而改善肠道中的细菌群，产生预防大肠癌的功效。

为什么不宜空腹喝牛奶？

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，因而只能够作为能量被消耗掉，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。

为什么煮牛奶戒奶、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。

为什么说大豆是质优价廉的健康食物？

大豆的重要营养价值已被世界各国所认识，是植物食物中的佼佼者。蛋白质含量较高，氨基酸种类齐全，且吸收利用率也高。

还具有许多活性物质，具有许多动物性食物所没有的保健功能。但其价格约为动物性食物的 $1/5$ 。

· 大豆蛋白质

大豆是高品质作物，大豆蛋白质含量中球蛋白含量最高，赖氨酸含量也较丰富。大豆蛋白质含量在 36% 以上，是蛋白质含量较高的植物性食物。

我国居民以谷类食物为主，谷类食物含赖氨酸较低，每百克蛋白质含赖氨酸仅 2~4 克，低于 WHO 推荐每百克蛋白质含赖氨酸应为 5.5 克的标准。

所以，谷类的第一限制性氨基酸为赖氨酸，即如若增加谷类蛋白质中的赖氨酸，则可大大提高蛋白质的营养价值。

而大豆(其他豆类也如此)中的赖氨酸恰好能弥补谷类中的不足(豆类中每百克蛋白质含赖氨酸 6~8 克)，因此，我们提倡谷类和豆类搭配食用(谷类与豆类搭配食用也可弥补豆类的不足，如豆类蛋白质中的蛋氨酸，胱氨酸和色氨酸则含量较低，低于 WHO 推荐的标准，而谷类食物则相对较高，均符合 WHO 推荐标准，所以谷类与豆类搭配食用可互相取长补短，提高蛋白质的营养价值)。

大豆蛋白对于降低胆固醇的生理作用是众所周知的。血液中的高胆固醇会增加患心血管疾病的危险。有研究表明：每天摄取 25 克大豆蛋白就可以起到降低胆固醇的效果。因此，也发现大豆蛋白对于减少冠心病有一定的作用。

· 大豆皂甙

皂甙是存在于植物界的一类比较复杂的甙类化合物，具有特殊的生理活性。如人参皂甙、绞股蓝皂甙和柴胡皂甙等的生理功能及药用价值等方面已有深入的研究。而大豆中含有的大豆皂甙在我国尚未引起人们的足够重视。

国外的许多研究表明，大豆皂甙是一种具有广泛应用价值的天然活性物质。大豆皂甙的含量随种子发育是不断变化的，大豆开花 50 天后，皂甙的含量达到最高。

目前已知的大豆皂甙主要有 5 种，分别为大豆皂甙 A₁、A₂ 和大豆皂甙 I、
、
。

大豆皂甙具有苦味，这是导致大豆制品具有苦涩味的主要原因。所以，在加工大豆制品时，人们总是想方设法地将

其除去。但是，近来研究表明大豆皂甙具有较多的有益生理功能。

可降低血液中胆固醇和甘油三酯含量。大豆皂甙可以抑制血清中脂类的氧化，抑制过氧化脂质的生成，并降低血中胆固醇和甘油三酯的含量。

说明大豆皂甙能预防高脂肪膳食所造成的高脂血症，而对血清胆固醇和甘油三酯仍可保持其正常状态。

具有抗氧化、抗自由基、降低过氧化脂质的作用。大豆皂甙具有抗脂质氧化和降低过氧化脂质的作用，且抑制过氧化脂质对肝细胞的损伤。大豆皂甙能通过自身调节增加SOD(超氧化物歧化酶)的含量，降低LPO(过氧化脂质)，清除自由基，减轻自由基的损伤作用。

LPO 是自由基的代谢产物，大豆皂甙可降低老年动物LPO在肝脏及血浆中的含量，并可防护四氯化碳对肝脏的损伤作用。总之，大豆皂甙具有淬灭自由基的作用，从而促进DNA的损伤修复。

可抑制肿瘤细胞生长。大豆皂甙分子量约1000左右，属中等分子，溶于水，可经简单扩散或主动转运等方式进入瘤细胞，以发挥抑瘤作用。

大豆皂甙可能直接破坏肿瘤细胞膜的结构或抑制DNA的合成。这只能证明大豆皂甙对肿瘤细胞的直接作用。对肿瘤的间接作用可能与免疫有关。

可抑制血小板凝聚。大豆皂甙可抑制血小板和血纤维蛋白原的减少，可抑制内毒素引起的纤维蛋白的聚集，也可抑制凝血酶引起的血栓纤维蛋白形成，表明大豆皂甙具有抗血

栓作用。

研究还发现大豆皂甙单体及总皂甙都可以抑制纤维蛋白原向纤维蛋白的转化，而且大豆皂甙、还可以激活纤维蛋白溶血酶系统。此外，大豆皂甙还可提高胰岛素水平。

有抗病毒作用。大豆皂甙对人类艾滋病病毒的感染和细胞生物学活性都具有一定的抑制作用。并认为大豆皂甙对单纯疱疹病毒型，柯萨奇 B₃ 病毒的复制有明显的抑制作用。

临床应用表明，大豆皂甙对疱疹性口唇炎和口腔溃疡效果显著，有效率达 88.8% 和 76.9%。总之，大豆皂甙具有广谱抗病毒的能力，无论是对 DNA 病毒还是 RNA 病毒都有明显作用。

有免疫调节作用。大豆皂甙能明显促进动物脾细胞的增殖反应，并明显增强脾细胞的反应性等，从而表现出明显的免疫调节作用。

其他作用。大豆皂甙可防止动脉粥样硬化，抗石棉尘毒性，对治疗肥胖也有一定的疗效。

· 大豆异黄酮

目前发现大豆异黄酮共有 12 种，分为游离型的甙元和结合型的糖甙两类。甙元约占总量的 2% ~ 3%，糖甙约占总量的 97% ~ 98%。

不同的加工方法对大豆食品的异黄酮含量和成分影响较大。浸泡损失 12%，热加工损失 49%，豆腐制作为 44%，大豆蛋白分离碱提取为 53%。大豆异黄酮可在肠道吸收，吸收率约在 10% ~ 40%。

研究表明，大豆异黄酮具有多种生理作用：

抗癌作用。大豆异黄酮抗癌作用虽然其机理仍不十分清楚，但是对某些癌症的抑制是肯定的。如乳腺癌、结肠癌、前列腺癌等，均有良好的抑制作用。

心血管防护作用。大量消费大豆食品的人群心脏病发病率低，大豆蛋白能减少血总胆固醇和 LDL 胆固醇浓度。

大豆异黄酮中的染料木素(G)通过干预血小板和凝血酶作用，可以减少全身与动脉粥样硬化有关的血栓形成。G 也抑制平滑肌细胞增生和血管发生，这些都是动脉粥样硬化灶扩展的重要步骤。总之，G 被证明能抑制细胞粘附。

此外，大豆异黄酮有助于提高更年期妇女的骨骼健康。

· 大豆磷脂

大豆磷脂是一种具有特殊功能的物质。有报道，成年人每日服用大豆磷脂 23~85 克，连续服用 3~4 个月，可以降低血液中胆固醇含量，并无任何副作用。

大豆磷脂还有健脑益智作用、抗衰老作用、降血脂作用、抗脂肪肝作用、美容和滋润皮肤作用，促进与缓解症状的作用等多种保健作用。

我国是大豆主产国之一，每年可产磷脂 14 万吨左右。而目前我国大豆磷脂利用率仅有 10%，因此开发潜力很大。

· 大豆的植酸、酚酸和植物固醇

尽管植酸因影响微量元素的吸收，从而一直被认为是抗营养物质。然而植酸可能仍具有抗肿瘤作用；大豆也含有许多酚酸，其中有的抗氧化作用很强；植物固醇也具有抗肿瘤作用。

此外，大豆还含有丰富的维生素和矿物质，其中钙是我

国居民较缺乏的营养素，而大豆制品中钙含量较为丰富，是我国居民钙的良好食物来源。

总之，大豆具有良好的促进健康的作用，是我们提倡多摄入健康食品，开发商应注意大豆制品的开发，而广大消费者则应注意多摄入豆制品。

为什么煮奶不宜用文火？

用文火煮牛奶，奶中的维生素营养物质会遭到破坏，从而降低营养价值。

因为用文火煮奶，煮奶的时间长，奶中的维生素营养物质易受空气氧化而被破坏。

因此，煮奶不宜用文火。科学的方法是旺火煮奶，奶开后离火，落滚后再加热，如此反复 3~4 次，既能保持牛奶的营养，又能有效地杀死奶中的细菌。

为什么宴席上不宜以奶代酒？

“喝牛奶有助于身体健康”的观念逐渐深入人心。于是，有人别出心裁，想到了在酒席筵上喝牛奶。知道多饮酒不好，就多喝牛奶，增进健康。其实，这样的饮用方法不合适。

在进食的时候喝牛奶，效果会适得其反。一边喝奶，一边吃菜，蔬菜中含有草酸等有机酸，会与牛奶中的钙结合成草酸钙，草酸钙难以被人体吸收，只能白白浪费掉了，实在可惜。

为什么牛奶忌久煮？

牛奶富含蛋白质，加热时，呈液体状态的蛋白微粒会发生变化。由溶液状态变为凝胶状态，从而出现沉淀。另外，牛奶加热到 100 左右时，乳糖开始分解，牛奶变成褐色，逐渐分解成乳酸，产生少量甲酸，使牛奶味道变质。

为什么喝牛奶后不宜再喝桔汁？

在日常生活中，有不少人在饮牛奶后吃一些桔子或桔子饮料。以为可以补充维生素，使营养更全面。但是有关实验表明，这种饮食方法不科学。

因为，牛奶进入胃后，先由胃液中的胃蛋白酶和胰蛋白酶与牛奶中的蛋白质结合，然后进入小肠吸收。若此时吃桔子，会使牛奶中的蛋白质与果酸、维生素 C 凝固成块，反而影响了消化吸收。二者同食后的主要症状表现为腹胀、腹痛、腹泻等。

为什么夏季不宜饮凉牛奶？

夏天，不少人贪图方便和凉快，喜欢饮凉牛奶，其实是有害的。

因为牛奶中营养成分丰富，所含蛋白质以酪蛋白为主，其次有白蛋白和球蛋白。由于夏季气温高，牛奶是细菌的良好培养基，煮沸后的牛奶，降温后数小时，细菌就会污染、繁殖，饮用后会引引起肠道疾患。

因此，夏季不宜饮冷牛奶，还是热奶好。热奶不仅细菌

被杀灭了，而且牛奶中的蛋白质发生变性，更有利于人体的消化和吸收。

为什么牛奶不宜冰冻保存？

夏季为了防止牛奶变质，有人喜欢将牛奶放在冰箱内冰冻保存。这样，不但破坏了牛奶营养价值，而且加快了牛奶的腐败变质。

当牛奶冻结时，牛奶由外向里冻，里面包着干物质如蛋白质、脂肪、钙等。随着冰冻时间延长，里面干物质含量相应增多，干物质不结冻。这时奶块外层色浅，里层色深，解冻后，奶中蛋白质易沉淀、凝固而变质。

因此，牛奶不宜冰冻保存。保存牛奶最适宜的温度是2~3℃。

为什么不能以牛奶为主食？

生活中有相当一部分人，对一些生活中长期形成的科学道理，认识不足，特别是年轻的爸爸妈妈，对米面存在着偏见，以为牛奶含蛋白质高，营养价值一定比米面好。

因此，让孩子把牛奶当主食，麦乳精当点，甚至3、4岁小孩还不吃饭，殊不知，这种做法反而会影响幼儿的生长发育。

牛奶虽然含蛋白质丰富，但是蛋白质在消化吸收过程中由于食物的特殊动力作用，所消耗的能量，相当于蛋白质本身所产生热能量的30%，而糖类只有5~6%（这种食物特殊动力作用，只是增加机体能量消耗，并非增加能量来源）。

所以，牛奶实际所提供的热量不及米面。孩子吃或少吃米面，热量供给不足，不得不动用体内供生长发育用的脂肪、蛋白质，来补充短缺的热能。久而久之就会影响孩子生长发育，变得瘦弱多病。所以，我们要以米面为主，其它为辅，合理安排幼儿膳食。

为什么牛奶与巧克力不宜同时食用？

牛奶和巧克力都是高级营养食品，但若同时食用不但毫无益处，反而有害于健康。

牛奶富有蛋白质和钙质。巧克力被誉为能源食品，含有草酸。如若牛奶与巧克力同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸会结合成草酸钙。若长期使用，可造成头发干枯、腹泻，出现缺钙和生长发育缓慢等。

因此，牛奶与巧克力不宜同时食用。但间隔分别食用是可以的。

为什么戒用牛奶服药？

有人用牛奶代替白开水服药，其实，牛奶明显影响人体对药物的吸收，牛奶易在药物表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。在服药前后 1 小时最好不要喝奶。

为什么酸奶不宜热饮？

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质。

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响，因此酸奶不宜热饮。

为什么摄入生豆浆会引起中毒？

生豆浆中含有毒素，可能是胰蛋白酶抑制素、皂甙等。如果生豆浆加热不彻底，毒素没有被破坏，饮用后可造成中毒，儿童可能对其毒素更为敏感。

豆浆加热不透的原因主要是：

- 加热时搅拌不匀，锅底部分变稠甚至烧糊，影响加热。
- 豆浆在沸腾之前会起很多泡沫，往往误认为豆浆已经煮开，不需再加热了。

引起中毒的原因是：生大豆常含有一种配糖体——皂素，对粘膜有强烈的刺激作用，可引起局部充血，肿胀及出血。

此外还可能含有一种破坏红细胞的毒素。烧煮豆浆开始出现泡沫沸腾时，水温只达 80~90℃，此时皂素等毒素均未被破坏。

豆浆中毒的潜伏期很短，一般为 30 分钟至 1 小时，主要表现为恶心、呕吐、腹胀、腹泻，可伴有腹痛，头晕、乏力等症状，一般不发热。轻者不需治疗，重者应及时到医院治疗。

市场上销售的豆粉，因已经过高温加热处理，食后不会中毒。

豆浆在煮沸后，应持续 5~10 分钟，可防止中毒。

第九章 其他食品卫生

为什么说方便面营养价值极低？

在超高温的蒸煮和油炸干燥过程中，面粉中的营养素破坏极多，尤其是维生素 B 族的破坏更为显著。

经证实，粮食在淘洗过程中，硫胺素损失 29% ~ 60%；核黄素和尼克酸损失 23% ~ 25%，矿物质损失 70%；蛋白质损失 15.7%，脂肪损失 42.6%；碳水化合物损失 2%。

如经超高温蒸煮，维生素 B 族还可保护 51%。但如用油炸处理，维生素 B 族的保护为零。

可见，方便面虽然较方便，但由于特殊的加工工艺对粮食中仅存的一些营养素破坏极大。

从营养角度分析，方便面仅是充饥的一种食物，营养价值极低，绝不能当作主食，长期食用会造成营养不良。

从食品卫生学考虑，方便面由于加工工艺的需要，也由于它是一种深加工的商品，需要一定的保质期，所以，方便面与其他深加工食品一样会含有一定的化学物质，虽然其含量在国家规定范围内，但仍应尽量少吃。

为什么说面食加工有学问？

面食常用的加工方法有蒸、煮、炸、烙、烤等。因制作的方法不同，营养素的损失程度也不同。

一般蒸馒头、包子和烙饼时，营养素的损失较少；捞面条的营养素损失较多，大量的营养素会随面汤丢弃而损失。

一般可损失 49% 的维生素 B₁、57% 的维生素 B₂ 和 22% 的尼克酸。从营养学的角度考虑，吃捞面条和饺子时应将汤水尽量喝掉。

但是，由于面粉在加工过程中有的添加了增白剂等物质，所以较白的面食很可能添加了这些物质，由这些较白的面粉制食所剩下的汤，可能含有这些添加物，这种汤不应提倡喝，而应弃去。

炸制的面食，如油条、油饼，由于温度高，可使一些维生素几乎全部被破坏。视所用食用油的使用情况，还可能含有不同程度的有害物质。

玉米中维生素较低，且不易被人体吸收。如果在做玉米粥、蒸窝头、贴玉米饼时，加点小苏打，则玉米面食品不但色、香、味俱佳，而且易被人体吸收利用。

为什么说烧烤的食物不宜多吃？

烧烤食物品种众多，以色鲜、味浓、肉嫩、油而不腻而为许多人所喜爱。

许多儿童甚至幼儿对烤羊肉串、烤鱼之类的食物情有独钟。从营养和食品卫生学的角度来讲，吃烧烤食物应适可而止，尤其是儿童更不宜多吃。

烧烤食物中的维生素大量地被破坏，脂肪、蛋白质和氨基酸也会发生变化与受到损失。

同时，肉类中的核糖与大多数氨基酸在加工过程中分解

产生某种致基因突变物质，有可能诱发某些癌症。

肉类食物还会产生致癌作用较强的 3,4-苯并芘。此外，烧烤时还会产生二氧化碳、二氧化硫及二氧化氮等有害气体和灰尘，既污染空气，也会对人体健康产生不利影响。因此，不论什么人，还是少吃烧烤食物为佳。

为什么说发粘的腌菜可致癌？

每到深秋季节，雪里蕻、芥菜头、蔓菁、甘蓝等蔬菜上市，不少家庭买来做腌菜。这些蔬菜在腌制的过程中，很容易发生变色、发粘、发白和腐败现象。

变色是由于腌制原料长期暴露在外边或盖得不严，叶绿素等成分在氧、光线和温度的影响下氧化的结果。

发粘、发白和腐败则是由于腌菜受到空气中一种抗盐能力强的醭酵母菌及其他腐败细菌感染而造成的。

在适宜的温度下，这些有害微生物就会在腌、酱菜表面繁殖起来，开始时发粘，以至到后来出现白菌膜，严重时则完全腐败。如果腌、酱菜出现以上现象，请你不要再食用，因为已经产生了有害于人体的物质。

蔬菜在腌制时，由于还原菌的作用，可将硝酸盐转变为亚硝酸盐，亚硝酸盐是公认的致癌物，其生成量与盐的浓度和气温有关。

在腌菜时应注意：

第一，腌制的容器要干净卫生，防止外界微生物对蔬菜的污染。

第二，食盐要洁净，而且用盐量最好在 18% ~ 25%。也

就是说 100 斤蔬菜放 18~25 斤盐为宜。如果用盐量低，在温度较高时，亚硝酸盐就会大量生成，对人体有害。

第三，选择在低温环境下存放，采取“菜不离汤，原汤浸泡”的方法。尽量使腌菜不暴露在空气中。第四，要做到勤看，勤整理，勤翻倒。

总之应少吃腌、酱菜。尽管严格按要求办事，也没有腐败变质，但是，腌、酱菜含盐量高，高盐食物对人们的健康不利，人们应尽量少吃盐。可认为腌、酱菜属于“非健康”食物。偶尔换换口味，调节一下味道吃一点是可行的。

为什么不吃黄曲霉素易污染食品？

黄曲霉素是黄曲霉和寄生曲霉的代谢产物，主要污染粮油及其制品，如花生、花生油、玉米、大米、棉籽等。

非洲某些国家的花生和玉米被污染得较严重，如有的国家，15%的花生中黄曲霉素含量超过 1000 微克/公斤，有 2.5%的花生中黄曲霉素含量超过 10000 微克/公斤。

在一些国家自制的发酵食品中，曾发现过黄曲霉毒素。因此上述食品如果发霉，最好不要吃。

为什么凉拌菜也会被污染？

夏季，不少人喜欢食用凉拌菜。这是一种良好的饮食习惯。

凉拌菜有独特优点。它能保持蔬菜中的维生素和其他营养成分，能保持瓜菜原有的色、香、味，吃起来清爽可口，增加食欲。

可是，凉拌菜也不是完美无缺的。我们知道，瓜果蔬菜在地里生长的时候要施肥。收摘以后，运输、储藏和销售。在这个过程中，有一个环节弄不好，就会被污染。

卫生机构对拌黄瓜、西红柿、猪头肉等进行过检验，发现在这些食品中，有的痢疾杆菌、伤寒杆菌、葡萄球菌、蛔虫卵等致病细菌及寄生虫卵，有的还有残留的农药。

吃下这种凉拌菜，就很容易引起肠炎、痢疾等肠道病和寄生虫病，从而引起农药的慢性中毒。

最新的研究还发现，饮食不洁是引发胆石病的重要原因之一。专家们在我国胆石病的高发地区调查发现，70%的胆结石是以蛔虫卵和蛔虫残体为核心的。

究其原因，是饮食不洁把蛔虫卵吞入消化道引起蛔虫症。蛔虫逆流进入胆道等处产卵或死亡均可形成结石。

一旦形成结石核心，又使胆道引流不畅，加上虫体带入大肠杆菌引起的胆道感染。这就更容易形成胆结石。

那么，怎样吃凉拌菜才能既保持丰富的营养，又干净卫生呢？

一般说来，凉拌多是采用拌、炆、卤三种方式进行加工。

拌是把加工成丝、条、片、块的原料用调味品拌制。

炆是把加工好的原料用沸水稍烫，然后用花椒油、花椒面等调味品拌制。

卤是把原料放进配好的卤汁中煮，以增加食物的香味和色泽。前两种方法制出的菜称为冷制凉吃菜。它加热的时间极短，或者不加热，营养素的存留率较大。

后一种方法制出的菜叫做热制凉吃菜，原料中部分维生

素、矿物质溶于卤汁中或受到破坏。

但用这种方法制做的凉拌菜香气浓郁，口味独特，颇受人们喜爱。不管用什么制作凉拌菜，在切制存放的过程中使用的刀、板、盆、碗都要生熟分开。

合理选用调味品也是保证凉菜卫生的重要方面。醋、大蒜、酱油等都有一定的抑菌、杀菌功能，用量要适度。

据试验，乙型副伤寒杆菌、痢疾杆菌在食醋中只能存活20~30分钟。致病性大肠杆菌在食醋中也只能活两小时。

大肠杆菌在大蒜中只能存活8小时左右。乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌在大蒜中只能存活一天。痢疾性大肠杆菌在酱油中只能存活2~3天。

实践证明，只要坚持做到洗净、烫好，适度用好调料，凉拌菜就既能保持丰富的营养，吃起来味美可口，又能够预防肠道传染病。

为什么腌菜能引起中毒？

在农村，妇女们常常用坛子腌制咸菜，吃起来味美可口，储存时间很长。腌菜是饮食中不可缺少的副食品。

适量食用腌菜，对健康有益；如果食用得不当，也要出现问题，有人食用腌菜几个小时后，口唇、指甲和舌头发紫，同时还伴有头痛，心跳加快，呼吸急促，大小便失禁一些症状。科学工作研究发现，这是硝酸盐和亚硝酸盐中毒引起的。

我们知道，蔬菜生长要吸收土壤中的硝酸盐，进行光合作用，土壤中大量施用氮肥，蔬菜就会吸收过量的硝酸盐。

收获以后的蔬菜，因为保管不善，或者存放时间过长，

也会增加蔬菜中的硝酸盐、亚硝酸盐。100 克的变质腌萝卜叶中能含硝酸盐 30.98 毫克，含亚硝酸盐 239.10 毫克。

在腌制蔬菜的过程中，如果食盐用量不足，或者温度过高，极易被细菌污染。

这样，不仅增加硝酸盐、亚硝酸盐的含量，还能使硝酸盐、亚硝酸盐转变成强致癌物质亚硝胺。如果用卤水、苦水等硬度较大的水腌制成菜，也容易增加硝酸盐和亚硝酸盐的含量。

亚硝酸盐进入人体以后，会使血液红细胞中携带氧的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，高铁血红蛋白不能携带氧，血液就丧失了向人体各部分组织供氧的功能，造成缺氧中毒。

硝酸盐和亚硝酸盐又是强致癌物质亚硝胺的前身，对人体健康会造成严重威胁。

要避免腌菜的污染，首先要选用新鲜、成熟的蔬菜，使用的水要符合饮用水的卫生要求，要加入足量的食盐，菜体要全部浸没在水下，防止露出水面被细菌或霉菌感染。如果发现腌好的果菜上有细菌或霉菌生长时，应用清水洗净，在阳光下曝晒几小时，待亚硝胺分解和破坏后，进行加热处理，再做食用。

食用腌菜的同时，最好适当增食含维生素 C 的绿色青菜。维生素 C 能阻止亚硝胺在体内合成，防止腌菜可能带来的灾难。

为什么焦化、烟熏食品不宜多吃？

你大概吃过熏鱼、烤肉一类的食品吧！那深棕色的色泽，

那香辣的风味，想起来就叫人满口唾津。

然而，请你不要贪食。科学工作者提醒我们，那些经过高温煎炸、焙烤者烟熏的食品，会产生对人体有害的化学物质。

这是怎么回事呢？

还是让我们从食品的成分说起吧。食品的主要成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物。这些物质中含有碳、氢、氧、氮、硫、磷等多种元素。食品在高温加工的过程中，它们就会发生复杂的化学反应，生成许多新的化合物，其中，不少是有毒的化学物质。

维生素 C 在加热条件下常常处于不稳定的状态。当温度达到 80 左右，它就会受到破坏。

特别是在浅油中慢炸，维生素 C 更容易受到破坏。维生素 B₁ 在受热条件下也是容易被破坏的。据测定，经油炸的食品，维生素 B₁ 的损失率可达 40% ~ 50%。

食品焦化后产生的有毒物质，最多的要属 3,4-苯并芘了。它主要是在糖和脂肪焦化，即不完全燃烧时产生的。

据测定，每公斤熏鱼成品中可含 3,4-苯并芘 3.3 ~ 6.7 微克。其他熏烤的食物，如熏红肠、熏火腿，也含有不同程度的 3,4-苯并芘。

国际癌症机构发表的分析数据还表明，焙烤淀粉类食品，当温度达到 370 ~ 390 时，每公斤可产生 0.07 微克的 3,4-苯并芘；当温度升高到 650 时，3,4-苯并芘的产生量可高达 17 微克。

加工食品的温度不断升高，食品表面逐渐焦化，3,4-苯

并䷀的产生量就会随着增加。

就是油脂本身，在高温状态下也会发生化学反应，分解出对人体有害的物质。暴露在空气中的油脂，在高温下会被氧化，产生氧化物，引起油耗臭。

同时，必需脂肪酸和维生素也会遭到破坏。降低油脂的营养价值。长期反复使用的油脂，还会产生某些对人体有毒性作用的物质。

有人用高温加热过的油脂饲养动物。一段时间后，发现动物生长停滞，肚脐肿大。饲养大白鼠，几个月后普遍出现胃溃疡和乳头状瘤，并有肝癌、肺癌和乳腺癌等。

至于烟熏，问题就更加严重。因为在加工过程中，食品跟烟气直接接触，更容易被烟气中的 3,4-苯并䷀污染。

为什么忌嚼食喂孩子？

常见有些妈妈把食物放到自己嘴里，仔细嚼烂后用舌头递到婴幼儿口中。这样喂孩子以为可以帮孩子咀嚼，有助于消化。其实，这是多余的细心，而且是有害无益的。

婴幼儿的消化系统是通过进食过程而发育成长的，孩子吃东西的时候，同成年人一样，由唾液腺分泌出含有消化酶的唾液来调和食物，清洁口腔，并通过唾液淀粉酶，把食物中的淀粉分解为麦芽糖，经过胃肠进行消化。如果只吃嚼过的食物，那么孩子口中的唾液分泌物就会逐渐减少，日久会引起消化功能减退，降低食欲。

另外，这种做法也很不卫生，如果妈妈患有某种疾病，通过口哺食物，病菌或牙垢上的杂菌就会直接进入孩子体内，

成为传染疾病的直接原因。

为什么频繁吃火锅易患痛风病？

看看现在大街小巷各个火锅店内生意兴隆的景象，便可知已有越来越多的人选择这既实惠、方便，又有气氛的就餐方式。

然而医学专家们却对此提出忠告：频繁吃火锅，将增加患上痛风的概率。

痛风是由体内一种蛋白质代谢过程中产生的叫做嘌呤的物质代谢紊乱所引起的疾病。

有关调查表明，涮一次火锅比一顿正餐摄入的嘌呤要高上十倍甚至数十倍。而且人们在吃火锅时更是偏爱选些动物内脏、贝类、海鲜、豆制品等蛋白质含量丰富的食品，加上酒类和饮料，致使摄入过多的蛋白质来不及消化而形成尿酸沉积在人体组织中，成为痛风的隐患。

尤其是 20 至 40 岁的年轻人，饮食中含高能量、高嘌呤类物质者显著增加，痛风的发病率也不断上升。

在以前痛风是种很少见的“富贵病”，现在人群中痛风的发病率已达到 0.25%，且还在逐渐上升。

鉴此，平时吃火锅的次数要适当控制，每月最多不要超过 4 次。在吃火锅的时候不要吃得太饱，在选择菜肴的时候要注意荤素搭配，尤其豆制品不要太多。除此，有过痛风病史的人最好不要吃火锅。

为什么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，即使长期少量食用，也会在体内引起慢性中毒，故砂锅菜不宜常食。

为什么不宜经常食用油炸食品？

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱佳，深受人们喜爱。但油炸食品，不但营养成分遭到了破坏，而且还产生多种有害物质，危害人体健康。

因为油的沸点为 210℃，反复高温会产生氧化、水解、热聚合等化学反应，从而产生醛、低级脂肪酸、氧化物、环

氧化物、内脂等。

这些物质对人体酶系统有破坏作用，使人中毒。若长期蓄积人体内，还可诱发癌症。

因此，油炸食品不宜经常食用，而且炸食品的油，使用不得超过两次。

为什么不宜多吃甜食？

在生活中，有些人饮食营养丰富，且体力劳动不强，休息、睡眠也很好，但起床却感到疲劳、四肢无力。

对这种现象，现代医学研究认为：大多数是由于吃甜食过度，导致酸性体质的结果。

在人体内，存在着酸性和碱性两种物质，在生理机构的调节下，两种物质通常能够保持相对平衡。

但这种平衡容易摄入食物性质所影响，如果食入酸性食物过多，平衡被破坏，体质呈酸性，身体就会表现出疲劳的症状。

但不要以为带酸味的食物才是酸性食物，我们日常生活的主副食品，包括米、面、肉类、鱼类、糖类，它们所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪等均能在体内分解，产生酸性代谢物，尤其是甜食，如糖果、奶制品、糕点、饮料、甜水果等，它们含糖量都很高，是典型的酸性食品，应适当控制食入量。

蔬菜和不太甜的水果属碱性食品，特别是蔬菜，多吃会有助于体内的酸碱平衡，使人保持旺盛的精力。

为什么不宜多吃多味瓜子？

多味瓜子在加工制作时，加有香料、食盐、香精、糖精等调味品，若食用过多，对人体健康是有害的。

因为天然香料，如茴香、花椒、桂皮、八角等，都含有黄樟素。黄樟素已被证实是具有致癌作用的有毒物质。若摄入过多，首先引起肝脏病变。有的瓜子在加工中，使用人工合成香料。

人工合成香料，是从石油或煤焦油中提炼的，也具有一定的毒性。糖精是毫无营养价值的甜调味品，人体如果摄入过多，可以诱发膀胱癌。

因此，多味瓜子不宜多吃，也不宜经常食用。

为什么蒸馒头切忌用硫磺熏蒸？

蒸馒头用硫磺熏蒸，虽然洁白好看，但对人体是有害的。

因为，硫与氧发生反应，产生二氧化硫，遇水生成亚硫酸。亚硫酸对胃肠有刺激作用，而且会破坏维生素 B₁，影响钙的吸收。硫磺含有砷，容易发生砷中毒。因此，蒸馒头切忌用硫磺熏蒸。

为什么多吃油条有害健康？

有些人喜欢把油条当作美味早餐，其实，长久这么吃不利于人体健康。

我们知道，在油条制作的过程中必须加入明矾，它含有一种对人体极有害的物质——铝。若常吃油条，可使大量的

铝元素沉积在人体器官中，使人的骨质变得松软，记忆力衰退，加速人体的衰老。

再者，油条是在连续高温的食油中炸煎，又含有 10 多种非常挥发性毒物，可损害人的肝、肾、脏器以及诱发癌症等。

为什么不宜常吃汤泡饭？

俗话说“汤泡饭，嚼不烂”。汤和饭混在一起吃，是个不好的习惯。时间久了，会使消化机能减退，引起胃痛。

我们吃进的食物，首先要在口腔中进行初步消化。坚硬的牙齿将大块食物切、磨成细小粉末和颗粒，同时唾液腺不断分泌唾液，与食物充分混合，唾液中的淀粉酶使淀粉分解成甘甜爽口的麦芽糖，便于胃肠进一步消化吸收。

人吃固体粉状食物时，咀嚼时间长，唾液分泌量也多，有利于润滑和吞咽食物。

汤和饭混合在一起吃，咀嚼需要的时间短，唾液分泌亦可少，食物在口腔中不等嚼烂，就同汤一起咽进胃里去了。这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有刺激，肝和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，日久天长，就会引起胃病。

所以，不宜经常吃汤泡饭。

为什么不可盲目食用高营养食品？

随着人民物质文化生活的提高，人们越来越注意食品营养问题，特别追求高蛋白、高维生素食品。

我们知道营养素在体内也要有合理的平衡，才能使人健

康，否则也会出现病态。

据国外营养学家指出，一般正常人如果摄入过多的高蛋白和高维生素食品，不但对身体不利，还可能破坏体内营养素的平衡，乃至出现各种病态，如肥胖、厌食、懒惰等症状。

现在市场供应的高蛋白、高维生素的食品主要是用来供给那些营养不足的病人，而健康的人不宜选购那些自身不需要的营养食品。

根据国家主食和副食的供应标准，只要能按时按量饮食，就不必担心身体需要的蛋白质和维生素不够。

为什么熬骨头汤忌用热水？

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。

为什么水果罐头要一次吃完？

水果罐头中的食物含糖、含酸较多，打开后，容易被空气中乳酸菌、酵母菌等微生物所污染。这些微生物繁殖极快，它们在生长过程中会不断把糖和有机酸分解为乳酸、醋酸、乙醇及其他物质，使罐内食品迅速变质。所以，水果罐头打开后最好一次吃完。

为什么食糖不能久贮？

有的人喜欢贮存食糖。但食糖在生产、运输、销售过程中有可能因管理不善受螨虫污染。这种糖如果久贮就会为螨虫的繁殖提供条件。如果用这种受螨虫污染的食糖调豆浆、冲牛奶食用，人体就会患螨虫病。

螨是一种全身长毛和刺的小虫，肉眼不易看见。螨虫进入人体后，可损害肠粘膜而形成溃疡，引起腹痛，腹泻和肛门灼痛。也可侵袭尿道，引起尿道感染，出现尿频、尿急和血尿。但是，螨虫在加温至 70℃ 后，几分钟就会死亡。所以，对贮存过久的食糖，应加热后食用。

为什么臭豆腐不宜多吃？

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香。但臭豆腐食用过多是有害的。

因为臭豆腐的发酵工序是在自然条件下进行的，易被微生物污染。据测定，臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每公斤含有 4.9 克。同时，还含有硫化氢，平均每公斤含有 16.5 毫克此类物质均为蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

除此类物质外，臭豆腐常受细菌污染，其中包括致病菌。因此，臭豆腐不宜多吃。

为什么说夏季的蜂蜜应注意？

蜂蜜香甜可口，营养丰富，易于吸收利用，是较好的食品。但是，由于自然界中有毒植物的花期一般都在夏季开放，

蜜蜂采集了有毒植物的花粉和花蜜，酿成的蜂蜜就混进了有毒物质，如生物碱等。人吃了这种蜂蜜就会出现头晕、呕吐、腹泻等中毒症状。所以说夏季的蜂蜜应注意。

为什么黑米有一定的保健作用？

黑米是当今推崇的黑色食品之一，黑米的确含有较丰富的营养素。经分析发现：它富含 18 种氨基酸，其中每 100 克黑米中含蛋白质 8.3 克，脂肪 1.7 克，碳水化合物 73.7 克，纤维素 1.4 克；维生素 B₁、维生素 B₂，尼克酸比其他稻米都高；镁、锌、铜、磷的含量也比一般稻米高。

长期食用黑米对头昏目眩、贫血、眼疾及腰膝酸软有一定的辅助保健作用。另外，黑米对内外伤也有一定的保健作用，经常少量饮用黑米酒，还可促进睡眠，减少心绞痛发生，对风湿性关节炎也有一定的保健作用。

此外，其他黑色食品如黑芝麻、黑木耳等均有较好的保健作用，应注意多摄入一些。

为什么提倡多吃薯类？

薯类包括马铃薯(土豆)、红薯等，它们除了提供丰富的碳水化合物，膳食纤维及维生素外，还有较多的矿物质，兼有谷类和蔬菜的双重好处。

所以适量减少谷类的摄入量，增加薯类的摄入水平，可以提高膳食的营养价值。对保持心血管健康，增强抗病能力，预防某些癌症等方面有着重要的作用。

为什么说掺入了工业用矿物油的大米不能食用？ 如何识别？

大米是人们日常生活中的主要食物，若非因加工，贮藏工艺需要，掺入任何非大米成分，都是不许可的，是违法行为。

目前市场上流行的大米中掺入工业用矿物油，其目的是使大米色泽靓丽，矿物油是石油裂解的产物，含有多种有毒、有害物质。食入后将对人体产生潜在的危害。

现介绍几种鉴别方法：

- 用洗净的手在米袋中上下反复插 4~5 次，手上留有米粉，糠皮等杂物，是正常米；手上光滑油腻发亮、无粉尘可能为掺油大米。

- 将不同的大米各抓一把放在白纸上，若看见六成以上露白头的是正常大米，若白头很少或看不见有白头很可能是掺油米。

- 取两种以上的较为完整的大米各 10 粒，观察大米的芽胚根部白色凹陷部分，若有 7 个以上为白色粉状，边缘清楚的是正常大米；若仅有 3 个以下为白色，其余颜色暗淡，边缘不清，有黑黄色污点，不是陈米就是掺油大米。

- 做饭前用清水淘洗一下，淘米水混浊，3~5 遍淘不净，仍有米糠，粉尘等漂浮物以及气泡的是正常米；若仅淘 1~2 遍就干净，不混浊，不起气泡，搅米的手上有油腻感，可能是掺油米。

- 取一张白纸(稿纸，餐巾纸均可)埋入米袋中，3 天后观

察，有油脂浸润的为掺油米，没有的是正常米。

- 观察米粒，有光泽、纵向纹理不清晰，光线底下有反光；米粒显青绿色，色泽暗淡，晶莹透明，无粉末；米粒饱满，立体感强、横断面纹理清晰，像玛瑙纹状；芽胚部白色成分少，凹陷处有暗黄色或淡黑色污点，有这些特征的可能为掺油米。

- 闻一闻如没有大米固有气味，无味或略带油脂味，时间长的有哈喇味，可能为掺油米。

- 抓一把米用手触摸感到滑润，双手搓米手掌指纹间无粉尘反而光滑、亮泽，有油腻感，可能为掺油米。

- 将米用温水浸泡 5~10 分钟后，摇动烧杯有油状物挂杯，可能为掺油米。

有 3~4 项符合以上特征，就应怀疑可能掺了油；如果有 5~6 项符合上述特征，那就是掺油米了。

为什么会发生毒蘑菇中毒？

每年入夏会陆续发生毒蘑菇中毒，并有多人死亡。造成毒蘑菇中毒的主要原因是：采蘑菇的人不认识有毒蘑菇，自食或卖出后引起中毒。

或仅凭经验之谈，民间传说，未能正确鉴别有毒蘑菇，致使误食而发生中毒。毒蘑菇一般毒性较强，中毒死亡率较高，是常见的植物食物中毒。

要预防毒蘑菇中毒，首先要提高鉴别毒蘑菇的能力，不吃不认识或没有吃过的蘑菇。

其次，不要轻信一些不可靠的鉴别毒蘑菇的方法。像颜

色鲜艳、样子好看的，盖上长疣子的，不生蛆、不长虫的，有腥、辣、苦、酸、臭味的，碰坏后容易变色的或流乳状汁液的，煮时会使银器或大蒜变黑的等等。这些说法都是有局限性或有误的。

用这些方法来鉴别种类繁多、形态多样和含毒成分复杂的各种毒蘑菇是极危险的，也是靠不住的。即使是常吃的蘑菇，如果改变了生长环境，也有可能含有一定的毒性。所以，吃蘑菇应谨慎小心。重要的是，不认识的千万别采！别吃！

为什么霉变谷物会引起中毒？

黄曲霉、寄生曲霉、禾谷镰刀菌等真菌很喜欢在玉米、小麦、花生等作物上生长，吸取这些作物上的营养成分，造成作物发生病害和霉变。黄曲霉和寄生曲霉能产生黄曲霉毒素；禾谷镰刀菌能产生呕吐毒素。

作物收获以后，如果没有及时晒干或保存不好，这些真菌还会继续生长并产生毒素，人和家畜吃了含有霉菌毒素的玉米、小麦等粮食以后，就会中毒生病，这种病就叫做霉变谷物中毒。

黄曲霉毒素的中毒表现有发热、呕吐、食欲不好、皮肤发黄，重者 2~3 周内出现腹水，下肢浮肿，肝和脾肿大，很快死亡。

呕吐毒素中毒表现有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛、嗜睡、流涎、乏力等，有少数病人有发热、畏寒等。症状 1 天左右或 1 星期左右可以自行消失。

前者按中毒性肝炎进行治疗，后者一般不需治疗。

为什么会发生大麻油中毒？

大麻油由大麻子加工而成，一般作为工业用油。但在一些农村地区也有用做食用油或掺入食用油中食用的。

大麻油中含有毒成分大麻树脂，食用量过大可引起食物中毒。常见的中毒原因还有：容器没有标示而误把大麻油当作食用油吃，盛大麻油的桶与食用油桶混用造成食用油污染；吃大麻子或大麻子豆腐等。

大麻油中毒潜伏期一般为 1~4 小时，长的可达 8~12 小时，短的可十几分钟。

主要损伤神经系统，表现为先兴奋后麻痹，轻者有头晕、口渴、口麻、咽干；稍重者多言，哭、笑无常，恶心、呕吐、幻觉，烦躁不安，精神错乱，手舞足蹈，嗜睡，步态蹒跚，四肢麻木，定向力丧失，心率加快，视物不清，复视、瞳孔略大；重者昏睡、瞳孔高度散大，甚至精神失常。大麻油中毒目前没有特效疗法。应不吃大麻油。

为什么会发生桐油和桐油籽中毒？

桐油是桐树种子榨取的一种工业用油，桐油籽即桐树种子，主要有毒成分为桐子酸及异桐子酸，对胃肠道有强烈的刺激作用。

桐油或桐油籽中毒的潜伏期一般为 0.5~4 小时，轻者胸闷、头晕，或出现恶心，呕吐，腹痛、腹泻；严重者有肾脏损害，出现蛋白尿、血尿、出汗、血便、全身无力、呼吸困难、抽风等，可因心脏麻痹而死亡。恶心、呕吐是中毒的

重要特点。

桐油或桐油籽中毒，目前没有特效疗效，若未呕吐应催吐。

为什么会发生毒麦中毒？

毒麦又称苦麦、药麦，是一种有毒的杂草。毒麦子粒外观上与未成熟的麦粒相似，在湖北省有发现。毒麦的子粒含有毒麦碱，主要引起中枢神经麻痹。

当麦田间混有毒麦生长时，毒麦混入小麦中并随之加工成食品后，即可引起中毒；也有把毒麦当野麦采集食用而造成中毒的。引起中毒的食品为馒头、面条、烙饼、面糊等小麦面粉制品。

毒麦中毒发病较快，潜伏期为 0.5 ~ 2 小时，轻者头晕、眼花、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、疲乏无力、发热等。重者昏迷、嗜睡、眼球肿胀、震颤、痉挛，最后因中枢神经麻痹而死亡。

为什么有的小麦、大麦会引起中毒？

小麦、大麦等作物从播种到成熟收割，会受到各种不同病害的侵扰，其中最严重的病害之一就是赤霉病。

一种叫禾谷镰刀菌的真菌是引起赤霉病的主要致病菌。这种小麦、大麦的麦粒干瘪，颜色发灰、发红，有时可以看到有细毛毛，这种表现的麦粒有可能是赤霉病麦。

每年 4、5 月份长江中下游地区雨多，气温又高，禾谷镰刀菌在生长繁殖时还能产生多种毒素。

其中有一种叫呕吐毒素，人、畜、禽吃了含有呕吐毒素的赤霉病麦就会中毒。

多数在半小时到 1 小时发病，快的 10 多分钟内就会出现症状，主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、头晕、流涎、嗜睡、乏力等，少数有发热、畏寒。病人 1 天左右症状可消失，有的需要 1 周左右，一般不需治疗。

一般赤霉病的麦粒比较轻，可用清水或泥浆水漂去病变的麦粒，反复用手搓洗，或用 5% 石灰水浸泡 24 小时(1 份病麦加 3 份石灰水，浸泡 12 小时后换水，再泡 12 小时)，经过浸泡和漂洗的麦子，晒干磨粉后再食用。

第十章 饮食、保健与疾病

为什么会有美味综合症？

鸡鸭鱼肉是人们追求和喜欢的食物，但是吃得太多对身体是有害的。

长期大量的摄入这些食物，除了可引起许多慢性疾病外，有许多人在食用了过量的鸡鸭鱼肉等佳肴以后，常出现头昏脑胀、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖，心慌气喘、晕眩无力和心动过速等症状，被称为美味综合症。

美味综合症是因为鸡鸭鱼肉等鲜味食品中含有较多的谷氨酸钠所引起的。谷氨酸钠是味精中的主要成分，可大大刺激味觉。

过量的谷氨酸钠在体内分解为谷氨酸和酪氨酸。在肠道细菌的作用下，酪氨酸随血液到达脑组织，能干扰大脑细胞的正常活动，使脑神经生理功能受到抑制而出现一系列症状。若一次摄入谷氨酸钠达到 5 克时，即可出现轻度反应，摄入 10 克以上时，可出现重度症状。

所以，要预防美味综合症，应控制鸡鸭鱼肉摄入量，多吃新鲜蔬菜、水果。

为什么说阑尾炎与食物有一定的关系？

过量食用土豆容易得阑尾炎，而多吃橙子、菜豆和碗豆

则较少发生阑尾炎。其机理目前仍不十分清楚，这是通过流行病学调查所得。

为什么说冬春萝卜赛人参？

在民间，白萝卜有土人参的美称。白萝卜含有丰富的葡萄糖，维生素 C、淀粉酶、粗纤维和无机盐等 10 多种营养成分。

这些成分富含糖化酵素，能分解食物中的淀粉和脂肪，使人能充分吸收。同时，白萝卜还含有芥子油，有促进肠胃蠕动、增进食欲、帮助消化的功效。

现代医学还发现白萝卜还有抗癌作用。白萝卜的木质素有杀灭癌细胞的效果，即分解致癌的亚硝胺，使之失去致癌作用。

但应注意，白萝卜不应与人参同食。

为什么忌胃病患者食辣椒？

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。

为什么少吃糖可防胆结石？

糖及其他碳水化合物进入人体内成为血糖，血糖过高时，胰岛细胞便分泌胰岛素使血糖转化为糖原贮存于肝脏中，以维持血糖浓度相对稳定。所以糖摄入过多，会刺激胰岛素大量分泌。而胰岛素能增加胆固醇含量，胆固醇浓度过高，会凝聚析出物，形成胆固醇结石。

因此，预防胆结石除注意控制体重外，尚需少吃糖，尤其是体型偏胖的中年妇女，日常生活中更应限制摄入含糖量偏高的食物。

为什么眼病患者忌吃大蒜？

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。

为什么溃疡病患者戒喝牛奶？

牛奶和啤酒一样，都能够引起胃酸的大量分泌。牛奶进入胃内后，能稀释胃的浓度，缓胃酸对胃、十二指肠溃疡的刺激，可使上腹不适得到暂时缓解。但片刻过后，牛奶又成了胃粘膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，病情会进一步恶化。因此，溃疡患者不要饮牛奶。

为什么说少饮酒，多吃菜是防肝痛的要诀？

我国肝癌患者占全世界肝癌的 55%，其中男性肝癌的发病率比女性高 2 倍。

而乙型肝炎病毒感染是肝癌的主要原因，约占 80% 以上。其他危险因素有黄曲霉毒素和饮酒。

有效的预防方法是不吃霉变食物和少饮酒多吃蔬菜。下面就后者作简单说明。

大量流行病学研究证明，酒精摄入量高与肝癌的发生有显著的相关性。所有的调查几乎都表明酒精可使肝癌危险性

增加。

一般来说，过度饮酒引起的“酒精性肝病”需经过3个发展阶段：脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化，最后可导致肝癌。

食物种类与肝癌发病关系最一致的结果是，蔬菜摄入量高则肝癌危险性降低。台湾发现，每周吃新鲜蔬菜少于6餐者其肝癌发病率比食用更多蔬菜者高6倍以上。

预防肝癌，除了预防肝炎和黄曲霉毒素污染外，就是少饮酒多吃新鲜蔬菜。

为什么吃南瓜等食物会使皮肤发黄？

南瓜有一定的营养价值，对心血管病、糖尿病、便秘等疾病有特别的好处。

因此，南瓜备受推崇，大量食用南瓜被一些人推荐为新的健康食疗法。南瓜富含胡萝卜素(每100克含胡萝卜素0.42毫克)，胡萝卜素，尤其是其中的 β -胡萝卜素对机体有良好的健康效应。

然而，食物中过量的胡萝卜素会导致以皮肤黄染为主要表现的胡萝卜素血症。

常见的胡萝卜素血症是由于吃柑橘类水果、胡萝卜和南瓜过多引起的。除局部或全身皮肤黄染外，胡萝卜素血症通常不伴有其他不良症状，也没有肝脏损害。

停止食用富含胡萝卜素的食物后，皮肤黄染可以自行消退，并且没有后遗症。

为什么过精饮食易引起消化道癌症？

随着人们生活水平的提高，人们进食肉禽蛋等食物的量越来越多，而对富含纤维素的蔬菜、粗杂粮的食量却相应减少。这种不平衡的膳食结构，正在引起肿瘤发生率的升高。

过于精细的食物如畜禽蛋中富含高蛋白、高脂肪，缺少纤维素，可能致消化道游离脂肪酸和胆汁酸的浓度增高，对肠道上皮组织产生刺激，时间一长便易引起癌变。

而富含纤维素的蔬菜、粗粮可使肠道致癌物质浓度降低，停留时间缩短，刺激减少，肠癌的危险性减少。

在癌症患者中，城市患病率比农村患病率高，欧美发达国家比发展中国家患病率高，与过精饮食和生活方式有明显关系。

长期吃过于精细的食物，易引发消化道癌症——这不是危言耸听。

为什么抗生素多用威胁人类健康？

以青霉素为代表的抗生素从病魔手中挽救了无数的生命。

但近年来，由于人们对抗生素的过分依赖和滥用，耐药菌株迅猛发展，已成为 21 世纪与耐多种药物的结核菌、艾滋病毒相并列的、对人类健康构成威胁的三大病原微生物之一。由于人体对抗生素的耐受性，人类可能将回至没有青霉素的年代。

专家指出，对于抗生素的滥用，许多人包括医生都不同

程度地存在一定的误区。

·“ 抗生素可以预防感染 ”

抗生素只能用于治疗敏感性细菌引起的感染，起不到防患于未然的作用。用抗生素预防感染，等于给细菌打预防针，诱导细菌的抗药性。

·“ 抗生素可以外用 ”

所有生物合成抗生素、沙 5 生类抗生素以及用于治疗重症感染的抗生素，是不可外用的。而我国不少外科医生却经常把抗生素配成液体冲洗伤口，或在术后向伤口内撒抗生素粉剂。

·“ 广谱抗生素比窄谱抗生素效果好 ”

抗感染的治疗是一个循序渐进的过程。有不少病人急于求成，使用一天后感到症状没有明显好转，就要求医生改用其他抗生素或增加使用其它抗生素，这样就增加了细菌的耐药性。

抗生素使用的原则是能用窄谱的不用广谱的，能用低级的不用高级的，用一种能解决问题的就不用两种，轻度或中度感染一般不联合使用抗生素。

·“ 新的抗生素比老的抗生素好 ”

每种抗生素都有其自身的特性，优势各不相同，一般要因病、因人选择，坚持个体化给药。

·“ 抗生素是消炎药 ”

多数人误以为抗生素可以治疗一切炎症。实际上抗生素仅适用于由细菌引起的炎症，而对由病毒引起的炎症无效。

人体内存在着大量正常有益的菌群，如果用抗生素治疗

无菌性炎症，这些药物进入人体后将会抑制和杀灭人体内有利的菌群，引起菌群失调，造成抵抗力下降。

日常生活中经常发生的局部软组织淤血、红肿、疼痛，过敏反应所引起的接触性皮炎、药物性皮炎以及病毒引起的炎症等，都不宜使用抗生素进行治疗。

为什么胃病者不宜多吃粗粮？

随着人们生活水平的提高，精米、白面成为普通百姓的主食。因为它吃起来可口，所以有些人就不愿吃粗粮了，认为玉米、高粱、小米等粗粮，入口粗糙，还伤胃。这种认识是非常不正确的。

据调查，经常主食精米、白面，会导致肥胖病、冠心病、中风及癌症等发病率的上升。

其实，粗粮中含有大量的微量元素，营养十分丰富，对身体非常有益。胃对食物的消化相当强，每天吃少量的粗粮，不仅不会伤胃，而且有利于胃功能的增强。当然，有胃病者不宜多吃粗粮。

为什么说肥胖就是病？

肥胖是指由于人体内热能摄入超过消耗，导致体内脂肪积聚过多而造成的疾病。

正确判断一个人是否肥胖以及肥胖程度是非常重要的。很多人关心自己的体重，以为超重就是肥胖。

其实以体重超重来判断肥胖是不全面的。肥胖的真正含义是体内脂肪过多蓄积，使体内脂肪与体重的比例增大。

因此，最准确的方法是直接测量人体脂肪的含量，体内脂肪含量的正常范围男性为 10% ~ 20%，女性为 15% ~ 25%，男性超过 25%，女性超过 30% 为肥胖。

但准确测量脂肪的方法复杂，设备昂贵，只能在实验室中供研究使用。

较常用的简便方法是：

与理想体重比较。超过理想体重 20% 为超重，超过 30% 为轻度肥胖，超过 40% 为中度肥胖，超过 50% 为重度肥胖。目前，国内还没有不同年龄人群的理想体重参考值。

体重指数法，即 BMI。BMI 是将体重的公斤数除以身高(米)的平方。如 BMI 超过 25，就为肥胖。比如一个身高 1.60 米的人，体重 65 公斤，则 BMI 等于 $25.4(65 / 1.60^2)$ ，就称肥胖了。

这些方法在应用时应注意，如某些运动员及体力劳动者，虽然超重，但体内脂肪并不过多，其骨骼或肌肉非常发达，这是体格健壮的标志，而不是肥胖。

还另有一些人运动很少或长期卧床，表面看起来并不胖，体重也正常，但实际上体内可能蓄积大量的脂肪，也可称为肥胖。

肥胖不仅影响体形美，而且影响社交与日常生活，降低劳动效率和生活质量。更重要的是，很可能并发脂肪肝、糖尿病、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、高血脂、胆石症、猝死、睡眠窒息综合症、性腺机能障碍、腰腿痛、癌症，心理障碍等疾病，从而严重危害人们的身心健康。

为什么说裤带越长，糖尿病越多?如何测量？

腰、臀围裤带越长，说明腹部肥胖越显著。腹部肥胖是亚洲人肥胖的显著特征，而腰围与臀围的比值是反映脂肪在腹部堆积的重要指标。

有学者认为，身体脂肪的中心性分布对 2 型糖尿病的发生有预测性作用。随腰臀的比值(或体质指数)的增加；男女平均血糖水平和高血糖发生率呈现明显上升趋势。所以腰围增大，腰臀比值升高容易患糖尿病。

对亚洲地区腹部肥胖者来说，男性腰围大于 90 厘米，腰臀比值大于或等于 0.90；女性腰围大于 80 厘米，腰臀比值大于或等于 0.85 则具有患病的危险性。最近在中国人群肥胖与疾病危险研讨会上建议男性正常的腰围应在 85 厘米内，女性应在 80 厘米内。

腰臀比值(WHR)=腰围(厘米)÷臀围(厘米)

测量方法：受检者空腹，只穿薄内裤，身体直立、双脚并拢、放松腹部，将皮尺置于腋中线最低肋骨下缘与髂嵴边线之中点的水平位置，当受检者呼气时，测量腰围。测臀围基本方法同腰围，将皮尺水平环绕臀部最大伸展处。

为什么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

钾在体内潴留而引起高钾血症。

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。

为什么感冒初期忌食西瓜？

无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，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、尿黄赤等里热症时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

为什么病人吃水果要有选择性？

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。

为什么说用饥饿疗法减肥是不科学的?应如何安排膳食?

因为身体在处于饥饿状态时,首先要动员储存在肝脏的肝糖原和肌肉的肌糖原,继而消耗肌肉等各器官的蛋白质,而并不是消耗体内过剩的脂肪。

用“饥饿”的方法减肥,只会影响人体正常的代谢,一旦停止“饥饿”,体重还会很快长上去。

当然,不论是否减肥,摄入的能量不应超过消耗的能量,即不要吃得过饱、当你还想吃一点时,请省下一口。并注意多吃蔬菜、水果,适当减少动物性食物的摄入量,尤其应控制猪肉的摄入量。做到荤素搭配,以素为主;粗细搭配,以粗为主;干稀搭配,以干为主。长期坚持下去,会收到应有效果。同时要注意适当的运动,良好的饮食习惯和适当的运动共同作用,减肥才能收到良好的效果。

下面是专家们推荐的几点建议:

- 谷类食物都要吃,做到平衡膳食;
- 少吃含能量高的食物,如油炸食物、快餐食品;
- 不吃或少吃糖及甜食;
- 减少烹调用油,少用油炸,多用蒸、煮的方法;
- 白开水是最好的饮料。少喝或不喝含糖饮料,不喝含酒精的饮料;
- 三餐要定时,晚餐不要吃的过多;
- 多吃蔬菜、水果和粗粮;
- 吃饭时喝一些水,可以增加饱腹感,而减少进食量。

- 坚持适当的运动；

为什么提倡不用或少用减肥药？

许多减肥茶、减肥药的减肥原理是它能产生轻泻作用，减少食物在胃肠内的吸收，从而减少一些体重。但是这种体重的降低只是暂时的效果。

市场上有的减肥药声称一周内能减肥几公斤，而实际上是因为“泻”而减少了体内的水分，却不能真正起到减肥效果。

另有一些减肥药虽然有一定的减肥作用，但是会不同程度地影响人体正常的代谢，有的甚至对心脏有毒害作用。

还有一些减肥药中有兴奋剂，这种兴奋剂可以抑制人的食物中枢，降低食欲，增加大脑兴奋性，减少睡眠，通过这些作用来减少体重。

这种兴奋剂对人的神经系统、视力、泌尿系统和心脏都有损害作用。对处于生长发育的学生危害更大。

我们仍然提倡每餐少吃一口，并以谷类、蔬菜和水果为绝对主要成分，少吃油和少饮酒，并坚持适量运动或体力劳动，即可达到减肥目的。

为什么肝脏病人忌饮酒？

一般说来，医生都不赞成有肝脏病的人喝酒。这是因为：酒里的主要成分酒精对肝脏有直接的损害作用。例如大量饮用酒后引起急性酒精性肝炎，肝硬化病人饮酒后迅速出现肝功能衰竭都是常见的现象。

酒精可促进肝内脂肪的生成和蓄积。长期过量饮酒的人常常发生脂肪肝。对于原有肝炎的患者更容易发生。

肝炎发病者中，有一部分会有血糖升高、出现糖尿等症状。这部分人在肝炎治愈后仍有约 10% 的人遗留下这种糖尿病的症状。

酒精在体内能使糖的新陈代谢发生紊乱，引起血糖升高。所以肝炎病人喝酒后有可能诱发或加重肝炎后糖尿病。

根据以上一些理由，所以有急性肝炎（包括慢性肝炎急性期）、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病等比较重的肝病病人是绝对禁忌喝酒的，当然也不能喝含有酒精的啤酒。

至于肝炎恢复期和慢性迁延性肝炎，在肝功能基本正常的情况下，酌量喝点啤酒倒也无妨，不过要注意不能过量。营养学家认为，一个体重 60 公斤的健康成年人，一天喝 1 升啤酒对肝脏不至于发生损害，当然慢性肝病人要在这个基础上打个折扣。一天不超过半升比较恰当。

因为啤酒有促进消化液分泌、增进食欲的作用，同时啤酒里还富含多种氨基酸和 B 族维生素，因此适量的啤酒对改善慢性肝脏病人食欲不振与营养不足会有好处。当然还要根据各人的具体情况，以喝后感到舒适为度，切不可恃量豪饮。

为什么胃溃疡病人戒多喝汽水？

溶解于汽水的碳酸氢钠，能够产生大量的二氧化碳气体从而增加胃肠内的压力，对严重的溃疡患者，则更是容易造成胃和十二指肠球部前壁穿孔。

柠檬酸饮用过量会不断增加胃酸的浓度，抑制胃粘膜液

的分泌，使其失去对胃粘膜的保护作用，不利于溃疡面的愈合。

为什么说锻炼强度的标准是“出汗”？

经常参加体育锻炼有益身体健康这是不言而喻的，特别是对心血管系统、呼吸系统、骨骼的生长发育系统以及控制体重等方面有着重要的改善作用。

从小养成锻炼的良好习惯对一生的健康都很重要。那么锻炼的强度怎么定呢？做任何事情都要讲究一个度，适度的锻炼可以促进健康，而锻炼的量不够则达不到强身健体的效果。

另一方面，过度的运动和锻炼也会给健康带来不利的影响，所以，锻炼也应讲究科学、卫生和安全。

每个人的身体条件是不一样的，同一个人在不同时间的身体状况也不一样，因此要根据自己的生理特点、健康状况选择适宜的锻炼项目。身体状况以及自我感觉良好时，锻炼的强度可以稍大一些。

体弱、月经期、患病时应有别于平时，否则会影响到身心健康。但是也不要不参加体育锻炼，可以根据身体情况适当进行。

适合每个人的锻炼量是不一样的，一个简单的办法就是凭自我感觉。如果在锻炼中没有出汗，食欲、睡眠没有什么改善，说明锻炼的量不够，应该逐步增加运动量。如果在锻炼中出了汗，锻炼后感觉轻松舒畅，食欲和睡眠比以前好，工作、学习效率也比以前高，说明锻炼的量适度。如果锻炼后感到头晕眼花，食欲睡眠也不好，身体感到没有力气，不

再想锻炼，说明锻炼量过大，应进行调整。

所以出汗是每天运动量的惟一标准，但不要大汗淋漓，出汗就可以了。

一次出汗的锻炼可管 2~3 天，一星期至少应运动 3 次，最好 4 次以上。

为什么说“体力劳动不能代替运动”这句话不全面？

许多人认为体力劳动不能代替运动，几乎成为人们的共识。但是，这句话是不全面的：首先要搞清楚什么叫运动，运动就是活动筋骨，使人的体格得到一定强度的活动或锻炼。

而体力劳动由于劳动强度的不同，人体相应的筋骨部分会得到不同程度的活动和锻炼。

尤其家务劳动，因为家务劳动比较复杂，不同的家务劳动会有不同的姿式和动作。

专职从事家务劳动者(或家务劳动较多者)对体格的锻炼是全面的。这样的劳动，已使机体各部位得到了充分的活动。

其他中、重度劳动也具有同样的效果，即使是某些单调的中、重度劳动者也能使机体得到锻炼。

从事单调(单一动作)劳动的中、重度劳动者对机体的锻炼只是某部位活动较多，而另些部位则较少而已。

这情况像许多运动一样，能使机体各部位都能均衡地得到锻炼的运动较少。

其中最常见的运动是游泳，游泳是较好的运动项目，能使机体各部位活动起来，达到全面均衡锻炼的目的。

跑步是人们最常见的运动，总的来说，跑步是较好的运动，适宜人群较广，运动量也较好掌握。

但是严格来说，跑步运动中受益最大的是下肢和心肺系统，而上肢，头颈部则活动量相对不足，所以在跑步的中途停下来，做一些增加上肢，头颈部活动量大的运动是必要的。

这些运动可以是非正式的，自编的，只要达到一定的活动量就行。因此不论是体力劳动或是何种运动只要达到一定的活动量即可。

一位工作繁忙的家务劳动者或是从事中、重度体力劳动者都能达到活动筋骨的作用，尤其是饱负荷的体力劳动者，更没有必要抽出时间来进行体育运动，这样不仅不会增强体质，反而增加了身体的负荷，对机体不利。所以我们说体力劳动不能代替运动这句话是不全面的。

为什么溃疡病患者不宜饮茶？

对健康人说来，茶是有益的饮料。但是，溃疡病患者饮茶是有害无益的。

因为茶作用于胃粘膜后，可以促使胃酸分泌增多，尤其是十二指肠溃疡患者，这种作用更为明显。胃酸分泌过多，抵消了抗酸药物的疗效，不利于溃疡的愈合。

因此，为了保证身体健康，溃疡病患者最好不饮茶。

为什么贫血病人不宜饮茶？

贫血是常见病，尤其是缺铁性贫血者最多。人体缺铁，影响体内血红蛋白的合成，病人会出现面色苍白、头晕、乏

力、气促、心悸等症状。贫血病人饮茶，会使贫血症状加重。

因为食道中的铁，是以 3 价胶状氢氧化铁形式进入消化道的。经胃液的作用，高价铁转变为低价铁（2 价铁），才能被机体吸收。茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸易与价铁结合。形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收，使贫血病情加重。

因此，贫血病人不宜饮茶。

为什么说口腔溃疡与维生素 B₂、锌缺乏有一定的关系？

口腔溃疡是一件十分痛苦的事，不仅酸的辣的咸的食物一概不能吃，而且还疼痛难忍。

发生口腔溃疡的原因非常多，有些长期、顽固性的口腔溃疡至今还原因不明，给治疗造成较大困难，也给一些长年口腔溃疡患者造成较大的精神压力。

目前口腔溃疡患病率较高，但大多是偶发或周期性的，一旦发生口腔溃疡，一般 1 周左右才能恢复，有的则一个溃疡好了而另一个、二个或几个溃疡又形成了。

在众多的口腔溃疡中，有一部分属于全身性疾病、口腔疾病，其原因不明；而另一部分则与营养有一定的关系，下面仅就与营养有关的进行说明：

· 维生素 B₂

维生素 B₂ 是人体内重要的生物催化剂——黄酶的辅基成分。当维生素 B₂ 供给不足时，黄酶的合成受到影响，使体内物质代谢紊乱，最明显的症状就是口腔溃疡。

另外会出现唇炎(如嘴唇肿胀、发红、裂口)、口角炎、

舌炎、眼睛充血、羞明怕暗，视物模糊、白内障、阴囊炎，伤口不易愈合等现象。

· 锌

人体缺锌会造成蛋白质、脂肪、糖和核酸等合成障碍，致使机体免疫功能低下，伤口愈合慢，脱发，口腔溃疡等。及时补锌能促进人体能量代谢，增强细胞活力，改善血液循环，故有促进溃疡愈合的作用。补锌应食补，瘦肉、花生、芝麻、核桃、牛奶等锌含量较高。

为什么说有些人不宜吃花生？

花生是营养丰富的食物，但有些人应该不吃或少吃。

· 高脂血症患者

花生含有大量的脂肪，高脂血症患者食用花生后会使血液中的脂质升高。尽管花生油脂多为不饱和脂肪酸，且含有利于健康的花生四烯酸，但由于花生含油脂量较高，高脂血症患者不吃为宜。

· 切除胆囊者

花生中含有的脂肪需胆汁去消化，胆囊切除后，贮存胆汁的功能丧失，这类病人如果食用花生，会引起消化不良。

· 肠炎、痢疾、消化不良者

花生含大量的油脂，有缓泻作用，所以便溏者不宜食用。

· 跌伤瘀肿者

花生含有一种促凝血因子，跌打损伤，血脉瘀滞者食后，会使血液不散，加重瘀肿。

为什么说青光眼与饮食有关？

青光眼是老年人常见的眼病。现代医学研究发现，青光眼的发生与饮食不当有一定的关系。因此，饮食的合理调配对防治青光眼有一定的效果。

对已患青光眼的病人，饮食要注意以下几方面：

- 多食易于消化而含丰富维生素的食物，如各种深绿色蔬菜。
- 控制饮水量，避免短时间大量摄入饮水，使血液稀释，渗透压降低，导致房水增多，引起眼压升高。
- 吃辛辣刺激的食物，控制吸烟和饮酒。
- 服用某些高渗透食物，如蜂蜜和甘油，以使血液渗透压增高，加快房水回流、吸收，促使眼压降低。

为什么说沱茶、洋葱、鱼、苹果等食物对心血管病有益？

沱茶：有研究证实，中国云南沱茶有抗胆固醇的奇效，日饮 3 杯，可使血液中的脂肪降低 20%。

洋葱：含有前列腺素 A，它具有舒张血管，降低血压的功能。

鱼：鱼含大量多不饱和脂肪酸，对心血管有益。

苹果：有调查显示，每天吃 3 个以上苹果的人能维持较低的血压。此外，苹果含有鞣酸、有机酸、纤维等有效成分，对胃肠道具有双向调节作用。既可止泻，又可治疗便秘。

木耳：可能含有木耳多糖物质，对心血管有一定的保健

作用。

大蒜头：含有大蒜素，具有降低血脂，增强机体活性的功能。同时具有较强的杀菌去毒的作用，坚持食用，对机体会大有益处。

大豆：除含有丰富的蛋白质、钙质等营养素外，还含有其他有益于健康的物质，有奇妙的降低血液胆固醇的功效。

蘑菇：含有某些能降低胆固醇的物质。

为什么说转基因食品对人的健康一般不会造成危害？

转基因食品，即将某些生物的基因转移以其他的物种中去，改造生物的遗传物品，使其在性状、营养价值、消费品质方面向人类需要的目标转变。以转基因生物为直接食品或为原料加工生产的食品就是转基因食品。

大多数转基因植物是为了提高产量和品质，许多转基因食品只是改变了食品的营养结构。

最早开发的转基因红柿，就是通过改变其本身基因的特性，以便于保鲜；转基因水稻有的是把野生稻的抗虫基因转移到普通水稻，既能抵抗虫害提高产量，又能减少农药的使用而保护环境。有的转基因食品提高了特定的蛋白质的含量。像转基因番茄、猪和鱼都各具特色。

不论哪种转基因食品，其目的是增强抗病能力，提高产量，改良品质，丰富营养，对人的健康是有益的。转基因食品改变了原有的某些基因，使其果实得到改善。

人们摄入的是这些通过改善后的果实，这些果实的品质、

营养价值更适合人体需要。而改变的基因，即遗传物质只在转基因食品中起作用，而这些遗传物质应不会在人体内得到表达。

一方面人体摄入这些转基因食品通过烹调加工，然后通过咀嚼、胃酸及肠的消化而被吸收。机体吸收的是营养物质，这些营养物质与非转基因食品的营养物质的特性是相同的，没有任何变化；另一方面，基因的表达是精细的，需要严格的、特定的环境和复杂的条件。

对于转基因食品的安全性评估，通常有对转基因食品中标记蛋白、转基因水平转移及有关抗病虫基因编码蛋白的疑虑。其实这种疑虑都是没有必要的。

对于标记蛋白，它本身就是一种无毒的 DNA，并且可在肠道分解代谢。由于基因已被自然代谢，因此也不会产生基因的水平转移。关于基因编码蛋白，由于此种蛋白具有受体针对性，只针对体内具有这种蛋白受体的昆虫有效。

稻谷中抗虫害的基因应不会在人体内得到表达，所以转基因食品一般不在人体内得到表达，其他基因的表达也是如此。

因此转基因食品应不会对人体健康产生危害。由于有人担心转基因食品可能会对人体健康造成危害，我国对转基因生物实施了严格的审批制度，在通过一系列的毒性试验完成后，再由政府组织专家进行鉴定，从申报到审批是一个复杂的漫长的过程。所以原则上讲只要国家同意生产的转基因产品，人们可以放心享用。

当然，转基因食品的安全性评价仍是一个新的课题，像

其他的新技术一样，仍需要在不断的认识中提高和发展。

从消费者的安全和科学技术发展考虑，目前出现对转基因食品的安全性提出质疑以及对转基因食品安全性的评价方法提出批评或建议将有益于更广泛和深入的思考。以利进一步促进其安全评价体系的完善和合理。

为什么说红枣是保健食品？

红枣含有丰富的糖、脂肪和蛋白质，有比一般果品多 2 ~ 12 倍的磷、钙和多种维生素，维生素 PP 的含量也是百果之冠。尤其是维生素 C 的含量最多。

维生素 C 除了用于防治坏血病外，还具有促进肠道内铁的吸收，减低血管的通透性，保证正常造血功能，解毒和增强人体对疾病的抵抗力等作用。

此外，还可调节脂肪代谢，维持心脏机能，促使胆固醇转化，使血脂下降，从而起到防治动脉硬化的作用。所以，红枣对人体保健，尤其是对高血压、动脉硬化症、冠心病、坏血病等患者是较好的食品。

为什么说摄入含丰富维生素的食物可防止心绞痛？

胡萝卜素、维生素 E、维生素 C 在血液中起到有效的抗氧化剂的作用，而且可阻止氧化的低密度脂蛋白胆固醇形成。氧化的低密度脂蛋白会损坏动脉壁，引起脂肪贮积增加，减少流入心脏的血液，造成心脏病发作。

因此，人们应多吃水果、蔬菜，尤其是深绿色蔬菜，多

吃富含维生素 E 和维生素 C 的谷物，核果和植物油，以减少心脏病发作的危险性。

为什么说人的健康不是靠补药补出来的？

人体的健康是靠多种营养素来维持的，而这些营养素能从五谷杂粮，蔬菜水果以及各种肉类食物中吸取。在正常情况下，只要注意了“均衡膳食”就能保持人体的健康。

在日常生活中，有的人担心身体虚弱，没有目的地吃一些补药或保健品，认为这样可以增强身体的健康。

其实，一个正常健康人，如果能正常进食并注意均衡膳食，注意多种食物的搭配使用，注意了荤素搭配，以素为主；粗细搭配，以粗为主；干稀搭配，以干为主。并注意经常喝牛奶，吃豆制品，多吃新鲜蔬菜水果，动物性食物以及鱼类、禽肉类和注意运动就可以吃出健康来。

没有目的地吃一些补药或保健品不仅不会吃出健康，往往会吃出问题来，这些补药或保健品会干扰人体的正常代谢，使本来很正常的机体，搞得不正常了。

进补的前提只在于有了病后，造成身体虚弱，缺乏某种营养时，方需借助药物或保健品调解人体机能，使其帮助恢复健康。

为什么说经常吃汤(泡)饭易患胃病？

食物进入口腔经牙齿的咀嚼后通过咽，食道进入胃，咀嚼越碎也就越易被消化吸收。因为咀嚼的同时混入了唾液，其中含有助于消化的唾液淀粉酶。

当吃汤(泡)饭时，咀嚼不完全，分泌唾液量也少。此外汤液冲淡了胃液以影响食物的消化，久而久之易患胃病。

为什么说心脏病患者宜多吃菠萝？

菠萝果汁中含有一定量的生物甙及菠萝蛋白酶。它不仅能使血凝块消散，还可以及早制止血凝块形成。因此，对由于血凝块导致的冠状动脉和脑动脉血管栓塞引起的心脏病具有缓解动力。

为什么说芹菜对慢性病有保健作用？

人们常只吃芹菜茎不吃叶，但叶中的营养比茎更丰富，一个人每日吃 100 克芹菜叶就可满足维生素 C 和胡萝卜素的需要。

每 100 克芹菜所含胡萝卜素和维生素 C，茎分别为 0.37 毫克和 11 毫克，叶分别为 5.3 毫克和 91 毫克。

叶中的钙和铁都比茎含量多。所以吃芹菜时千万不要把叶丢掉。芹菜还含有多种维生素。芹菜有健胃、明目、利尿、调经、降压、镇静的作用。

对高血压、血管硬化、神经衰弱、牙龈出血等有辅助治疗作用。此外，芹菜还是具有壮阳作用的食物。

为什么说黄花菜有一定的医疗价值？

黄花菜除了具有较高的营养价值外，还有较好的医疗价值。中医认为，黄花菜有利尿、镇静安眠和预防呕吐的作用，对胎儿发育很有益处，是孕妇、产妇的最佳食品之一。

黄花菜用于产妇发奶有明显效果。但是鲜黄花菜千万别吃，鲜黄花菜含有秋水仙碱，在体内产生毒性较强的二秋水仙碱，能引起喉干、胃烧、恶心、呕吐、便血、尿血或尿闭等症状。吃时应用开水浸泡 2 小时以上，换水一次，以去掉毒素。

为什么大蒜头、猴头菌有保健作用？

大蒜头的营养十分丰富，每百克新鲜大蒜头中含水分 67 克，蛋白质 4.5 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 27 克，粗纤维 1.1 克，钙 39 毫克，铁 1.1 毫克，维生素 C 7 毫克，维生素 B₁ 0.04 毫克，维生素 B₂ 0.06 毫克，以及人体必需的微量元素硒、锌、锗等多种营养物质。尤其是其中的有机锗的含量，胜过人参，是备受人们瞩目的抗癌物质。

大蒜头不仅是富含营养的食物，还含有蒜氨酸。当大蒜头经过刀切磨碎之后，细胞内蒜酶作用于蒜氨酸，产生蒜素。

蒜氨酸和蒜素是很好的植物杀菌素，每 1 毫克蒜素相当于青霉素 15 单位的抗菌力，具有消炎杀菌及防治癌症等多种功效。

大蒜头中含有的前列腺素 A₂ 和 F₁₂，可促进血液循环，降低血胆固醇，防治脑血栓、冠心病等。

长期吃生大蒜头的人胃中强致癌物亚硝胺的前身物质—亚硝酸盐的含量远低于其他人。

据研究，大蒜头中还含有激发人体巨噬细胞吞噬癌细胞的有效成分。所以，经常吃生大蒜头无疑对人体有好处，而癌症患者常吃则更有辅助治疗作用。

大蒜头是较好的保健食品，但是不是任何人任何时候都可随意食用大蒜头，当肠胃不适或空腹时，不可过量食用生蒜，否则会导致腹痛或腹泻；皮肤过敏或湿疹的人，也应尽量避免食用大蒜。

此外，大蒜头的刺激味太大，食后饮浓茶或口含茶叶可以减轻对他人的影响。

猴头菌能提高淋巴细胞转化率，增强人体免疫能力，对多种癌细胞有抑制作用。新鲜猴头菌适量煮汤，或与乌骨鸡炖服，是癌症患者食疗的有效食品。

为什么说吃生姜可预防胆石症？

生姜中所含的姜酚能抑制前列腺素的合成，并有很强的利胆作用，从而可预防胆石症。

人体前列腺素分泌过多，可导致胆汁中粘蛋白含量增加，而粘蛋白与胆汁中钙离子和非结合型胆红素结合可形成胆石的支架和晶核，于是便发生了胆石症。

而姜酚恰能抑制前列腺素的合成，从而相对减少胆汁中粘蛋白的含量，达到抑制胆石症的目的。

为什么说冬瓜有减肥的功效？

冬瓜不含脂肪，同时它的含钠量和含糖量均是蔬菜中最低的，且有利尿、清热的功效。所以冬瓜有益于减肥，也是夏秋季节的理想蔬菜。冬瓜煎汤外洗，可治过敏性皮炎、荨麻疹等。

为什么有的蔬菜吃了会导致青紫病？

芥菜、菠菜、小白菜含硝酸盐很多，若每天吃芥菜、菠菜 500 ~ 1000 克，则日摄入硝酸盐 0.5—1 克，肠道细菌可将硝酸盐还原为亚硝酸盐；腌菜处理不好，如腐烂变质的腌菜或未腌透的菜，都有利于细菌繁殖，将菜中硝酸盐还原成亚硝酸盐。

这些蔬菜中产生的亚硝酸盐如达到一定的量可引起高铁血红蛋白血症，发生肠原青紫病。

症状为头晕、头痛、乏力，心悸、烦躁不安，嗜睡，呼吸困难，有时会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。但是，新鲜蔬菜含亚硝酸盐较低，一般不会出现上述情况。

为什么会发生水果病？

水果香甜可口，营养价值人所共知，但如果使用不当，可以对人体造成危害。

· 多日连续吃荔枝会发生中毒反应

荔枝味甜而美，所含抗坏血酸较多，是我国著名的特产水果。但是，连续多日大量吃鲜荔枝可突然发生低血糖症，机理尚未阐明。但初步发现荔枝种子内含有一种可以降低血糖的物质，即 α -次甲基环丙基甘氨酸。突然发生低血糖症可能与这一物质有关。

发病时，有饥饿、头晕、苍白、心悸、出冷汗、无力，严重者出现抽搐、瞳孔缩小，脉搏细弱频速，呼吸不规则并可突然昏迷。所以在荔枝收获季节，产地大量集中供应时，

不可连续大量食用。只要不连续大量食用，一般情况吃荔枝是安全的，不必担心会引起上述反应。

· 一次大量食入柿子容易形成柿石

柿子是营养丰富的水果之一，不仅含抗坏血酸较多，而且所含糖分也很高。但是当空腹吃大量的柿子或柿子与酸性食物或药物同吃，尤其是胃酸过多者吃多量柿子则形成胃柿石的可能性更大。

柿石的形成可能与柿子内含有一种可溶性收敛剂，称为红鞣质的物质有关。尤其在未成熟的柿子中以及成熟柿子的果皮中含量更高。

当这种红鞣质遇到胃酸后，很容易凝固形成“胃柿石”。所以吃柿子不宜一次食入量过大，以免形成“胃柿石”。只要注意一次食人的量不要过大，正常情况下吃柿子是安全的。

· 大量暴食菠萝可发生过敏反应

菠萝中含有一种叫菠萝蛋白酶的物质，对这种物质过敏的人食用后会发生腹痛、恶心、呕吐和皮肤瘙痒、潮红等中毒症状。

严重时会发生荨麻疹和过敏性休克。因此吃菠萝不能空腹吃，也不要大量暴食。最好是将菠萝切成片，用盐水浸泡除去菠萝蛋白酶后食用。

· 大量进食桔子会得桔子病

桔子中含有大量的叶红素，吃的过多，易引起皮肤上的黄色素沉着，这在医学上叫“叶红素皮肤病”。

叶红素皮肤病不但会破坏机体皮肤的屏障功能，还与肝炎黄疸混淆，不利于肝炎疾病的防治。

此外，苹果中含有一定量的发酵糖，发酵糖是一种较强的腐蚀剂，大量食用后不漱口，会损害牙齿，导致龋齿的发生。

· 有些水果空腹后会造成不适

有些水果是不适合在空腹的状态下进食的。人在空腹状态下，胃酸的分泌会增加，胃酸的浓度也较高。倘若胃酸同水果中胶质、柿胶酚和可溶性收敛剂等成分相结合，就会变成难于溶解的沉淀物。如果沉淀物结成大块，就会给人带来种种消化道的疾病。

空腹时不宜进食的水果有：番茄、柿子、香蕉、桔子、甘蔗、鲜荔枝、山楂等。

第十一章 饮食习惯

为什么说“爱运动者要多吃糖”这话不全面？

随着训练程度的提高，身体储备糖的能力也会增强，同时对糖的利用也比一般人要节约。所以，增加身体中糖储备量的关键问题主要在于不断地提高训练强度，而不是单纯地多吃糖。

我国人民的膳食以糖类食物为主，原则上不应强调额外增加糖的摄入量。超过一定浓度，多余的糖会随尿中排出，不仅造成浪费，还会增加肾脏的负担。

但是，在运动量较大，持续时间较长的运动之前，适当补充一些糖还是有好处的。

在一定程度上能够提高运动员的训练竞赛能力。补充糖的同时，可以给一些维生素 C，有助于糖的吸收和代谢。

不过，吃完糖多久开始运动好，一般认为吃糖后隔 15 分钟左右或者隔两小时以后开始效果较好。若吃糖后过半小时到一个半小时开始运动效果则不好。

人体的肝脏和肌肉内部都储存有一定量的糖元，如果运动的强度不大或时间不长，运动前是不需要额外补充糖的。因糖在肌肉中是和水结合的，糖吃多了，糖元多了，肌肉中水分也随之增多，结果会使肌肉有一种沉重发硬的感觉，影响肌肉的正常弹性，还容易使身体发胖。

为什么要提倡吃天然食物？

随着社会的进步，生活水平的提高，食品生产工艺也得到了突破性进展。

目前市场上的深加工食品琳琅满目，应有尽有，数以万计的不论从包装还是食品的色、香、味、形等高档次的加工食品充满了货架货柜。

许多加工食品不仅在外观上精雕细作，而且在内在质量上冠以许多诱人的保健功能。诸如像保健食品、特殊营养食品、新食品以及各地的名、优特色食品等都是人们争相购买的对象。

由于食品工艺的进步，食品化工业的发展，以及其他食品相关产业的涌现，许多深加工食品的内在质量确有较大改善。如食品的色、香、味、形更加诱人，食品的保质期大大延长，致使食品的货架寿命有了根本性的增加。

香甜可口的口感使人们大饱口福，外观诱人的感官让人们爱不释手。这些深加工食品在丰富人们的生活，满足人们日益提高的生活需要方面等都做出了较大的贡献。

但是，加工食品，特别是深加工食品都存在以下几方面的共同问题：

· 食品添加剂的问题

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐和加工工艺的需要而加入到食品中的化学合成物质或天然物质。

目前我国食品卫生标准中规定的食品添加剂有防腐

剂、抗氧化剂、发色剂、漂白剂、酸味剂、凝固剂、疏松剂、增稠剂、消泡剂、甜味剂、着色剂、品质改良剂、抗结剂、香料及其他等共 21 类 200 多种。因为添加剂不是食品，一般无营养价值，有很多还具有一定的毒性。

因此，国家对其使用范围、使用量都有严格的规定，提倡尽量少用。早在 1974 年的调查提示，全国食品添加剂共 269 种，在 500 多种食品上使用，目前，食品添加剂的品种更多，使用的范围更广。由于滥用添加剂也是食物中毒不断发生的一个原因。

目前，我国食品添加剂管理采取指定原则，即食品添加剂的使用必须按食品卫生法规定，食品中使用的品种必须符合“食品添加剂使用卫生标准”的规定，超过用量是违法的。当前我国批准使用的添加剂如过量的使用大都是不安全的。这些反应大致有：

变态反应。如糖精可引起皮肤瘙痒症，日光性过敏性皮炎；苯甲酸及偶氮类染料可引起哮喘等；香料中很多物质可引起呼吸道器官发炎、皮肤瘙痒、皮肤划痕症、荨麻疹、血管性浮肿、便秘、头痛、浮肿及关节痛等；柠檬黄等可引起支气管哮喘、荨麻疹、血管性浮肿等。

体内蓄积。在儿童食品中加入维生素 A 作为强化剂，由于它具有脂溶性，在人体内有蓄积作用，可致维生素 A 中毒；维生素 D 过多摄入也可引起慢性中毒。还有些脂溶性添加剂，如二丁基羟基甲苯，可在体内蓄积，一旦由于疾病，体脂急速减少的情况下，在血中可达到充足的中毒剂量。

转化其他物质。同食品成分起反应的物质，如焦碳酸二

乙酯，形成强烈致癌物质氨基甲酸乙酯；亚硝酸盐形成亚硝基化合物等；环乙基糖精可形成已胺；偶氮染料可形成游离芳香族胺等。

随着科学的发展，人类对食品添加剂的认识不断深入。在国家添加剂管理办法颁布前，我国使用的添加剂有 20 种存在不同程度的卫生问题，这些食品添加剂已被禁用。

另有一此食品添加剂是否可以引起人类慢性毒性反应仍未定论。所以，人们对食品添加剂的认识在不断的深入和完善。

我们相信随着时间的推移，对各种食品添加剂的认识会越来越深入和清楚。

食品添加剂从总的来说是安全的，但由于存在：对有些食品添加剂的毒性认识还需进一步研究；过量使用是不安全的；卫生执法部门对食品添加剂的经常性监督监测尚存不足。这些因素对人体健康都存在潜在的危害性。

· 食品容器，包装材料和食品用工具、设备的卫生问题

食品包装材料及容器，包括直接接触食品的纸张、塑料、橡胶、搪瓷、玻璃等制品，以及储放各种食品的大池、罐头涂料等。

包装材料及容器的发展速度快、门类多，而且为了适合食品固体、液体、半流体、耐冷冻、耐高温、耐油脂、防渗漏、抗酸碱、抗盐渍、防霉、防潮、保香、保色、保口味等需要，新材料产品层出不穷。下面举几类包装材料包装食品后的情况：

玻璃：保鲜率 69%，不影响味道率 81%，不渗漏率 70

%，使用安全率 36%；

塑料：保鲜率 40%，不影响味道率 38%，不渗漏率 46%
%，使用安全率 61%；

金属：保鲜率 32%，不影响味道率 22%，不渗漏率 51%
%，使用安全率 26%；

纸板：保鲜率 20%，不影响味道率 26%，不渗漏率 14%
%，使用安全率 50%。

不论哪种食品包装材料，它们共同的卫生问题是接触食品后有害物质向食品中迁移的问题。这种迁移的毒物数量视不同的包装材料而不同。

国家对各种包装材料的卫生问题，尤其是向食品中迁移毒物的问题都有明确的规定。

凡是国家批准使用的包装材料一般不会对机体产生潜在危害。但是由于种种原因，可有一些不合格产品混入其中，或合格产品但使用不当，均会对机体健康产生一定危害。

另外，目前我国允许用于食品容器内壁的涂料有聚酰胺环氧树脂、过氯乙烯漆、环氧酚醛树脂(罐头)，此外，还有石蜡涂料、聚四氟乙烯涂料、沥青涂料和生漆涂料等。

与上述包装材料相比，食品容器内壁涂料的卫生问题稍大一些，成分更为复杂。如用于罐头的环氧酚醛涂料，它为环氧与酚醛树脂的聚合物，虽经聚合和烘烤，成膜后聚合物中仍有少量游离酚、甲醛等未聚合的单体和低分子聚合物，与食品接触后可向食品中迁移。

虽然这些向食品中迁移的问题会逐步得到控制或更新的材料会在食品工业中得到应用，但是，食品包装材料，食品

容器内壁涂料中某些有害物向食品迁移的问题是食品卫生工作中的一个重要课题。

· 食品加工设备的卫生问题

食品加工设备对食品质量和食品污染的关系很大，不容忽视。如砷、铅、汞、铜等，这些毒物指标是国家衡量深加工食品中较为常用的指标。

国家规定了这些毒物的指标含量，超过规定标准，视为不合格产品，不能供人们食用。而这些毒物的主要来源之一就是食品加工设备。

在食品卫生监督工作中有这么一个经验，即新食品设备生产的食品，砷、铅、汞、铜较易超标。

随着食品设备使用次数的增加，这些毒物指标会逐渐降下来。说明食品加工设备的卫生问题不容忽视。

所以国家规定：食品加工设备的原材料必须适合制品达到全温全压的操作范围；不能影响产品的质量；不能被产品或被任何清洗消毒过程所腐蚀、分解或渗透；必须使设备成分之间的电化学腐蚀反应减少到最低程度，包括焊接、螺钉、螺旋、零件等。

· 辐照食品的卫生问题

关于辐照食品的营养与食品卫生方面的结论性意见可归纳为：

第一，的损失与其他保藏方法类似；

第二，品在常规剂量下不产生感生射线；

第三，辐照食品产生任何毒性物质，10 千戈瑞以下剂量辐照的食品，经动物试验与人体试食观察结果都是安全的；

第四，戈瑞以上剂量辐照异味明显，15 千戈瑞辐照者人类便不能食用。这一结论性的意见说明辐照食品只要控制在一定的剂量范围内是安全的。

但是辐照食品仍存在以下几方面的问题：

第一，量在实际操作中可能存在问题。辐照食品时既要达到有效剂量，又不能超过限制剂量。有时由于辐照的目的不同，如杀菌、保鲜、为了稳妥起见，往往要求加大一些辐照剂量。

第二辐照。国家规定，除特殊情形外，一般不得对食品进行重复照射。但是，在实际生活中，为了达到某一目的，不按规定地进行重复辐照的情况时有发生。

第三，品应标示明确。国家规定，未经批准的辐照食品一律不得销售。说明不是所有的食品都可以随意进行辐照，凡辐照的食品都应标明，让消费者有选择的权力。但是，许多辐照食品并未标示明确。

此外，还有食品生产加工人员的意外污染以及食品在运输、贮存过程中的交叉污染等，这些都是深加工食品不可忽视的卫生问题。

从营养的角度考虑，不论哪种深加工食品，不论其包装上如何标明其营养素含量有多高，有多全面。

食品在生产加工过程中，其营养素会相应降低，有的在食品生产加工过程中加入一些食品添加剂，以减少营养素的损失。但是营养素的损失是肯定的，只是程度不同而已。并且由于不同的食品生产加工工艺以及不同的营养素，其损失程度各异。

所以,深加工食品的营养素含量会比其食品的原料要差。如果某深加工食品的营养素含量较高,且较全面,那是人工添加的营养补充剂(或强化剂)。

有实验表明,摄入天然食物时,天然食物中的各种营养素,其营养价值(营养效果)远比化学合成品或从天然食物中提出的营养素要好得多。说明天然食物中还有一些食物因子有利于各种营养素在机体中发挥作用,也说明天然食物中的有效成分人类还未完全搞清楚。

人类发展到今天,已步入了高度文明的历史阶段。随着时间的推移,随着科技的进展,各种新的化学合成品会随着食品工业的进步而增加。

目前人们已充分认识到污染对人类文明的威胁,污染对人类健康的危害。减少和控制污染物对机体健康的侵害已成为人们的共识。

从吃的卫生考虑,所以我们提倡吃天然食物。虽然天然食物也有污染问题,如农药的污染,化肥的污染,大气中的毒物对食品的污染,食品在烹调处理过程中的污染等。

但这些污染在某些方面已得到了较大程度的控制或减少。如在我国已禁用有机氯农药,使食品中有机氯的污染得到了有效的控制。

目前使用最多的是有机磷农药,这种农药化学性质不稳定,易分解。

在使用中只要按安全间隔期施药,通过清洗、烹调后,有机磷农药在食品中的残留量已所剩无几,不会对机体产生危害。

可喜的是，目前正在逐步推行绿色食品，相信绿色食品广泛推广之时，就是吃的卫生得到根本性改善之日。同样，我们仍提倡吃天然绿色食品。

为什么说食物的品种吃得越多越好？

人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同，且各种食物都有自己的营养特点。

目前所知，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。母乳可提供4个月以内婴幼儿的全部营养需要，但4个月以后，母乳会随着时间的推移其营养素含量逐渐减少，即母乳的质量在4个月以后发生变化，满足不了儿童营养素的全部需要。

膳食讲营养，营养讲平衡，平衡的营养必须由多种食物组成。食物吃得越杂，营养会越平衡。

应该吃足够数量的不同食物，一个星期至少吃20种以上，在20种食物的基础上，提倡再能增加一些食物品种。

食物品种吃得越多越好，这样才能满足人体各种营养需要，达到合理营养，促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

食品科学知识告诉我们，不同的食物之间其营养价值会有互补作用。吃单一的食物，其营养价值较低；若吃多种食物，它们的营养价值远高于分别吃单一食物时营养价值之和。这种增强和协同作用可以大大节约食物资源，用较少量的食物起到应有的效果。

· 谷类及薯类

谷类包括米、面、杂粮，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

谷类及薯类是中国传统膳食的主体。我们提倡食物多样，谷类为主。谷类为主是东方膳食的优点。

调查表明，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高。

而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提倡谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家由于动物食物摄入量过高而产生的弊端。

对谷类和薯类的摄入要做到多选择一些品种，注意粗细搭配，并经常吃一些粗粮、杂粮等。稻谷小麦不要碾磨太精。否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养和膳食纤维大部分流失到糠麸之中，造成极大的浪费。

此外，在烹调时，如洗米做饭，淘洗大米时不要用手搓米，给少量的水，用饭勺搅动几次，然后换水一次即可，不要丢掉米汤，焖饭或碗蒸饭最好。

· 蔬菜和水果

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花苔、茄果、鲜豆、食用蕈藻等。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，它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质(钙、磷、钾、镁、铁)、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。

我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。

红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。我们提倡多吃深绿色蔬菜和水果，并不是说明浅色蔬菜和水果可以不吃。有报道，某些浅色蔬菜和水果中一些食物因子具有较好的保健作用。

在烹调时应注意：

第一，的蔬菜、水果；

第二，先洗后切，切勿先切后洗；

第三，火快炒，尽量缩短烹调时间；

第四，的采购或收割到吃进胃中，这一时间越短越好，即缩短蔬菜在自然环境下的放置时间。不提倡一次购买大量的新鲜蔬菜，提倡随吃随购或随收割。

要提醒的是：水果在生长期可能喷洒了大量的农药，大部分农药都集中在水果皮中。此外，为了便于保存以及为了好看，往往在水果皮上喷洒了一些物质，所以，吃水果应去皮。

· 奶类、豆类及其制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。

我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳

食钙不足可能有一定的联系。

大量的研究工作表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质疏松的年龄；给老年人补钙也可能减缓其骨质丢失的速度。

因此，应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。为提高居民人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

奶类及豆类营养价值极高，一生应坚持喝奶类和吃豆类及其制品。最好是每天都坚持食用，没有条件的可一周食用 2~3 次为好。只要条件允许，应尽量坚持食用。必能收到较好的保健效果。

· 动物肉类

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。

肉类中铁的利用较好，鱼类特别是，海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。

动物肝脏含维生素 A 极为丰富，还富含维生素 B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管疾病不利。

我国相当一部分城市和绝大多数农村居民食用动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用

动物性食物过多，吃谷类和薯类较少，应纠正这种习惯。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，且是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

目前猪肉仍是我国人民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。

总的来说，这类食物应经常适量地吃，其中以鱼类更好，鱼类是长寿食品，不论老年人、孕妇、乳母、儿童等各类人群都能食用鱼类。应提倡经常食用。

总之，要坚持广食粮食，不挑食，不偏食。尽量吃天然食物，尽量吃粗粮、杂粮。食物没有好坏之分，各种食物应都吃一些。这样才能达到平衡。我国居民有广食五谷杂粮的良好饮食习惯，应大力提倡。

如果将食物分为9类，以油脂类的摄入量为0.5份，那么，奶类及其制品为2份；豆类及其制品、畜禽肉类、鱼虾类、蛋类各为1份；蔬菜类为8~10份；水果类为2~4份；谷类为6—10份。荤素大致比例为1:7。

为什么说喝早酒，吃夜宵可酿成大病？

随着经济的发展，生活水平的提高，以及社会分工和生活习惯的差别，现代生活个性化程度越来越高。人们的生活更加丰富多彩，给生活带来了无穷的乐趣。

从总的来说，在一定程度内，个性的张扬对人们的身心健康是有益的。但是要充分考虑“度”，人们的生活不仅由自

身的活动形成了一定的生活规律，而人体生物钟的形成则与祖辈们的生活规律有一定的内在联系。

在人们的日常生活中应注意顺应这些生活规律，长期地打破已有的生活规律，会有损人们的身体健康。如长期喝早酒，吃夜宵就会伤害身体，甚至酿成大病。

喝早酒，一般在早上 7~8 点钟，从人体生物钟的节律调节方面考虑，早上 8 点钟正是肝脏通过一夜的解毒排毒作用，将肝脏毒物排尽的时期，也是肝脏功能最为低下的时候。

此时，如果摄入对肝脏有较大刺激、需要肝脏及时进行解毒的食物，会对肝脏产生不利影响。

其中饮酒，尤其饮大量烈性酒会严重损害肝脏的功能。因为酒精需要肝脏分解，常见的酒精肝就是大量饮酒所致，喝早酒，会加速酒精肝的形成。

另一方面，经常吃夜宵的人胃癌的发生率比不经常吃夜宵的人高。日本医学专家对 30~40 岁年龄组的人进行了多年的饮食状况研究发现，在胃癌患者中，晚餐时间无规律者占 38.4%。

我们知道，胃粘膜是覆盖在胃的全部内表面的一层组织，含有不同的分泌腺体，是一个复杂的分泌器官。

但胃粘膜上皮细胞的寿命很短，约 2~3 天就要更新再生一次，而这一再生修复过程一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进餐，胃肠道在这段时间内也就不能很好的休息和调整，胃粘膜的再生和修复就不能圆满的进行；

此外，吃过夜宵再睡眠时，食物较长时间在胃内停留，可促进胃液的丈量分泌，对胃粘膜造成长时间的刺激，时间

一长，可导致胃粘膜糜烂，溃疡。若夜宵以油炸、烧烤、煎制等食品为主，更易对胃粘膜造成不良影响，进而导致胃癌。因为这些食物本身就不是健康食品，提倡人们尽量少吃或不吃。

由此可见，保持规律的生活习惯，尤其是保持规律的饮食习惯对胃癌的预防极为重要。

有报道，菠菜、南瓜、茄子、刀豆、芹菜、香菜、番茄、大蒜可降低胃癌的发病率。因此，可以适当多吃这类食物。

为什么说家庭饮食病不容忽视？

中国人的亲情关系密切而浓厚，这是几十年的传统美德。一家人不分彼此地在一起吃饭，尤其三世同堂、四世同堂的家庭同桌进餐既可活跃家庭大团结的良好气氛，也是血浓于水的良好表现形式。

但是从卫生角度来考虑，家庭饮食病的传播却易为人们忽视，应引起人们的高度重视。

最常见传播的疾病是病毒性肝炎、痢疾等肠道传染病。主要有以下几种表现形式：

· 爱面子

中国人礼尚往来的传统沿袭了几千年，逢年过节，红白喜事等，亲朋好友相聚一起，好不热闹。然而，就在这热闹非凡中，传染病有可能也悄悄地乘虚而入。

例如，当患了病的上级或亲友邀请你赴宴时，明知有被传染疾病的可能，但由于“爱面子”、“不好意思拒绝”、“盛情难却”，于是乎，硬着头皮与约而赴。这类人为了人情面子

而甘愿作为传染病的牺牲者。

另一方面，患者为了爱面子，对自己的病秘而不宣，以免旁人对自己疏远，因而常与健康人一起同桌共餐。

· 不重视

有许多人对病从口入的严重性认识不足。尽管知道家人或同事、友人虽有传染病，抱着无所谓的态度，也有的抱有侥幸心理。有这种认识的人较多，不论是健康人还是患者都有许多人抱着这种心理。

· 不卫生的爱

年轻的妈妈在给孩子喂食时，担心孩子烫伤，或吃鱼担心鱼中有刺卡着孩子，或担心孩子咀嚼困难，先将食物放入自己的口中再哺孩子。这样做是不卫生的，不论年轻妈妈是否健康都不应该这样做。若年轻妈妈患有传染病，则后果不堪设想，即使健康的妈妈，并不能保证其口腔内不带有致病菌。

· 天伦之乐

一家人共餐是中国人的传统习惯，不论是餐饮具还是食物，大家共同享有。往往是一人得病，全家都难于幸免。姑且不说未发现的潜伏病菌，就是明明知道患有传染病，由于血浓于水的情份，大家都甘愿当牺牲品。这在许多家庭，尤其是一些家中有老年长者的家庭较为常见。

家庭饮食病给家人带来的危害是严重的。为了家人的健康，或为了他人的健康，首先患者应引起高度重视，避免与他人一起进餐。要打破面子观念，顾全大局，自觉分桌吃自助餐或同桌公筷制。对餐具、厨具应随时进行消毒，有条件的家

庭可用消毒柜。

为什么要吃清淡少盐的膳食？

膳食不要太油腻、太咸或食过多的熏制、泡制和油炸食物。人们在日常生活中，从肉、蛋、鱼、蔬菜等多种食物和饮水中都摄入了一定量的钠。

一般天然食物中含有足够的钠盐，即使不另加盐也能维持人体内钠的正常代谢。不同人群吃盐的多少纯属习惯和口味。

世界卫生组织建议，每人每日食盐用量不超过 6 克为宜，而我国居民则大大超过此值。

有研究表明，钠的摄入量与高血压发病有密切的关系，因而食盐不能过多。此外，酱油、味精、腌菜以及香肠、熏肠等加工食品都是高钠食品，不宜多吃。

为什么说吃过热的食物不好？

我国居民有吃热食，饮热茶的良好习惯。食物通过充分加热，水经过煮开后饮用，不仅可消灭食物中的寄生虫和微生物，防止通过食物和水传播的疾病。

而且有些食物在未煮熟时含有一定的有毒物质，煮熟后这些毒物或毒素即被破坏，可以杜绝由这些食物引起的食物中毒。

还有的食物通过加热后不仅不会降低某些营养作用，反而会增加机体对该食物的消化吸收率。说明吃热食、饮热茶对机体是有利的。

但是，由于人们长期习惯吃热食，饮热茶，久而久之，摄食、饮茶的热度会随着时间的推移而越来越高。这种情况是在不知不觉中形成的。

与同人们对咸味的适应一样，孩提时，食盐量相对较少。随着年龄的增加，对咸味越来越适应并且口味越来越重，所以，食盐量也会越来越大。我们应注意，吃热食，饮热茶是良好习惯。

但是吃过热的食物，饮过热的茶对机体是不利的。人们常说“喝开水”，是说喝开过的水，而不是喝正在开的水。

有时可见到有人由于吃过热的食物或饮过热的茶使口腔或食道烫伤。这对口腔、食道，甚至胃都是恶性损伤。这种损伤如果反复出现，轻则可使口腔、食道的粘膜变厚，严重者可使食道变窄。重则会导致恶变，产生癌症。

所以我们提倡不要吃过热的食物，饮过热的茶。比较适宜的温度是与体温相近或稍热一点。不能让口腔有烫的感觉，食物或水进入口腔感觉比较适宜即可。

为什么要提倡少吃一口？

随着人们经济收入的提高，生活得到了明显的改善，调查表明，我国居民已基本解决了饱腹问题，人们的热能摄入量已基本达到要求。所以，经济收入的进一步提高，对热能摄入量的影响没有较大差异。

在饱腹问题解决之前，人们热能摄入量普遍不充足，因此，填饱肚子是人们的当务之急。

另外，我国人民具有“节约”、不浪费一粒粮食的良好习

惯，所以，餐后的剩菜剩饭往往额外地被人们吃掉，避免造成浪费。这一美德在食物不充足、要求饱腹的年代是值得提倡和发扬的。

但是，在人们饱腹问题已经从根本上得到解决的情况下，有的甚至在为肥胖、为心血管疾病担忧的情况下，我们提倡餐后的剩菜剩饭不应额外地再吃进去。

有调查表明，长期有这一习惯的人大多是肥胖者或超重者。肥胖就是病，为了你的健康，为了长寿，请你每餐少吃一口。

有动物实验表明，长期饱腹动物的寿命比进食量少的动物寿命要短。提倡少吃一口，听起来很松轻、简单，但是，在日常生活中则较难兑现。因为少吃一口会使人感觉没有吃饱，食欲感未得到满足。

正好相反的是，人们往往要多吃一口，这样感觉比较舒服。要加强宣传教育，使人们充分认识多吃一口的危害，少吃一口的重要意义。

为什么说吃早餐危害大？

经过一夜的睡眠，吃下去的食物已经在胃肠道中被完全消化、吸收，腹中已基本排空。

早餐是一天的第一顿饭，在补充身体所需要的能量和营养素方面就显得特别重要。而且上午学习工作任务比较紧张，需要充足的热能和其他营养素供学习工作和新陈代谢的需要。

青少年还需要提供生长发育的需要。据调查，从少年、

青年到中年都存在不同程度的人群不吃早餐，可以说，不吃早餐或早餐马马虎虎的人普遍存在，应提醒人们高度重视。

俗话说：“早吃好，午吃饱，晚吃少”，早餐不仅要吃，而且要吃营养早餐，切不可马虎。

不吃早餐大致有以下几方面的危害：

- 影响学习、工作效率

大脑工作需要的能量来自血糖，不吃早饭或早饭中的能量不够，血糖的浓度就低，大脑细胞得不到充足的血糖供应，就会影响学习效率，从而影响学习成绩。同样，由于能量供应不足，会使人们的体力下降，影响工作效率。

- 可能导致肥胖

不吃早饭，到中午的时候，中枢神经受到刺激，出现了强烈的空腹感和饥饿感。

也认为早餐未吃，午餐应吃得相对多一些，由于或多或少地存在这样的心理状态，所以可能会在不知不觉中吃下去过多的食物，剩余的能量在身体内转化成脂肪，长此下去，脂肪在皮下堆积引起身体发胖。

- 营养摄入不足

早餐应提供的营养素很难在午餐和晚餐中得到弥补。不吃早餐或早餐质量不高是引起全天营养素摄入不足的主要原因。

- 引起胃炎、胆结石等疾病

经常不吃早餐，影响消化系统的功能，容易诱发胃炎、胆结石等消化系统的疾病。

- 晚餐要多吃一口

由于一天只吃两餐。不论午餐还是晚餐都会多吃一口。尤其是晚餐多吃一口，是导致肥胖和诸多心脑血管疾病的重要诱发因素。

为什么早餐应多吃液体食物？

早餐要吃好已成为人们的共识，但是早餐往往非常容易被人们忽视。早餐很随便，有的甚至不吃。如吃早餐，大多也是吃大饼、油条、面包、饼干等“全干食”。这些都对人体健康尤其是孩子的生长不利。

不吃早餐或早餐随便对付一下都是有害的，应努力克服这种现象，把早餐吃好。对于早餐吃“全干食”的食物，也应纠正过来。因为经过一夜的睡眠，肠胃功能未恢复到兴奋的状态，消化功能相对弱，食欲相对差。若吃干食不利于消化，不能满足整个上午人体活动的需要。

因此，早餐宜吃含水分多的食品、牛奶、豆浆等饮食较好，使体内在夜间消耗的水分得到补充，以利于机体正常工作。

为什么提倡不要常吃快餐？

吃快餐对健康的影响是远期的，往往不能引起人们的重视。快餐食物品种往往不多，容易造成营养失衡。此外，快餐大多是大锅烹制，营养素的损失较严重。尤其是油炸食品，腌、熏制品等都是非健康食品。一般来说，经常吃快餐会对健康带来不好的影响。所以吃快餐应掌握一定的度，不能长期一日三餐都是快餐，并应注意以下几点。

- 多选用牛奶、鲜果汁，不要选用汽水和甜味饮料；
- 油炸食物(如薯条、苹果派)等含能量高的，不宜多吃；
- 选择有蔬菜的品种，如蔬菜沙拉等；
- 如果午餐吃的蔬菜不够，晚餐要多吃些蔬菜、水果。

为什么晚餐应多吃素食？

早餐吃得少，午餐比较随便，晚餐却吃得很多，且进食较多的荤菜。这种生活方式普遍存在。

但是这种吃法是不科学的，对身体十分有害。因为晚餐吃了过量的荤菜后，不仅增加了肠道的负担，而且会使血液中血脂量猛然上升，加上人在睡觉时血流速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉粥样硬化，使人患高血压病。

晚餐经常吃荤食的人比经常吃素食的人血脂一般要高2~3倍。患有高血压、冠心病和肥胖病症的人，如果晚餐爱吃荤食害处就更大。

因此，为了健康，请你在晚餐多吃素食。请你记住：晚餐吃素可防癌，晚餐早吃可防结石，晚餐适量睡得香。

为什么不能滥用保健食品？

近几年，我国保健食品发展迅速，保健食品数量已高达数千种之多。尽管如此，我国的保健食品起步较晚，还有许多需进一步完善的地方。

- 功效因子不明确

目前我国已批准的保健食品有许多没有明确的功效因

子。这种情况的造成主要是研究开发保健食品者本身不清楚其产品的功效因子，大多数从民间收集而来，仅知道具有某些功能。其次，目前我国保健食品功能实验室多为初级水平，其检验方法、检验设备以及检验人员均较难完成诸多功效因子的检测。

· 成分复杂

尤以中草药为原料的保健食品，少则近 10 种，多则 20 余种，有的纯属中药组方。这样的保健食品多数没有明确的功效因子。成分复杂的保健食品，除具有保健功能外，是否还有其他副作用，不得而知。

申报样品与市场流通样品有差异。限于申报保健食品的程序复杂、费用较高，保健食品开发商必须将收集到的(或自己在实验室中研制的)保健食品送保健食品权威检验机构进行检测。待确定有保健功能，再行申报，经卫生部批准后方可投产，这是我国的实际。

送交申报的样品多为实验室样品，或小试样品。从食品工艺学角度分析，实验样品、小样品、中试样品以及最后的市场流通样品，不论在理化性状上，还是内在质量上都会有一些差别，有时甚至有较大差别。

严格来说，申报样品应该是市场流通样品(即正式投产样品)。但是，我国保健食品在未被批准前，不允许生产，这是程序上的制约。另外，在未被批准前，开发商不可能投资建厂，这是效益的制约。

· 保健食品功能或功效因子一次通过，终生享用

目前我国保健食品申报程序明确规定，保健食品的功能

或功效因子通过权威检验机构认可后，卫生部在审批过程中不再进行复验。这种规定符合我国实际，大大地减轻了企业(或开发商)的经济负担。

但是，从而带来一次通过，终生享用的问题。如若进行复验，尤其是采集市场流通样品进行复验，这些一次通过的产品未必都能在复验中通过。

正常健康人、病人都不需要吃保健食品，只有处于正常健康人和病人之间的亚健康人群可服用保健食品。如果正常健康人吃大量保健食品，不仅不会增进身体健康，而且会扰乱机体的正常生理代谢机制，使之紊乱，最终导致疾病。因为保健食品虽然也是“食品”的范畴，但它与普通食品是不同的，普通食品没有适宜人群，凡是健康人群都可以吃；普通食品也没有剂量要求，只要想吃，随时可吃；普通食品没有特定的功能，只要膳食搭配合理，普通食品可以提供人体需要的全部营养素。而保健食品则具有较强的针对性，有明确的功能，有特定的适宜和不适宜人群，有严格的剂量要求。

因此，正常健康人不能滥用保健食品。此外，病人也不能吃保健食品，保健食品不具有治疗作用，有病必须就医吃药，用保健食品取代药物是危险的，会耽误疾病，影响治疗。毕竟保健食品仍然是食品，食品与药品有着本质上的不同，千万莫要走入误区。因此，我们提倡不要滥用保健食品。

为什么说没有不好的食物，只有不好的膳食？

在以往的宣传中，由于过分强调某种或某类食物的特点和价值，而忽视了“均衡膳食”的观点。将人们引入饮食的

误区,使人们认为某种食物有营养,而另一种食物没有营养,从而引起一些营养问题。

人体需要的各种营养素,必需从各类食物中获得。至目前所知,除人乳以外,没有哪一种食物能够满足人体所需营养素的全部要求。而各类不同种食物都有各自的营养特点。

从营养学角度考虑,没有哪一种营养素比另一种更重要。只要是人体需要的营养素都是重要的,都必须从食物中获得(极个别虽能在机体中转换,但被转换的营养素源仍需从食物中获得,并且大多数的转换并不能完全满足人体需要,不足部分仍需从食物中获得)。而且不同的食物相互组合比单一食物营养价值更高,即食物的互补作用。

因此,对人体来说,谷类及薯类,动物性食物,豆类及其制品,蔬菜,水果类等哪一种食物都是人体所需要的,只是有的营养素需要得多,有的则相对少些。

这一特点反映在食物上就是人体对某类食物需要量较大,有的则需要量较小。如谷类及薯类,蔬菜、水果类需要量最大,豆类及其制品和动物性食物次之。

另外,由于食物的互补作用,又由于每种食物都有各自的特点,所以,食物的种类越多,越能够互相弥补不足,膳食就越均衡,人体摄入的营养就越全面。膳食的搭配是否合理,膳食的制作是否卫生,这些都决定膳食质量的高低。因此我们说没有不好的食物,只有不好的膳食。

为什么说“吃得巧,记忆好”?

科学研究表明,你每餐吃的,会影响你的记忆力以及大

脑思维能力。如妇女为了减肥而采用的节食方法则不利于记忆以及思维能力的正常发挥。

年过 65 岁的老人,如果他们血液中含有较高浓度的维生素 C 和 β -胡萝卜素,那么他们的记忆力就会得到改善。同样,老年人体内如果拥有较高水平的叶酸,维生素 B₂ 和 B₁₂,那么他们的记忆力就会较好。

下列食物对记忆力有一定的好处。

· 鸡蛋

鸡蛋不但提供大脑所需的胆碱和 B 族维生素,而且也富含蛋白质,能提神醒脑,是考试或工作面试前的理想早餐。

· 牛奶或酸奶

可以提供人体所需的各种营养成分,尤其是后者,更具许多保健功能。

· 鱼类

尤其沙丁鱼富含 ω -3 脂肪酸,以及其他极有助于提高记忆力的物质,可以说是补脑食物之王。

· 青椒含有大量的维生素 C、 β -胡萝卜素,能提高机体的抗氧化能力,保护大脑的正常功能。

· 花菜含有保护大脑、提高记忆力的营养成分,包括维生素 C、叶酸和胆碱。

· 乳酪、牡蛎富含微量元素锌,有助于调节神经传递介质的合成,进而改善脑功能。

· 猪肝

含大量的铁和丰富的 B 族维生素。前者缺乏将会影响到注意力的集中,思维的敏捷;后者则是大脑以及中枢神经系

统正常运转所必需的营养物质。每周一次即可。

· 瘦猪肉

不但蛋白质丰富，而且还含有丰富的维生素 B₁，它有助于机体的能量释放，避免注意力不集中，低效的记忆力。

· 葡萄酒

新鲜葡萄含有丰富的抗氧化物质，有助于激发神经细胞。调查显示，适度的饮用红酒，可减少老年痴呆症的发生，而且减少的幅度为 75%。

· 银杏

又称白果，可以改善脑部血液循环。有研究表明，每天 120 毫克的银杏提取物，就可以改善或推迟老年人痴呆症的发生。

· 花生

含有丰富的必需脂肪酸，是营养大脑之食品。

· 奇异果

含有大量的叶酸和维生素 C，有助于提高记忆力。

· 南瓜子

富含必需脂肪酸和微量元素锌，是大脑功能正常运转的保证。

· 其他含维生素 B 族的食物，如强化麦片可以补充 B 族维生素，提高血糖和提高大脑中乙酰胆碱的水平，为保持强健的记忆力所必需之品。

以上只列举了几种有利于记忆力的食物，实际上，很多食物也具有同样的功能。

对每一个人来说，关键在于餐餐到位，尽量广食杂食，

不偏食，保证各种营养素的供应，满足机体需要。

为什么说不良的生活、饮食习惯是胃癌的帮凶？

不良的生活、饮食习惯可以将许多不健康因素带入人体，长久下去，会造成机体不同程度的损害。下面是胃癌发生的几种不良生活、饮食习惯。

· 腌制食品

咸鱼、咸菜等腌制食品含硝酸盐及亚硝酸盐较多。而硝酸盐和亚硝酸盐在胃内可转化为亚硝胺类化合物，亚硝胺类化合物是目前公认的诱发胃癌的“元凶”。

· 油煎熏烤

油煎食物在加热过程中会产生某种多环碳氢化合物。熏鱼还含有较多的3,4—苯并芘，这些都是致癌物质；霉变食品、食物加工后含滑石粉的食品也都有致癌作用；喜食过烫饮食者，胃癌的患病率比一般人高出4倍以上。

· 吸烟

香烟的烟雾含有多种可致细胞突变的物质，其中苯并芘可直接致癌。还有氰化物，尤其是硫氰酸盐，可增加胃内致癌物质亚硝胺的合成。吸烟人群肺癌、胃癌的发生率明显高于非吸烟人群。

· 酗酒

经常过量饮酒特别是乙醇含量较高的烈性酒，胃部持续遭受酒精的烈性刺激，容易引起慢性炎症，诱发和加重胃及十二指肠溃疡，致使胃粘膜重度增生。最终导致胃癌发生。

如果吸烟、酗酒双管齐下，患胃癌的危险更大。据报道，单纯嗜酒者患胃癌的相对危险性是一般人的 2 倍，单纯吸烟者的相对危险性为 2.4 倍，而既嗜酒又吸烟者的相对危险性则高达一般人的 15.5 倍。

· 精神疲劳

精神持续处于应激状态，久而久之就会影响人体免疫功能，而消化系统功能与情绪中枢关系最密切，胃癌的发生便是首当其冲了。

· 生活无序

人体生命生活需要高度谐调，有规律地运转，才能保持健康。规律一再被打破，失去自我调控能力，势必会发生疾病。

有些人对吃饭和休息极不重视，经常是饥一顿、饱一顿，有时不吃早餐，有时又暴饮暴食，致使胃肠功能紊乱；同样，经常“夜不归宿”或拼命“开夜车”，生活失去规律，营养摄取不平衡，使机体的抗病能力大大降低，这些都是胃癌发病的原因。

为什么说没有蛋白质就没有生命？

成人体重的 16.3% 是蛋白质。人体各种组织无一不含蛋白质。蛋白质是构成和修补组织的建筑材料。

身体的生长发育，组织更新(如小肠粘膜每 1~2 天更新一次、血液红细胞的寿命是 120 天)和受伤后的修复都需要蛋白质。

在生命机体中，如果没有酶，生命活动便无法进行，而

酶的化学本质便是蛋白质。体内一些调节代谢的重要激素(如生长激素、促甲状腺素、胰岛素等),以及免疫系统中的抗体也都是由蛋白质构成的。

体内水分的正常分布,体液酸碱平衡的调节,以及遗传信息的传递等复杂的生理活动,都有蛋白质的参与。

此外,蛋白质也可以被人体氧化而释放能量;体内蛋白质在新陈代谢过程中,有一部分陈旧破损的组织细胞的蛋白质在分解过程中也释放能量。

所以,没有蛋白质便没有生命。蛋白质含量较高的食物有:豆类、鸡蛋类以及各种动物瘦肉、奶类、鱼类等。

为什么有必需氨基酸和非必需氨基酸之分?各有哪些?

人体蛋白质的需要,实际上就是对氨基酸的需要。食物中的蛋白质,只有经过胃肠道的消化,分解成氨基酸后,才能被吸收。人体只有在获得各种氨基酸后,才能合成自身特有的蛋白质。

必需氨基酸是一种人体自身不能合成或合成速度不能满足人体需要,必需从食物中获取的氨基酸。这一类氨基酸对成人来说有8种,即赖氨酸、蛋氨酸、亮氨酸,异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸、色氨酸和苯丙氨酸。对于婴儿来说,组氨酸也是必需氨基酸。

非必需氨基酸不是说人体不需要这些氨基酸,只是说人体可以通过体内合成或从其他氨基酸的转化而得到它们,不一定非从食物摄取不可。

有些非必需氨基酸的摄入量，还可影响必需氨基酸的需要量，例如当膳食中胱氨酸和酪氨酸充裕时，可分别节省对蛋氨酸和苯丙氨酸的需要。

非必需氨基酸包括：丙氨酸、精氨酸、天门冬氨酸、胱氨酸、脯氨酸、酪氨酸等。

为什么多种食物的混合食用可以提高蛋白质生物价值？

植物性食物蛋白质的必需氨基酸含量和比例常有某些缺陷，但各种植物性蛋白质的氨基酸组成是不同的，某食物所缺的可能正是另一食物所多的。因此，可通过不同植物蛋白质的互相搭配、取长补短来提高其营养价值。这种作用就叫作“蛋白质互补作用”。

在实际生活中，经常是各种不同的食物混合食用，这就克服了由于单一食物蛋白质中缺少的某一种或某几种氨基酸，能从其他富含该种或该几种氨基酸的食物蛋白质中得到补充。如：谷类食物蛋白质含赖氨酸不足，但含蛋氨酸高，而豆类食物蛋白质的成分则恰好相反。当混合食用时，彼此的缺陷都可得到纠正。所以提倡多种食物混合食用，提倡杂食，这样可提高蛋白质的生物价。

为什么说必需脂肪酸在体内具有重要的生理功能？

必需脂肪酸是指人体自身不能合成，必须从食物中摄取的脂肪酸。包括亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸，它们都是多

不饱和脂肪酸。其中以亚油酸最为重要，它在一定程度上可以替代和节约亚麻酸和花生四烯酸。

必需脂肪酸的生理功能包括：构成细胞膜的重要成分，参与体内胆固醇的正常代谢。

血液中的胆固醇必须与必需脂肪酸结合才能在血液中运输，如缺乏必需脂肪酸，过多的胆固醇会沉积在血管壁上，发展成动脉粥样硬化。

花生四烯酸是合成前列腺素的原料，前列腺素的衍生物前列环素具有强烈抑制血小板聚集作用。总之，缺乏必需脂肪酸时生长发育受阻，还可发生皮炎。

植物油富含必需脂肪酸，不含胆固醇。所以从预防动脉粥样硬化和心脑血管疾病角度来看，一般说来植物油要比动物脂肪好。

但多不饱和脂肪酸在体内不稳定，容易被氧化而造成对组织的损伤，对预防某些癌症可能不利。

必需脂肪酸亚油酸按提供能量计算达到总能量的 1% ~ 2% 时，即可满足人体对必需脂肪酸的需要。

为什么说我国居民钙摄入量不足？如何预防？

由于我国居民膳食结构和生活习惯所制约，居民钙的摄入量往往不足。这是普遍存在的问题，尤其是老年人、妇女、儿童缺乏更为严重。

但是，只要在日常生活中稍加注意，钙摄入不足的现象即可得到纠正。

注意摄入下列食品可预防和纠正钙摄入不足：

· 奶和奶制品的钙含量较丰富，且吸收率也高，提倡每天喝一杯奶。

- 水产品小虾皮、海带含钙较高。
- 大豆及其制品、芝麻酱都是钙的良好食物来源。
- 油炸小鱼、小虾带骨头一起吃下，摄入的钙量较多。
- 带骨头的鱼肉丸子含较丰富的钙。
- 各种动物的骨头汤含钙也较丰富。
- 绿叶蔬菜如油菜、芹菜叶、雪里蕻含钙量也较多。

此外，注意多晒太阳，也可弥补钙摄入量的不足。

上述所列富含钙的食品大多为动物性食物的钙，吸收利用率较好，只要坚持摄入，一般不会缺钙。

为什么说我国居民缺铁性贫血较多?如何预防?

贫血在我国普遍存在，平均贫血率约为 30%，其中约 80% 以上为缺铁性贫血。

缺铁性贫血在不同人群中有一定的差异。儿童、妇女贫血发生率较高，在个别地区，儿童贫血率高达 50% 以上。缺铁性贫血发生率如此高，无疑与铁的摄入和利用有密切关系。

全国营养调查显示，我国居民铁的平均摄入量已达到和超过膳食营养素参考摄入量的适宜摄入量(AI)，但未超过可耐受最高摄入量(UL)。

湖北与全国类同，在对湖北居民铁摄入量在推荐量(RDA)的不同百分段中的分布进行了深入分析，结果表明：有 3.70% 的人不足 RDA 的 50%，有 10.72% 的人在 RDA 的 50% ~

79%，即不足 RDA80% 的人数占全部调查人数的 14.42%。

这一结果提示，虽然我国居民铁的平均摄入量已达到或超过推荐量(或适宜摄入量)，但仍有部分人群铁摄入量呈现不足，从而明确要纠正缺铁性贫血，除了人们通常强调的改善铁的食物来源(如增加动物性食物，铁的吸收利用较好)或提高有利于铁吸收的营养素(如维生素 C)外，还应强调增加铁的摄入水平，这是至关重要且不能忽视的。

预防和纠正缺铁性贫血应注意摄入下列食物：

- 铁丰富的食物：动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、大豆、黑木耳、芝麻酱。

- 铁良好的食物：瘦肉、红糖、蛋黄、猪肾、羊肾、干果。

其中动物血不仅含铁量高，而且吸收利用率高，是物美价廉的食物，应提倡尽量多摄入，是预防和纠正贫血极有效的食物。

此外，烹调食物时尽量用铁制饮具，铁饮具的铁元素有些可溶解在食物中。虽然这些外源性铁是否与食物自身铁在机体中的吸收利用情况一致仍有待研究，但在铁摄入不足的情况下，使用铁饮具可提高铁的摄入量是无疑的。

有研究表明，补充维生素 A，可使铁的营养状况有所改善。动物肝脏含铁、维生素 A 均较丰富。

为什么说我国居民维生素 A 摄入量普遍不足？
如何预防？

维生素 A 的功能较多，对视觉、细胞增生和分化、生殖、

免疫、骨质代谢、缺铁性贫血均有重要作用。

但是我国居民维生素 A 摄入普遍不足，主要原因是由于我国居民膳食结构限制所致，在日常生活中，富含维生素 A 的食物较少。

预防和纠正维生素 A 缺乏应注意摄入下列食物，即动物肝脏和各种深色蔬菜。

其中动物肝脏含维生素 A 极为丰富，尤其以鸡肝、鸭肝最为突出，每日摄入 1/2 或 1/4 鸡肝或鸭肝即可满足生理需要，是预防和纠正维生素 A 的良好食物。

为什么说维生素 B₁ 缺乏也普遍存在？如何预防？

维生素 B₁ 缺乏可影响人体能量代谢、神经和心脏的正常功能，发生脚气病症状。即下肢软弱无力，对称性周围神经炎，心悸、气促、心动过速和水肿。

暴发型脚气病以心力衰竭为主，进展较快。婴儿脚气病以心血管症状为主，其特点常伴有喉水肿而失音，形成独特的喉鸣(脚气病哭声)。晚期有发绀、心力衰竭、脑充血、高压，直至死亡。

湖北居民硫胺素的平均摄入量为 1.10% 毫克 / 标准人日，低于中国营养学会推荐的推荐摄入量(RNI)，经对个体进行分析，仅有不足半数的人达到要求，说明维生素 B₁ 的缺乏普遍存在。

维生素 B₁ 的膳食来源为未精制的谷类食物。瘦肉及内脏维生素 B₁ 较为丰富。豆类、种子或坚果类等食物也是硫胺素

的良好食物来源。

此外，在烹调这些食物时，应特别注意维生素 B₁ 的水溶性性质。并注意，大米不要吃得过精，面粉不要太白，多吃粗、杂粮。

为什么说我国居民维生素 B₂ 普遍摄入不足？如何预防？

人类维生素 B₂ 缺乏早期表现为疲倦、乏力、口腔疼痛，眼睛出现瘙痒，烧灼感，继而出现口腔和阴囊病变，称“口腔生殖系统综合症”。包括唇炎、口角炎、舌炎、皮炎、阴囊皮炎、角膜血管增生等。

由于膳食结构和烹调加工的问题，我国居民维生素 B₂ 的缺乏普遍存在，如湖北居民平均摄入量仅为 0.77 毫克/标准人日，与中国居民膳食核黄素推荐摄入量(RNI)相比，表现明显不足。

经个体分析，达到 BNI 的人数仅约 1%。因此，改善膳食结构，强化维生素 B₂ 在食品中的含量已为急待采取的措施。

维生素 B₂ 广泛存在于动物与植物性食物中，包括奶类、蛋类、各种肉类，内脏、谷类、蔬菜与水果中。

奶类和肉类可提供相当数量的核黄素，谷类和蔬菜是我国居民维生素 B₂ 的主要来源。但是，由于谷类加工对维生素 B₂ 的存留有显著影响。如精白米维生素 B₂ 存留率只有 11%，小麦标准粉核黄素存留率只有 35%。

此外，谷类在烹调过程中还会损失一部分维生素 B₂。因

此，除注意膳食结构外，应注意烹调加工，避免损失。

为什么说我国居民锌缺乏较普遍？如何预防？

锌具有广泛的生理功能，主要有：

- 酶学效应，包括催化、结构和调节作用等。
- 调节细胞的分化和基因表达。
- 维持生物膜结构和功能。
- 锌是味觉素的结构成分，起着支持、营养和分化味蕾的作用。
- 锌对于保证免疫系统的完整性是必需的。
- 锌对激素的影响有着生物学意义。

锌缺乏时常表现为味觉障碍，生长发育不良，以及胃肠道疾病，如腹泻、(肠病性肢端皮炎)。

调查结果显示，我国居民锌缺乏较为普遍，如湖北居民有 28.15% 的人锌摄入量不足 BDA50%，33.31% 的人锌摄入量在 RDA 的 50%~79% 范围内，仅有 38.54% 的人锌摄入量在 RDA 的 80% 以上。

一般来说贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏类都是锌的极好来源；干果类、谷类胚芽和麦麸也富含锌。一般植物性食物含锌较低。

其中小麦胚粉、猪肝含锌量较高。注意摄入这些食物可以预防和纠正锌摄入量不足的问题。

为什么说我国居民硒缺乏也较突出？如何预防？

硒在机体内具有重要的生理作用，其中以硒的抗肿瘤作用备受人们关注。

动物实验表明，硒对化学致癌、动物自发性癌以及移植癌均有不同程度的抑制作用。补充较高剂量的硒饲料，有抗肿瘤的保护作用。

此外，硒通过抗氧化作用，提高免疫作用而起到防病效果。同时硒还通过脱碘酶调节甲状腺激素来影响机体全身代谢，通过拮抗重金属毒性对某些癌症病人的治疗疗效有一定的有益作用。

调查结果表明，我国居民硒缺乏也较突出，尤其呈现地区差别。因为无论是动物性还是植物性食物，食物中硒的含量与土壤含硒量有密切的关系。如湖北居民膳食硒的平均摄入量为 35.44% 微克 / 标准人日，与中国营养学会推荐的推荐摄入量(RNI)相比，显示明显不足。

由于硒在食物中与蛋白质结合(含硒蛋氨酸蛋白和含硒半胱氨酸蛋白，前者主要来自植物性食物，后者动、植物性食物均有)。

因此，凡蛋白质含量高的食物其硒的含量也相应增高。所以要预防硒的不足，应注意多摄入一些高蛋白质食物，如大豆、动物性食物等。

为什么说有些维生素与美容有关？

随着人们对美的追求，美容越来越引起人们的重视。与美容有关的化妆品琳琅满目，应有尽有。但是与美容有关的营养素人们知之甚少。这些营养素有维生素 A、B₂、C 和 E，它们都与美容有一定的关系。

维生素 A 有增强粘膜和保健皮肤的作用。皮肤干燥、脸上长粉刺均与缺乏维生素 A 有一定的关系；维生素 B₂ 可促进血液循环，增强皮肤的新陈代谢，使其有弹性。维生素 B₂ 不足则会增加皮肤皱纹；维生素 C 能够增强皮肤的弹性和对细菌的抵抗力，缺乏时易出现雀斑；维生素 E 有促进末梢血管血液循环的作用，增强皮肤抗寒防冻能力。

含维生素 A 较多的食品有油菜、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、蛋黄和全脂乳。含维生素 B₂ 较多的食物有芹菜、油菜、柿子、菠菜和肉类。含维生素 C 较多的食品有菠菜、油菜、青椒、柠檬、菠萝、草莓、大枣、橘子等；小麦胚芽、松子、核桃、花生、杏仁及鸡、猪、牛的肝脏中含有较多的维生素 E。

为什么说多种维生素和微量元素与视力有关？

眼睛是心灵的窗口，明亮的眼睛，良好的视力是健康的重要指标之一。那么眼睛需要哪些营养素呢？

· 维生素 A

维生素 A 是维持人体上皮组织代谢的主要营养素。一旦缺乏，会出现干眼病和角膜软化症。维生素 A 还直接参与视

网膜内视紫红质的形成，如果缺乏，就会使眼睛的暗适应能力下降，甚至导致夜盲症。维生素 A 最佳食物来源是动物肝脏、蛋、奶，此外胡萝卜、油菜、菠菜、荠菜、茴香、南瓜、西红柿等所含的胡萝卜素也能在肝脏中转变为维生素 A。

· 维生素 B₁

维生素 B₁ 对于维持神经系统正常功能有重要作用。缺乏时容易发生视神经炎，使神经乳头充血，水肿，甚至视网膜出血，从而使视力减退。富含维生素 B₁ 的食物主要有糙米、麦麸、大豆、酵母等。

· 维生素 B₂

维生素 B₂ 是合成人体黄酶类的辅酶所必需的原料，参与三大营养物质的代谢，具有维持视网膜正常机能和保持眼睛正常光感作用。缺乏时，易诱发眼肌痉挛，睑缘炎，结膜炎、疱疹性角膜炎等眼疾。富含维生素 B₂ 的食物主要有牛奶、羊肝、牛肉、菠菜、苋菜、花生、杏仁、葵花籽、黄豆、玉米、小麦、高粱等。

· 维生素 C

维生素 C 是眼球晶状体成分之一。体内缺乏维生素 C 时，晶状体会变浑浊，并导致白内障。维生素 C 主要存在于新鲜蔬菜和水果中。

· 硒

硒使人体产生大量的可溶性蛋白质——谷胱甘肽，滋养眼球晶状体，因而才会目光炯炯。硒缺乏时将引起晶状体透明度下降，视网膜模糊，甚至导致白内障。硒的生理需要量为 50 微克 / 日，适宜摄入量为每日 50 ~ 250 微克，含硒丰富

的食物主要有动物肝、肾，紫苋菜，芦笋，蘑菇、大蒜，芝麻等。

· 其他

钙、锌、铬、铜等矿物元素这些矿物元素也是眼睛的重要营养素。钙、铬缺乏可导致近视眼；锌缺乏可引起目光呆滞；铜缺乏导致原发性视网膜色素变性，影响眼肌和晶状体功能。

为什么说“早早防，寿命长”？

防治疾病是抗衰老的一项重要措施。有学者以为，人体不存在生理性死亡，也就是说没有真正因衰老而去世的。

老年人死亡基本上都是因为疾病，可见预防和及时治疗乃是推迟衰老，延长寿命的一个重要环节。

老年人患病大致分三类：

· 由于机体退行性变化而导致的，如动脉硬化、高血压、冠心病、脑血管病。

· 早年患支气管炎，胆囊炎、消化性溃疡等病，到老年加重。

· 因机体抵抗力降低而容易患的病，如各种感染和癌症。

其中导致老年人死亡的疾病以心血管病、脑血管病、癌症等最为常见，还有慢性阻塞性肺病、肺原性心脏病、关节炎、糖尿病等也是老年人常见的多发病。

老年人不能忽视小病，老年人患伤风、咳嗽等疾病若未及早治疗易酿成气管炎、肺炎和肺原性心脏病。

老年人稍有不舒服就要注意，如身体任何部位发生小包

小块，消化道长期不适和出血、痰中带血、大小便经常不正常或少量出血等等，都有可能是癌症的早期症状。小病小痛，都应及早治疗，才能延长寿命。

为什么说由于担心浪费而把剩余的饭菜吃掉这种习惯不好？

在人们的日常生活中，每天都有可能碰到有多余的剩饭、剩菜，这在家庭生活中是常见的。

我国居民具有节约，不浪费的良好习惯。这是中国居民的美德，应大力提倡和发扬这种优良传统。

特别是对于粮食的珍惜更为突出，大多数上了年龄的人，不随便浪费一粒粮食，他们深刻体会到一粒粮食一滴汗的艰辛。所以，经常可以看到上了年龄的人把一粒掉在桌上的饭拾起来吃掉，也可以经常看到将吃剩下的空菜盘用开水冲洗一下后喝掉。

另一种情况也是屡见不鲜的，即大家已经吃饱了，但是还有一点剩饭、剩菜，由于怕浪费，号召大家每人多吃一口，尽量把饭、菜吃干净。

从总体来说，这种精神是好的，应该大力弘扬这种精神。但在具体做法上则不应提倡，甚至是不好的习惯。

这种由于怕浪费的现象可能造成更大的浪费，其主要有以下几方面的原因。

- 卫生得不到保障

当饭、菜掉在桌上后，已经被桌上的不洁物所污染。如果饭桌上卫生不好，并且饭掉得较多，加上许多人直接用手

从桌上拾饭、菜，无疑，他们摄入污染物的机会大大增加。这些掉在桌上的饭、菜都具有潜在危害的可能，有时可能不会有问题，有时则会污染一些致病菌，给机体造成损害。而且，有这种习惯的人，往往一生都会这么做下去。

· 增加了食盐的摄入量

用开水冲洗菜盘子并喝掉这种冲洗水，或将剩菜汤用开水冲淡后喝掉。这种习惯会摄入过多的食盐。因为菜汤中含有比蔬菜中更多的盐。

盐的主要成分是氯化钠，实验及流行病学调查均表明，摄入过量的钠会导致患高血压病。

那么，多少食盐是适宜量呢？回答是否定的。人类对氯化钠的需要量从各种食物中就可以得到充分的供给。即就生理需要而言，人们没有必要摄入食盐。

人们摄入食盐的习惯仅仅是调节口味的需要，而不是生理需要。所以，对于食盐来说，摄入量越少越好，所以食盐没有适宜量。

· 增加了食物的摄入量

当人们吃饱了以后，千万莫要再多吃一口。从营养学观点，我们提倡人们每餐少吃一口，这样可以控制体重，杜绝像糖尿病、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗塞、癌症等疾病的发生，起到延缓衰老的效果。每餐少吃一口是人们长寿的秘诀。

但是在现实生活中人们较难做到少吃一口。相反，吃饱 and 吃饱后再多吃一口则非常常见。因为这样能满足人们对食欲的追求。

但是，吃饱，尤其是吃饱后再多吃一口容易造成肥胖。肥胖就是病，是各种“富裕病”的发生发展的基础和重要因素之一。所以，人们在吃饱后由于担心浪费而把剩饭、菜再吃掉的习惯是不好的。长期有这种习惯的人容易造成肥胖。

综上所述，不论是喝掉剩汤，吃掉剩菜，还是吃掉剩饭，这种习惯是不好的，容易造成多种疾病，危害健康。

剩饭、剩菜应妥善存放好。如无适宜的存放条件，应弃去，并应在以后的生活中注意计划用粮，以免造成浪费。剩余的新鲜蔬菜和菜汤不应存放，如当餐吃不完，应及时弃去。这样，表面上好像造成了浪费，实际上吃进去才是更大的浪费。

为什么有最佳食物？

所谓最佳只是相对而言，不论哪种食物都有各自的营养特点。一般认为最佳食物是指含营养素更为丰富全面。

经常摄入有利于健康，可以预防高血压、降血脂、降低胆固醇的作用，有助于心血管疾病的防治，并且对如癌症等其他慢性非传染性疾病有一定的预防作用。这些食物有：

· 最佳蔬菜

冬笋、花椰菜、卷心菜有防癌作用；海带、菠菜、西红柿、甘蓝、苦瓜、辣椒、大蒜、洋葱、生姜、金针菜及豆类，具有降血脂、降血压、降胆固醇的作用，有助于心血管疾病的防治。

· 最佳水果

红黄色水果。如鲜枣、柑桔、柿子、杏、桃、李以及猕

猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等，都是维生素 C，胡萝卜素的极好来源。

· 最佳肉类

鹅肉的脂肪量虽不少于猪、牛、羊等肉类，但其化学结构接近于橄榄油，有助于心脏防护。

鸡肉中蛋白质含量丰富，其脂肪量也比牛肉低，并含锌、铜等多种矿物质，去皮的鸡肉还可防癌，但是农村喂养的“土鸡”比用饲料喂养的“洋鸡”肉质好，前者脂肪含量低，后者脂肪含量较高。

鱼肉特别是海产鱼类所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。

· 最佳食油

芝麻油、红花油、玉米油、豆油、橄榄油、沙棘油等为最佳食用油。其富含不饱和脂肪酸，既是人体必需成分，又可消降动脉血管壁上的胆固醇，有助于减少罹患高血压、动脉粥样硬化、冠心病的机率。

最佳饮料：饮料种类很多，其中茶是较好的饮料，茶叶含有多钟有益成分，有助于防治心血管疾病、癌症等。并有抗辐射、减肥健美等功效。但空腹、饭后最好不饮茶，老年人最好不饮浓茶。目前所知，对大多数人来说白开水仍是最佳饮料。

牛奶含有丰富的优质蛋白质，其中必需氨基酸比例合适，脂肪易消化，同时牛奶是钙的良好食物来源，与豆制品一起是儿童、孕产妇及老年人的最佳食物。

我们提倡各种食物都吃，提出最佳食物仅是提醒人们注

意更多地选用这些食物。如猪肉、动物油等提倡少吃，而家禽和植物油则提倡多吃。

为什么说经济条件不好也能有好的食谱？

较高价格的食物固然能做出好的食谱，但是廉价的食物也同样能有好的食谱。有人说，家里经济条件不好，没法养好孩子。其实，营养高的食物并不都是价格高的食物。

首先，廉价的谷类是人类的主要食物，如米、面、玉米等。它是人类获得能量的主要食物来源，即是人类的饱腹食物。如一个 4~6 岁的儿童每日食用 250~300 克，即可得到大约全天 2/3 的能量和蛋白质。如果适量吃一些糙米和黑面(未精制的)，还可得到不少的 B 族维生素。

豆类包括豆腐、豆浆、豆丝、豆皮等，也是较易获得的廉价食物。除了提供大量的蛋白质外，还提供丰富的钙、复合维生素 B 和铁。每天适当选用，可提高膳食的营养价值，满足人们，包括儿童对优质蛋白质、钙的需求。

蛋类也是容易获得的较廉价的食物。我国农村居民有养鸡的习惯，鸡蛋较为丰富。鸡蛋的蛋白质是优质蛋白质，且较易被人体消化吸收；鸡蛋蛋黄含有丰富的卵磷脂，卵磷脂具有健脑的功能，能使人聪明起来。

此外，蛋黄还含有维生素 A。是良好的维生素 A 的食物来源。每天坚持适量食用(成人每天 1 个，孩子视年龄从 1/4~1/2 不等)必会收到良好效果。

蔬菜，尤其深色蔬菜，如绿菜花、油菜等，维生素 A 含量很高。是各种维生素和矿物质的丰富的食物来源。蔬菜是

仅次于谷类，可以大量摄入的食物。

农村居民大多有自己的菜园子，现吃现摘收。在种植过程中也会注意农药的喷洒量，既不需要现钱购买，也可避免营养物的损失，还可避免由于蔬菜摘割时间较长产生的亚硝酸盐对人体的危害。

另外，水果也应适当吃一些。城市贫困人群可根据情况适量吃一些。农村居民瓜类、水果根据季节不同而变化。我们提倡瓜类、水果应当注意适量摄入。如果经济限制，在收割季节可适量多吃一些，在淡季可适当少吃一些。

动物血液，大多数动物血液其价格都不会很贵，经常注意摄入动物血液可有效地防治缺铁性贫血，也可提供蛋白质等。

看不上眼的小鱼、小虾一般价格都不会很贵。这种食物通过适当烹调加工后，带骨一起摄入，可提供大量的蛋白质、钙、铁等营养素。

用铁制炊具也可使无机铁元素溶入食物中，随食物可进入体内，虽然这种铁与食物自身铁在机体内的功效作用不明。但给机体提供铁元素是无疑的。

当然，奶类，各种动物性食物均是富含营养素的食物，有条件时应尽量食用一些，尤以奶类更为重要。

上述各种食物适量搭配，并尽量摄入多种食物品种，同样能收到良好效果。

为什么说膳食纤维对保持人体健康十分重要？

膳食纤维主要包括纤维素，半纤维素，木质素和果胶等。

在蔬菜、水果、豆类和薯类等食物中大量存在，它们属于碳水化物的多糖类。因不易或不能被人体消化吸收而直截从大便中排出，过去一度认为膳食纤维是食物中的“废料”。

20 世纪 70 年代后，发现它们对预防便秘、高血脂症、糖尿病、肥胖都有好处而引起重视。膳食纤维的重要生理功能包括促进肠蠕动、防止便秘、排除有害物质；抑制淀粉酶而延缓糖类吸收，从而稳定血糖水平；吸附胆固醇，抑制其吸收，加速其排出，从而降低血脂；多纤维的膳食一般体积大，能量密度低，有利于控制体重，防止肥胖。

所以膳食纤维对保持人体健康十分重要。

为什么吃完酸性食物不宜马上刷牙？

许多人认为吃完酸性食物要马上刷牙，以免腐蚀牙齿。其实，这样做反而对牙齿更为不利。

果汁、酸性水果、醋和酸乳酪含有会侵袭牙齿中珐琅质的酸，吃这些东西后马上彻底刷牙会把松动的珐琅质冲洗下来，这便加速了酸性物质对牙齿的损害。所以，吃完酸性食物建议两小时后再刷牙。

为什么咀嚼食物偏用一侧牙齿有害处？

也许有人觉得怪，咀嚼食物用一侧牙齿有什么不好呢？

牙齿具有咀嚼功能，并与发音和面部美观有密切关系。如果常用一侧牙齿咀嚼食物，常使用的一侧牙齿就会负担过重，牙齿表面容易磨损引起牙质过敏或牙髓炎。

不常用的一侧牙齿，则因缺少适当的食物磨擦，牙周组织比较薄弱，容易积存牙垢，引起龋齿和牙周病。从小就偏用一侧牙齿，还会使一侧面部肌肉发育超过对侧，引起两侧面部不对称，而影响容貌美观。

为什么吐唾液的习惯不好？

有人认为唾液“脏”，所以就养成爱吐唾液的习惯。实际上，唾弃唾液不但影响环境卫生，更重要的是有损身体健康。

唾液是口腔内唾液腺分泌的消化液。绝大部分是水，另含有粘蛋白和淀粉酶等。粘蛋白则可保护胃粘膜，增加胃粘膜抗腐作用，淀粉酶能促使淀粉分解成麦芽糖，增强除口腔内的食物残渣和异物，保持口腔清洁。

此外，唾液中含有的溶菌酶还有杀菌作用。胃酸过多者，唾液还可以中和胃酸。因此，要改掉爱吐唾液的习惯。

为什么早餐不宜只吃干食？

有的人起床后，早餐只吃一些饼干、面包之类的干食，这样的饮食习惯十分不妥。

人们经过一夜的睡眠，早晨起床后，胃肠功能尚未由夜间睡眠时的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能相对弱些，食欲也相对差一些，此时若只吃干食，不但数量吃不多，而且不利于消化，这样就有能满足整个上午人体活动的需要。

此外，夜晚体内消耗了一定量的水分，亦须在早餐时得到补充，以利机体正常工作。

所以，早餐需要吃些含水分较多的食物，如牛奶、豆浆

等饮料，不宜只吃干食。

为什么饭后剔牙的习惯不好？

饭后要把牙剔干净，这个习惯要不得。

饭后剔牙，容易剔伤牙床，引起牙龈出血、肿胀、疼痛等炎症反应。久而久之可使牙缝增大，牙龈萎缩、牙根裸露和牙齿过早脱落。所以，饭后可以用漱口、刷牙的方法来清洁口腔，切莫养成饭后剔牙的不良习惯。

为什么饭后不宜多喝水？

不少人习惯于放下饭碗就喝杯开水，却不知这种习惯不符合消化生理要求。

口腔在咀嚼饭菜时，唾液和食物结合在一起，吞到胃内与胃液混合，帮助食物消化。饭后随即喝水，一方面会冲淡消化液，削弱消化功能；另一方面胃内水量增加，促使食物未经胃内充分消化便排入小肠，从而加重小肠负担，导致小肠不适。

所以，一般饭后不宜喝水，但也不是所有情况下都不宜，如吃了高油脂类食物后泡茶喝，对油食的消化有一定的帮助；吃了冷饭冷菜后适当地喝点热开水，增加胃内温度，使人感到舒适。当然，这种情况下也不要喝水过多。

为什么经常下厨有好处？

由于工作的繁忙，现代人已越来越少自己下厨做饭，而更多地选择到饭馆就餐。而有关专家提出：经常下厨有益身

心健康。

做饭菜，可以刺激五官，培养创造力，增强体力，加强反射神经和美感，而且可以预防一些疾病，具有许多益处。比如使用刀子切菜，如果一不小心，就有切破手指的危险，因此切菜可以保持大脑的兴奋。

一般来说，人们工作时都只使用左半脑，但若做菜，人的右半脑会越来越发达。如果左右半脑保持平衡，大脑的利用率就将提高。做美味可口的菜肴，可以不知不觉地培养许多能力，比如正确的判断力，敏捷的动作以及用大脑分析并再现地去吃过的美味菜肴的创造力。

为什么不宜常吃西式快餐？

西式快餐因其美味、方便的特点，深受儿童、青年人士的喜爱。但营养专家却告诫，常吃西式快餐不利健康。

西式快餐是高脂肪、高热量、低维生素的食品，且烹调方式以煎炸为主，造成食物的脂肪总含量偏高。

因此，常吃西式快餐会增高血液中的胆固醇。血液中的胆固醇如果过高，就会沉淀在血管壁上，使血管变得狭窄，血液流量减少，对心脏的血液供应不足，造成心脏功能受损。

我国日前心血和疾病的发病率迅速上升并日趋年轻化，同西工快餐的迅速普及不无关系。尤其是现在的“白领阶层”，午餐时间少，吃快餐多，但活动量小，极易种下潜在危险。

为什么“饿了进食，渴了喝水，累了休息”的生活方式不好？

饿了进食，渴了喝水，累了休息，这些传统的生活方式都是一种波动行为。如果变被动为主动，做到未雨绸缪，防患于未然，就能提高健康水平。

不饿也进食：就餐时间不饿可以不吃的做法是十分有碍健康的。因为，人体所必需的能量基本是由三餐饮食供给的。每日三餐都要定时定量地吃饱吃好，注意营养搭配，根据需要主动补充必需的维生素及微量元素，使身体能够吸取足够的能量。

不渴也喝水：如果等到口渴才喝水，那么这时人体已经缺水了。人们应当主动定时饮水。除三餐外，一般成年人每天需要另补充 1500 毫升的水。天热出汗时，饮水还要增加。

不累也休息：机体在代谢中会产生有害废物，如不能通过休息及时排除就会影响健康。积劳成疾讲的就是这个道理。人们要根据实际情况，在学习、工作中要主动适时安排休息，或者变换运动方式，以缓解、消除单一性活动所造成的劳累。

为什么酒宴上多吃菜有害？

酒宴中一大桌的美味佳肴，此时吃饭未免“可惜”。于是，酒宴不吃饭，只饭酒吃菜已成为普遍现象。但这样对健康是不利的。

酒席台上不加节制地只吃菜，不吃饭，使人体摄入过量的蛋白质，这些过量摄入的蛋白质分解后通过肾脏随尿排出，

不仅增加了肾脏的负担，而且带走了原本体内缺乏的钙，给人体带来了不必要的损失。如果同时饮酒过多，则对肝肾的伤害更大。

为什么补钙要适量？

现代人补钙已成为一种时尚。适量的补钙当然对人体有益，但若补钙过多，则无益处。

过量补钙会引起便秘、胀气等副作用，每日钙的摄入量超过 2000mg，还会引起肾结石。

此外，人体摄入钙过多，还会影响磷、锰、锌、铜等微量元素的人体代谢和吸收。而磷对骨骼、中枢和末梢神经的细胞代谢有着重要的作用；锰则是形成骨质坚韧性起重要作用的长链粘多糖分子联接酶的激活因素；铜对骨骼中胶原纤维的合成也起着重要作用；锌是 DNA 及 RNA 聚合酶等 200 多种酶的成分和激活因子，具有促使细胞分裂、繁殖、生长的作用。

因此，补钙也并非多多益善，而应适可即止。

为什么脂肪摄入要适量？

为了减肥或者预防冠心病、高血压等疾病，在现实生活中，人们越来越提倡三高本低的饮食结构，即高蛋白、高维生素、高纤维、低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖，这对预防现代“文明病”有着积极的意义。

然而，若不注意饮食的合理搭配，过少摄取脂肪，不但不能得到减肥和防病效应，反而会危害人体健康。

脂肪是人体不可缺少的营养物质，脂肪不仅是人体储存能量的一种形式，而且还能保护皮肤、神经末梢、血管和内脏器官，固定内脏器官的位置，促进脂溶性维生素 A、D、E 等的吸收。经常低脂肪饮食可降低脂溶性维生素的吸收，并增加结肠黏膜对致癌物质的通透性。

低胆固醇还可引起脑出血性中风。由于胆固醇在维持细胞方面起着重要作用，胆固醇一旦缺乏就容易导致血管壁的脆弱破裂，特别是在高血压的情况下，易发生脑出血。

在婴幼儿和童年期，一旦体内缺乏胆固醇，日后的智力也会受到影响。某些患慢性贫血的人与进食胆固醇和饱和脂肪酸过少有关，其机理是由于食入不饱和脂肪或人造黄油，容易在肝及肾脏内蓄积，并出现在幼稚红细胞的细胞膜中。这些细胞膜虽然被脂肪占据着，但却不含胆固醇，因而使细胞变得衰弱，并增加了渗透性，从而导致贫血。

对于老年人来说，若单纯为了防止人体发胖或减少心脑血管疾病的发生而过少摄入脂肪，将会影响有溶性维生素的吸收和细胞的生理功能，从而引起一些不良后果。

因此，当血液胆固醇含量正常时，不宜长期进食胆固醇过低的食物。

为什么洗大肠不好？

近几年，“洗大肠”成了时尚，许多人把定期洗肠当作常规的保健手段，据说可以及时清除体内的一些代谢废物，减轻毒素对身体的伤害，对皮肤的光洁起到保养作用。其实，就其对人体的健康而言，长期洗肠，弊多利少。

因为长期洗肠会令肠道的正常运作受到干扰，影响正常的排便功能，并会破坏人体的微生态环境。

正常人结肠中主要的菌群是相同的，并保持相对稳定的状态，是人体不可缺少的一部分。

其中起主要生理作用的是嗜酸乳杆菌和双歧杆菌，能防御病原体的侵犯，还参与了蛋白质、糖、脂肪的消化吸收，维生素的合成等，并能降解致癌物质。

此外，它们还起着维护肠道菌群生态平衡的作用，是人体内极其重要的有益菌。清洗大肠的次数增多，会将肠道内有益菌和有害菌的数量同时降低，有可能使肠道中的菌群失调，某些致病菌一旦在肠道中猖狂起来，再来消灭就很难了。因此，把洗肠当作常规保健的手段是不可取的。

为什么办公族易得“营养过度症”？

脂肪肝已成为城市白领们的常见病，而且发病较为普遍。而在上海“白领”阶层中患脂肪肝的比率已高达 12.9%。

脂肪肝是因肝内脂质，特别是三酰甘油过多堆积所致，它很容易发展成为肝纤维化及肝硬化。而白领的脂肪肝、高脂血症等患病率之所以比整个人群实际患病率高，可能与白领的生活水平相对较高，体力消耗又相对较少有关。

白领常有的过量摄食、进零食、吃夜宵等不规律的饮食方式，扰乱了人体正常的新陈代谢，为脂肪肝和肥胖的发病提供了条件。

因此，专家告诫，预防脂肪肝最重要的一条是调整饮食，使三餐正常化，其次切忌酗酒，平日适当的锻炼和控制自己

体重的上升也是必不可少的。

为什么办公族易得“静坐综合症”？

美国科学家最近研究发现，长期坐着工作的人，应尽量多参加体力活动，否则，将会增加患结肠癌及其它癌症的危险。

因为体力活动少的人，其肠蠕动速度显著减慢，使粪便在肠内停留的时间较长，粪便中的致癌物刺激肠粘膜的时间也就较长，这就增加了患结肠癌的危险性。而经常参加体育或其它体力活动的人，肠蠕动较快，大便中致癌物在肠中存留时间短，因此，患结肠癌的风险较小。

此外，体力活动多的人发生白血病、肾癌的风险也显著比活动少的人低。由此，研究者认为，静坐工作者应多进行体育锻炼或其它体力活动。

第十二章 特殊人群的饮食

为什么说 20 岁以前或 35 岁以后怀孕，会给母亲和孩子的健康带来危险？

从健康的角度来看，20 岁以前的妇女还不具备养育孩子的生理能力。如果 20 岁以前生育孩子，她们的小孩很可能出现早产和低体重，而且分娩时容易出现难产。

而这些孩子又极易在出生后的第一年中死亡。同时，生育过早对母亲本身的健康也危害很大。

如果妇女的年龄大于 35 岁，并且曾经多次怀孕，那么再次怀孕对于她本人和未出生的孩子的健康都极为危险。

为什么说如果两胎间隔不满两年，幼儿死亡的危险性会增加一半？

如果妇女在分娩后没有充分恢复就又一次怀孕，其新生儿早产和低体重的发生率较高。低体重儿往往生长不良，容易生病，出生后第一年的死亡率是正常体重儿的 4 倍。同时，生育间隔太近的孩子通常在身体或智能上发育不良。一般认为间隔 4 年较好。

为什么婴儿要喝水？

常听医生说婴儿要多喝水，应该在两顿之间给婴儿喂些

果水或菜水。也有的医生认为不需要喂水。究竟要不要喂水呢？

是否需要喂水，要看孩子是喂什么奶，是牛奶还是母乳？如果是牛奶喂养就是要喝水；如果是母乳喂养就不用喂水，因为母乳中的水分已足够婴儿的需要。

为什么喂牛奶的小儿需要喂水呢？首先从牛奶的成分看，牛奶中的矿物质即钙、磷、钠、钾、氯等物质，要比母乳中大3倍之多，这些矿物质即吸收到体内后，多余的矿物质就需要通过肾脏由尿中排泄。为了保证体内矿物质的供需平衡，就要求肾脏多排泄多余的矿物质。

另一方面从婴儿的肾脏功能来说，婴儿的肾脏功能还没有发育成熟，要让肾脏排出多余的矿物质，需要有一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就难以完成任务，如果勉强它，就会使肾脏受损。明白这个道理以后，就清楚为什么医生对用牛奶喂养的小儿，要强调多喂水了。

为什么说母乳是婴儿最好的食物和饮料，生后头4~6个月的婴儿应只喂母乳，不需添加其他的食物和水？

婴儿在出生的头4~6个月，母乳为他们提供了所需要的全部食物和饮料。母乳是孩子最好的食物。牛奶、婴儿配方食品、奶粉、米粥等都不如母乳好。

即使在炎热、干燥的气候里，只要坚持勤哺乳，母乳也能满足婴儿所需要的足够水分，不需要喂水或给含糖饮料。否则会增加他们患腹泻或其他疾病的危险。

4~6个月以下的孩子在称体重时发现体重增长缓慢或停顿，就应增加哺喂次数。如果哺乳已经很频繁，小儿体重依然增长缓慢，该小儿可能患某种疾病，或者需要喂母乳的同时添加辅助食品。

为什么说母乳喂养可以避免孩子患多种危险的疾病，人工喂养可能导致严重的疾病甚至死亡？

母乳是婴儿最早的“免疫物质”，它有助于保护婴儿不得腹泻、咳嗽或感冒，以及其他一些常见病。当婴儿在生后半年内，只喂母乳时，这种保护作用最强。

很多研究证实，用母乳喂养的婴儿，其神经发育比人工喂养婴儿好。究其原因，研究者发现母乳中的DHA(二十二碳六烯酸)和花生四烯酸对足月婴儿脑发育会发生影响。

DHA被结合并存在于大脑磷脂中，对智力发育至关重要。人工喂养的婴儿大脑中DHA水平低于母乳喂养婴儿，因为母乳中含有DHA。

另一个对婴幼儿脑神经发育有益的营养素是牛磺酸，也存在于母乳中。

牛磺酸对婴幼儿的脑神经、内脏、内分泌机能等发育以及对钙质、脂肪和维生素的吸收都是十分重要的。并且具有去毒作用，抗氧化作用，对细胞膜的保护作用和调节渗透压等作用。

其中尤其有利于婴幼儿大脑发育，对视网膜发育起重要作用，可促进DNA等的合成。而牛奶等代乳品这些物质则含量较低，即使添加了这些物质也不能起到与母乳一样的作

用。

牛奶，婴儿配方食品，奶粉，玉米粥或其他婴儿食品都没有保护小儿不患腹泻、咳嗽、感冒和其他疾病的作用。此外，人工喂养用的奶瓶和奶嘴有时未搞好卫生而引起腹泻等疾病；牛奶或冲好的配方食品在室温下放置几个小时就会变坏，而母乳在室温下至少保存 8 小时而不变质。

对那些母亲没有乳汁的孩子，最好的食品是其他母亲的乳汁，从母亲乳房中挤出来的乳汁，应使用十分清洁的杯子喂孩子，杯子容易洗净和消毒，它比瓶子和奶嘴更安全。

此外，母乳喂养可避免孩子胃肠道的损伤。因为不论其他何种食物都不适合于孩子娇嫩的胃肠道，对孩子胃肠道会有不同程度的损害。

为什么说儿童肥胖也是忧虑？如何计算标准体重？

胖孩增加心肺负担，易造成高血压和心脏肥大，由于脂肪压迫胸壁，导致肺换气不良，走路、上楼都气喘。

体内脂肪多，影响糖代谢，易诱发糖尿病或成为成年糖尿病人的后备军。胖孩的免疫功能差，常受感染。此外肥胖儿生长发育较快，有早熟现象。所以儿童肥胖也是忧虑。

确定儿童肥胖的简单方法是：生后 1~6 月标准体重(克)=出生时体重(克)+月龄×700

7~12 个月标准体重(克)=6000+月龄×250

1 岁后平均体重(公斤)=年龄×2+8

一般认为实际和标准体重相差 10% 都是正常的。超过 20

%为肥胖。

为什么说哺乳有助母亲形体美？

由于婴儿的吮吸，刺激了乳头，使母体的催产素分泌增加，这种激素使子宫收缩，臃肿的腹壁迅速复原。

哺乳可加速乳汁分泌，促使机体新陈代谢，减少皮下脂肪的蓄积，从而起到减肥控制体重的效果。所以哺乳可使母亲恢复娇美的形体，那种产后不亲自哺乳孩子，以为哺乳会破坏形体健美的看法是不正确的。

为什么产妇不宜多食红糖？

红糖与白糖相比有许多优点，产后适当喝些红糖水，既能使产妇排尿通畅，又可治疗产后恶露不尽，还能促进子宫的收缩，对子宫复位有一定的辅助作用。

但若连续食用红糖 10 天以上，则子宫过分收缩反而不易复位，又因红糖的活血作用而使恶露的血量增多，甚至阴道排出的是鲜红的血液。产妇处于慢性失血过程，造成失血，性贫血而影响身体健康。因此，产妇食红糖不宜过量，一般饮用 7~10 天为宜。

为什么说产后膳食应巧安排？

产妇自胎儿及其附属物娩出，到全身器官(乳房除外)恢复至妊娠前状态，一般需要 6~8 周，此阶段称产褥期，即哺乳期头 1~2 个月。

正常分娩后略休息，产妇即可进食适量的、比较热的、

易消化的半流质食物。如红糖水、藕粉、蒸蛋羹、蛋花汤等。数小时后就可用正常膳食。有的母亲在分娩后 1~2 天内均食欲不好，可用比较清淡、稀软、易消化的食物，待恢复后再用正常膳食。

在产褥期内，鸡蛋、红糖、小米是较好的食物；鱼、肉、蛋和蔬菜、水果也是上佳品。

但是要注意膳食平衡，注意各种食物的搭配，注意合理营养。产褥期内的营养非常重要，这是我国人民都熟知的事情。而人们不太清楚的是，产后补养也应讲科学。

产褥期过后的几个月内乳母的营养也不能忽视，应将食物均匀分配到其他月份中。不能暴饮暴食，不能只注意产后 1 个月的营养。整个哺乳期的营养都非常重要。

有的地方，乳母在产后 1 个月内平均每天吃鸡蛋 8~9 个，有的 1 顿饭就吃 7~8 个鸡蛋，这样不仅远远超过了机体的需要，造成浪费，并且增加了肾脏的负担。鸡蛋黄含有一定量的胆固醇，过量摄入会使机体胆固醇含量增加，造成不利影响。

然而，从产后 2~3 个月起，又不很重视乳母的营养补充了。还有的地区乳母在产褥期只进食大量的动物性食品，如鸡、鱼、肉、蛋，而忽视了蔬菜和水果的摄入，容易造成维生素 C 与膳食纤维的不足。这种只重视产后 1 个月的营养，而后各种食物明显减少：恢复到普通家庭膳食的陋习，都不利于乳母的健康和哺乳。

另一个应该注意的是，产褥期内的营养固然重要，但并非食物量越多越好。许多人由此而发生肥胖，这些都是应该

克服的。

为什么说乳母营养状况的好坏影响乳汁中营养素的含量？

营养状况良好的乳母，每日可泌乳 800 ~ 1000 毫升。但当乳母在能量摄入很低或受精神刺激时，可使泌乳量减少到正常的 40% ~ 50%。此外，乳汁中的脂肪酸、磷脂和脂溶性维生素，硒、锌等微量元素含量受乳母膳食的影响。为了保证乳汁的数量和质量，乳母要注意平衡膳食与合理营养。

乳母的合理营养要注意以下几点：

- 尽量做到食物种类齐全。不要偏食，尽量做到膳食多样化，并注意粗细搭配，一日以 4 ~ 5 餐为宜。
- 供给充足的优质蛋白质。乳母每天摄入的蛋白质应保证三分之一以上来自动物性食品。
- 多食含钙丰富的食品。牛奶、酸奶，连骨带壳食用的小鱼、小虾、深绿色蔬菜，豆类可提供良好的钙。
- 预防营养性贫血。动物肝脏，肉类，鱼类，大豆及制品，某些蔬菜如油菜、菠菜等有助于预防营养性贫血。
- 要有足够的新鲜蔬菜、水果和海藻类。
- 少吃盐及其盐渍食品，以及刺激性大的食品。
- 注意少吃油炸食品。做好粗细搭配，干稀搭配，荤素搭配。烹调蔬菜时，尽量减少水溶性维生素的损失。

为什么说孩子 4 ~ 6 个月后补充食品有讲究？

孩子到 4 ~ 6 个月，可以开始给孩子补充合适的婴儿食

物，以弥补因孩子长大而母乳变得相对不足的可能。

在相当长的时间内逐步增加母乳以外的液体、半固体及固体食物。直到有一天，孩子可以自然而然地顺利过渡到不吃母乳只吃正常饮食。这个过渡时间大约要有半年以上。

千万不要突然停止母乳供给，强迫孩子只使用母乳以外的食物。给孩子增加食物要特别小心。

一定要采取试探的态度，先给单独一种食物，而且给很少量，试用一种食物至少 3 天，最好有 1 周时间来看效果。如果小量地逐步增加，在加食过程中孩子没有拒食，没有呕吐、腹泻等反应，一般认为该食品可以被接受，然后可以试加另一种食物。

补充的第一类食物多为米汤、米糊或面汤、面糊。并注意按指定的份量补充鱼肝油，让孩子晒晒太阳。

补充的第二类食物常用菜汤、菜泥(如胡萝卜煮烂后压成泥)，可以加一点食油，但不必加盐。从一匙开始让孩子先适应接受，先食用蔬菜泥，再食用果汁和果泥(用新鲜水果自制的)，若先吃果汁，特别是加糖果汁，孩子就不愿吃菜汁及菜泥了，因为孩子对甜味最具有吸引力，这往往是孩子偏食的开始。

补充的第三类食物是鸡蛋类，将煮熟透的蛋去壳及蛋白部分，余下的蛋黄压成末，从少到多放在汤水中，喂食(先给 $1/4$ 个蛋黄)。以后可以逐步从少到多一点点地试用捣碎的肝末，去骨鱼末以及猪、鸡、牛等的肉末。也可以试用精制的豆浆、豆腐脑(最好是自制的)。这些食物中也可以加一点食油，但尽量不要加盐。

所有以上的食物都是从一茶匙，甚至半茶匙开始，并逐步适当地增加。在这同时可以逐步让孩子进食一些半固体食物，以后可以给少量固体食物。如一小块饼干，以锻炼其牙齿。8 个月起可以训练孩子自己进食一些可以用茶匙进食的食物。

常用的第四类补充食品是，在 6 个月后，母乳如果不够充足，或是母亲一天中有时不能喂奶时，使用配方奶粉或全脂奶粉，这种饮用奶品的习惯一直持续到儿童以及青春期之后更好。当然，注意食品卫生是另一个至关重要的问题，应随时注意。

为什么说当孩子长到 4~6 个月时需开始添加各种辅助食品？

在逐步添加辅食的同时母乳喂养应持续到出生后第二年或更长时间

婴儿长到 4~6 个月，所有的孩子在喂母乳的同时，都需要补充其他的食品。给孩子添加辅助食品的种类越多越好，但应由少到多，由一种到多种的逐步增加，并保证每天最少一次在幼儿的粥或其他食品中加入去皮切碎煮熟的蔬菜。

但在给婴儿喂其他食物之前，应先喂母乳，以促使母亲能保持较长时间的乳汁分泌。

婴儿在学习爬、走和玩时容易得病。生病的孩子需要母乳，特别是孩子对其他食物没有食欲时，母乳是一种即有营养又容易消化的食物。孩子在 1~2 岁期间，营养是从母乳和各种辅助食品中获得的。

这期间，母乳可以作为小儿一餐食物中的一部分，也可作为加餐或者在孩子感到饥饿时给予的食物。即母乳喂养是一种补充，而不能替代正餐，这一点非常重要。

母乳有助于儿童出生后第二年里抵御多种疾病。所以，母乳喂养应一直持续到出生后的第二年或更长时间。

为什么说 1 岁以后的孩子奶类仍是重要食物？

防止偏食是保证膳食平衡的重要措施。

首先母乳喂养应尽量持续到 1 岁以后的较长时间。在摄入其他食物之前，先吃母乳，这样有利于孩子尽量多地摄入母乳，虽然这一阶段的母乳其数量和质量都比 6 个月前差，但仍是首选食物。

摄入的其他食物应当首选牛奶或酸奶，不论在哪个年龄阶段，乳品是首选食物，并应养成坚持喝奶的习惯，对膳食平衡起着至关重要的作用。

此外，1 岁以后的孩子应避免偏食，偏食是膳食平衡的大敌，就目前所知，人体每日都需要的营养素有 40 多种，这些营养物质，除了母乳都齐全之外，世界上没有任何一种食物都能具备所有的这些营养素。

市面上很贵的山珍海味，或者被称为“补品”的食物，最多只含有这些营养物质的一部分，可能只是很少的一部分（尤其“补品”，婴儿不宜食用）。我们提倡不能偏食，就是要由多种食物合理搭配，这样才能满足人体对各种营养素的需要。

在食物搭配中，要注意孩子胃容纳的食物比成年人少，

但相对需要量又比成年人大。根据这一特点，孩子越小，食物的质量就应越高，即动物性食物，奶类的比例应相对大些。

孩子的身高、体重是膳食是否平衡、营养是否良好的最简单、最直观的反映。

父母应注意孩子的身高和体重，以便及时调整和纠正膳食中的不足，与发达国家相比，我国儿童身高体重的差距就是从1岁以后开始显现，而且1岁以后的儿童(尤其1~3岁)患病率较高，营养缺乏病也较多(如缺铁性贫血、佝偻病等)，所以，1岁以后的孩子应注意给高质量的食物，以满足孩子生长发育的需要。

为什么3岁以下的幼儿每日需要进餐5~6次？

儿童的胃比成人的小，因此，儿童不能像成人那样一餐吃很多。但是，儿童对能量的需要则相对要大，所以，设法让孩子摄入足够的热能食物的方法只有是增加孩子的进餐次数。通常情况下，不可能每天为孩子做5~6次新鲜的食物。

因此，在两餐之间可以给孩子一些干的食物或快餐。当然，母乳也是一种理想的“小吃”，而且它总是清洁的，不会被细菌污染。另外，注意用切碎的蔬菜和增加少量的植物油或动物油来提高孩子饭中的营养和能量也是需要的。

为什么儿童需要吃母乳、绿叶蔬菜、桔黄色的蔬菜和水果？

这些食物富含维生素A，不论成人还是儿童，稍不注意就可能缺乏维生素A。维生素A不仅对视力有直接的影响，

而且也可以保护孩子不得其他的疾病，如腹泻。维生素 A 来自母乳、深绿色叶的蔬菜、桔黄或黄色的水果和蔬菜，如胡萝卜、木瓜、，南瓜、红薯、芒果等。

为什么孩子病好后，需要每天增加一餐，并持续一周？

当孩子患病时，必须鼓励孩子继续吃和喝，这在孩子不愿吃食物时，可能是非常困难的。因此，重要的是要为孩子提供他们喜欢的食物，如软的、甜的和容易消化的食物。尽可能少量多餐。此时母乳也特别重要。

当病愈后，应给孩子额外的食物，以补充患病期间生长上的损失。一个好的方法是，病好以后至少在一周内，每日给孩子增加一餐。如果孩子体重仍未恢复到病前水平，就不是完全痊愈。

为什么需要给腹泻病儿继续喂食？

有人认为腹泻时不要吃东西，也不要饮水，这是错误的观点。食物能帮助病儿停止腹泻。腹泻期间和腹泻后，父母应想方设法给孩子喂食，不然腹泻将会导致严重的营养不良。

腹泻病儿的食欲通常很差，因此喂食可能很困难。但是应想办法给孩子吃他们喜欢的并且容易消化的食物。每次可少吃一些，但尽可能多吃几次。当然，母乳仍然是最好的食物。

为什么应鼓励患咳嗽或感冒的病儿继续进食并多喝水？

给患咳嗽和感冒的小儿哺乳可能会有困难，但喂养有助于增强小儿对感染的抵抗力并有利于促进儿童的生长。因此，坚持喂母乳十分重要。如果小儿不能吸吮，最好的办法是将母乳挤出，用干净的杯子和勺喂患儿。

对人工喂养的小儿，应当哄他们少量多次地进餐。疾病所引起的暂时食量减少和食欲不好是生长不良的主要原因。

所有患感冒、咳嗽的儿童都需要喝足量的液体。

为什么建议婴儿期不宜食用蜂蜜？

有报道约有 5% 左右的蜂蜜含有肉毒梭菌，在婴儿肉毒中毒的病例中约有 1 / 4 婴儿进食过蜂蜜。

此外，少数贮存于镀锌铁皮桶中的蜂蜜会遭到锌的污染；用抗生素防治蜜蜂疾病，抗生素可能污染蜂蜜；蜜蜂采集的有些花蜜，可能含多种生物碱，有的对人体有一定的毒性。所以，建议婴儿期不宜食用蜂蜜。

为什么说水分摄取不足，纤维素摄取不足，食物摄取量不足是小儿便秘的原因？

食物经胃肠消化吸收后，会将食物残渣推向大肠，由大肠吸收多余水分，然后形成粪便。凡是使肠道蠕动减慢的因素均可导致便秘，最常见的因素就是水分摄取不足，纤维素摄取不足或食物摄取量不足。

为什么从大便的性状可以判断婴儿的喂养情况？

孩子大便的便形、颜色、气味、次数都与喂养情况密切相关。

刚生下来的小孩，即使没有吃一点东西，一般在生后 10~12 小时之后会拉黑绿色胎便。在喂奶 3~4 天后，大便则呈黄绿色，这叫过渡期的大便，之后逐渐呈黄色粪便。如果婴儿生后 24 小时内没有胎便，或 4~5 天左右仍无正常大便排出，应及时查明原因。

有的婴儿大便次数多而量较少，又多呈绿色粘液状，其中奶瓣较多，说明孩子食量过大，应逐渐减少奶量。也有的减少奶量后仍腹泻，这可能就是饥饿性腹泻，应适当增加奶量。

用牛奶喂养的小孩如果出现大便过硬，臭味大时，表明牛奶喂量过多，糖分过少。大便酸味重，则应适当减少糖量，增加奶量。

如果婴儿出生后一直排灰色便，从没有过黄色便，而小便呈黄色时，很可能为先天性胆道梗阻所致。婴幼儿肠道感染时，大便次数多，稀便或水样便，便臭带粘液，多出现呕吐，发热甚至脱水，均应及时带孩子到医院检查。

为什么说类脂是儿童智力的物质基础？

脑细胞的 60% 是由脂类中的类脂组成的。类脂是大脑的物质基础而磷脂则是类脂的重要成分。

同时大脑信息的捕捉、筛选、传递与储存，还需要一种重要的化学物质——乙酰胆碱，它是中枢神经间传导信息的重要物质。它使大脑具有灵敏的反应性，所以，乙酰胆碱又被称为“记忆素”。富含乙酰胆碱的食物有动物的肝、脑、蛋黄、鱼类和大豆等。

其中大豆磷脂既廉价易得又很有价值。因为大豆磷脂进入血液后可与其他物质结合形成乙酰胆碱，能为大脑直接利用。

为什么说蛋白质是儿童智力的源泉？

蛋白质是生命的物质基础，人体内约有蛋白质 10 万种。每个细胞也包含数千种，脑细胞约有 35% 是蛋白质构成的。蛋白质是脑细胞增生和增大的物质基础，大脑的兴奋和抑制以及儿童发挥记忆力、思考、语言和运动能力也是依靠蛋白质的作用来完成的。

富含优质蛋白质的食物有：肉类、蛋类、鱼类、乳类和豆类，对学龄儿童而言，以乳类、蛋类、和鱼类蛋白质为首选。

为什么说糖类是儿童智力的能源？

人脑是体重的 2%，但其耗能却占人体总能量的 20%。能量主要来自葡萄糖和糖原。但脑内储存的葡萄糖和糖原是有限的，必须靠血糖不断补充，而血糖是通过食物的摄取而得到的。当人体血糖低时，便会出现头晕无力，注意力不集中，烦躁不安，心慌意乱，学习效率下降。

含糖类的食物主要有：面粉、米饭。对儿童来说，适当吃些糖果等甜食是有益的，但不能多食。

为什么说维生素是儿童智力的强化剂？

对于学龄儿童来说，各种维生素都是必需的，以下几种维生素对强化智力有关。

· 维生素 E

它有保脑，抗衰老作用，因为它有很强的抗氧化性，可以保护脑中不饱和脂肪酸不被氧化。使细胞结构完整，使功能健全。

· 维生素 B₁

它参与氨基酸和脂肪酸的合成，同时还对神经细胞膜传递高频脉冲起重要作用。

· 维生素 A

它是维持视力的重要物质。

· 尼克酸

它是人体内电子转移系统的起始传递者。缺乏时儿童主要表现为口腔炎、皮炎、痴呆、头痛、失眠、精力分散、不好好学习。

在常见食品中，富含维生素 E 的有玉米油、棉籽油、鱼油及莴苣叶和柑桔皮。

富含维生素 B₁ 的有谷物皮、豆类、芹菜、瘦肉、动物内脏、发酵食品。富含维生素 A 的有动物肝脏、胡萝卜。富含尼克酸的有谷类、花生、酵母、动物肝脏。

为什么说矿物质是儿童智力的催化剂？

人体内的矿物质元素有很多种。对学龄儿童智力起催化作用的有铁、锌、铜、硒、钙等。另外，镁、铬、钴等对大脑神经的兴奋与抑制也起重要作用。

有的小儿张嘴哭时，第一口气好长时间上不来，嘴唇发紫，脸部发青，已精疲力竭，重时可背过气去。这种现象的发生称为喉痉挛。

喉痉挛可能与缺钙有一定的关系。可以多吃一些含钙丰富的食物，如牛奶、豆制品、细小鱼、虾类等。

为什么要从小预防动脉粥样硬化？

近年来临床上出现动脉粥样硬化病例的年龄越来越小，同时发现小儿时期胆固醇高者，到成年时胆固醇仍高，这提示预防动脉粥样硬化，降低冠心病等心脑血管疾病的发病率必须从儿童抓起。

与儿童动脉粥样硬化关系密切的主要有遗传因素，以及膳食不当、肥胖、高血脂、高血压、缺乏适当的活动等。有些是在糖尿病、肾病后发生的。

其中膳食不当是由于膳食热能过高。脂肪、饱和脂肪、胆固醇、精制食糖过量，都可以导致血脂过高、肥胖等。

为了预防动脉粥样硬化，在膳食方面提出以下建议：

- 鼓励母乳喂养，避免过早添加固体食物。
- 从婴儿开始定期营养咨询与监测。一般认为 1~12 岁儿童，有家庭或近亲早年冠心病或高脂血症病史者，是重要

防治对象。

要适当增加富含不饱和脂肪酸的鱼类的摄入量，相应减少含饱和脂肪酸多的动物油脂，对有高脂血症家庭的儿童，特别要控制热能和精制糖的摄入量，使体重保持在正常范围内。

- 多吃蔬菜水果，可提供重要的矿物质、维生素和膳食纤维。

- 富含蛋白质的食物不宜摄入过多，要保证每日能量有55%~60%来自提供复合碳水化合物的粮食。

为什么说有些食物应该让孩子常吃？

总的来说，为了保持均衡膳食，人们在进餐时应尽量多吃一些不同的食物。食物的种类越多，膳食越均衡，营养越全面。

相反，食物的种类越少，膳食越不均衡，营养越不全面。所以挑食、偏食就会造成膳食不均衡，营养不全面，影响身体健康。但是，在吃众多食物的条件下，有些食物应该让孩子经常吃。

- 鱼类

鱼类食品味道鲜美，肉质细嫩，营养丰富，是人们摄取优质蛋白质，不饱和脂肪酸和多种无机盐的良好来源。

鱼类含蛋白质约15%~20%，是完全蛋白质，它的生物学价值较高，比畜肉蛋白质易消化吸收，更适合儿童和体弱者食用。

大多数鱼类脂肪量较低，多数在1%~3%的范围。但鳊

鱼脂肪含量达 15%，鲑鱼脂肪含量高达 17%，要注意控制。鱼脂肪多由不饱和脂肪酸组成，其中长链不饱和脂肪酸占比例较大。故鱼类脂肪具有一定的防治动脉粥样硬化和冠心病的作用，而且消化吸收率高。

鱼类脂肪中，特别是鱼肝脂肪中含有极高的维生素 A、维生素 D。鱼肉中含有一定量的尼克酸和维生素 B₁。无机盐含量约为 1%~2%，主要为钾、钙、磷。将鱼烹调成酥鱼和糖醋鱼，钙、磷利用率可大大增加。鱼含碘也较多，尤其是海鱼，其含量可高达 500~1000 微克/公斤，另外铁的含量也较丰富。

· 奶类

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，一邑利用率也很高，是天然钙质的极好来源。

大量的研究表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质疏松的年龄。

奶类的蛋白质生物学价值比鱼类更高，利用价值更大，是孩子生长发育不可缺少的食物，人的一生应坚持食用奶类，应大力发展奶类的生产和消费。

· 芝麻酱

货真价实，符合卫生要求的芝麻酱不但味道香，可促进食欲，而且营养价值很高。每百克芝麻酱含钙 870 毫克，铁 58 毫克，蛋白质 20 克。这些营养素都是儿童生长发育最需要的物质。长骨骼离不开钙，造血需要铁，蛋白质则是生命的物质基础，是各组织、各器官的主要原料。

· 蘑菇

包括冬菇、平菇、草菇等，蘑菇营养丰富，尤其富含赖氨酸。赖氨酸是一种人体必须从外界摄取的碱性必需氨基酸。它不仅能提高蛋白质的利用率，而且还能促进食欲，提高消化能力，促使人体对钙的吸收，加速骨骼生长。是儿童生长发育中不可或缺的营养素。

· 动物内脏

肝、心等动物内脏，含有丰富的动物蛋白质和类脂质，可促进儿童脑髓的发育，对增长智力十分有益。肝脏还是多种维生素和矿物质的良好食源。

但是动物内脏含脂肪和胆固醇也较高，尤其是动物肝脏是体内的解毒器官，毒物含量相对高些，所以动物内脏不可不吃，但也不可多吃。

· 海带

海带是含碘最多的食品，并含有丰富的钙，磷，铁等矿物元素及多种维生素，这是其他食物所不及的。因此常给孩子吃点海带对他们的生长发育很有补益。海带应浸泡后，切成丝或片再进行烹调。

另外，海带不应一次吃得太多，如长期摄入过量的碘可影响甲状腺对碘的利用而造成甲状腺肿，一次大量摄入碘也会有中毒危险。

· 粗粮

对儿童生长发育十分重要的微量元素和一些 B 族维生素，主要贮存在粗粮的谷皮、糊粉层和谷胚果中。过于精细的米面，却将这几层全部磨掉，只剩下里面的谷体，大量的营养素损失掉了。如能让孩子们粗细搭配着吃，既可预防偏

食，又能获得多种营养物质。

为什么说维生素是身高必不可少的催化剂？

人的身高增长，从生长到成年有两个快速生长期，称为生长高峰。第一高峰是从出生到 2 周岁，第一年可增高约 25 厘米，第二年增高 10~12 厘米。第二高峰为青春期开始时，大约在 9~15 岁。此时身体出现变化，身高猛长，可增长 6~8 厘米，有的可达 10~13 厘米。

这两个阶段营养一定要跟上，否则，可造成不可逆转的遗憾。其中蛋白质是身高增加的重要前提条件，钙、磷、维生素 D 则是重要的物质基础，丰富而全面的维生素则是身高必不可少的催化剂。

· 维生素 A

有助于人体细胞的增殖和生长，骨骼的发育也离不开维生素 A。如果摄入不足，在软组织形成前，骨骼将首先停止发育，并影响蛋白质合成。如果头盖骨和脊骨的发育迟缓，对青少年的增高会极为不利。

· B 族维生素

研究发现，蛋白质是构成身体组织的原料，而食物蛋白质的消化、吸收、利用离不开 B 族维生素的帮助。B 族维生素能增进入的食欲，促进新陈代谢。B 族维生素也是多种酶的辅助因子，参与机体内蛋白质，氨基酸的代谢。如维生素 B₁ 能参与转氨基和脱氨基发生作用，可帮助肠道中氨基酸吸收。

· 维生素 C

能保持人体的正常功能，促进骨骼和牙齿发育生成，维持血管的坚韧性。维生素 C 还对骨胶原的形成及维持起十分重要的作用。一旦缺乏，骨骼会变质软化，影响生长。

· 维生素 D

骨的正常发育需要钙和磷的参与，而钙和磷的代谢又离不开维生素 D 的调节。维生素 D 能促进胃肠道对钙和磷的吸收，促进肾脏的肾小管对钙、磷的再吸收。维生素 D 缺乏将导致血中钙、磷的含量不足，影响骨骼的发育。应当指出的是，这些病的预防和治疗，单靠补钙是不行的，即使日常食品中钙、磷并不缺乏，也要有足够的维生素 D，以调节钙、磷正常代谢。

为什么卵磷脂、锌能使人聪明起来？

大脑被称为人体的司令部，是机体中枢神经系统的主要部分，负责调节人体内各种生理活动。

目前，已发现人体内有 20 种不同的神经递质在发挥作用，其中有 6 种与人们摄入的营养物有关。

而乙酰胆碱是大脑神经元和神经递质的主要物质，在人类思维记忆中扮演重要角色。

当大脑中乙酰胆碱含量增加时，大脑神经元之间加快速度传递信息，增强记忆力。

当人体缺乏乙酰胆碱时，轻者记忆力减退，重则变得痴呆。如此重要的乙酰胆碱就是从食物中的卵磷脂转化而来的。

食物中的卵磷脂被消化吸收，分解为胆碱，经肝脏进入血液循环，至脑血管直接被吸收，参与合成乙酰胆碱。卵磷

脂又称蛋黄素，是一种含磷类脂物，它在人体内不能自行合成，只能从食物中摄取。

卵磷脂是构成脑神经组织，脑脊髓的主要成分，约占脑组织的 $1/5$ ，有很强的健脑作用，也是细胞和细胞膜所必需的原料。并能促进细胞的新生和发育，对老的细胞有振奋和补血的作用。

卵磷脂在化学结构上既有亲水性，又有亲油性的双重特性。因此，它能溶解胆固醇，洗刷附着于血管壁上的废物，防止动脉粥样硬化。

同时能促使血液中的油脂、糖类和水分亲和，游离，使血液变得相对稀薄，流畅。卵磷脂的这两种功能，十分有益于对心血管疾病的防治。

由于血液变得相对稀薄流畅，使营养和氧气源源不断地供给大脑，有效地改善人脑的记忆力，提高思维能力。

在日常膳食中应注意吃一些大豆、玉米、蛋黄、葵花籽、鱼肉、禽类及动物的肝、肾、脑等富含卵磷脂的食物。

研究表明，精神异常的患者脑细胞中磷脂含量仅为正常人的二分之一。

因此，不论来自哪种食物的磷脂，对每个人来说无论年龄大小，都是一种激发细胞活力效果比较明显的保健食品。

锌是一种很微妙的矿物质，更是人体中不可缺少的基本元素之一，经过科学家的研究，锌能使人更加聪明。

科学家通过老鼠进行试验，服用适量锌的一组老鼠，比不服用锌的那一组老鼠在迷宫中找到出口的时间要快得多。

锌不仅能使人聪明，而且还能保证皮肤健美。它还可治

脸上的粉刺、痤疮和各种丘疹和疙瘩。有试验表明，让长粉刺的人服用 135 毫克锌，经过 3 个月可减少 70%。

锌还能使人的伤口加快愈合，锌还可与维生素 B₆ 一起治疗精神分裂症。

一个健康聪明的人是不能缺少锌元素的，人体每天需要 15 毫克就够了。

但调查表明，我国居民锌缺乏较普通，除锌摄入不足外，锌还最容易随汗液排出体外。含锌丰富的食物有各种海产品、牛肉、家禽、豆类、坚果仁、瓜子类和麦芽糖等。

为什么说 3~12 岁是智力开发的最佳时期？

人的大脑在 12 岁以前变化最快，思维反应也最为敏捷。实验发现 2 岁儿童的大脑活跃程度与成人完全一样，因而提出 2 岁以前的儿童不宜接受过多的智力教育。而 3~13 岁的儿童大脑活跃程度却是成人的两倍以上，14 岁儿童的大脑活跃程度又与成人相同。其原因是人在 3~13 岁期间大脑细胞中的染色体都能健康发育，所以这一阶段是人生中最敏捷，最能吸收外来信息的聪明时期，也是智力开发的最佳时期。

为什么说不要轻信“增高”、“增智”的宣传？

人的身高、智力等受先天遗传、营养状况、家庭环境等多种因素的影响，其中营养是一个很重要的因素。人体所需要的营养素是从每天所吃的各种食物中来的。

人体身高所需的营养素有钙、维生素 D 以及其他营养素。充足提供这些营养素，是保证人体骨骼正常发育的前提条件，

但不是决定因素。人是否长高受生长激素的影响，生长激素是人体长高的促动剂，而钙等营养素则是人体长高的原材料。

生长激素的调节受神经、精神以及遗传等诸因素的影响。如生长激素分泌不足，人体会矮小，成为侏儒人，若生长激素分泌过多，人体会过度生长发育，成为巨人症。所以生长激素的调节是精细的，不受人们的意识所左右。

每当到了期末考试，中考或高考的时候，“健脑品”市场就开始火爆起来。家长和学生们都想凭借“健脑品”的神奇作用考出好成绩，但是结果却适得其反。

其原因与身高一样，人的智力受先天遗传，后天教育，营养状况，家庭环境等多种因素的影响。学习成绩要靠先天的智力及后天的努力，而不是能靠“健脑品”提上去的。

迷信“健脑品”对智力、学习成绩有显著改善作用，这完全是营养知识缺乏的表现，到头来只能是大失所望。

为什么有些食物能抗龋齿？

龋齿发病率较高，主要是不注意口腔卫生和在不适当的时间吃一些有利龋齿发生的食物所造成的。如蔗糖含量高的食品，是口腔细菌的良好食物。这些细菌会把蔗糖转化为葡聚糖的多糖，牢牢地粘在牙齿上，这便是牙斑，牙斑经其他细菌的作用而形成酸，酸对牙齿的珐琅质有腐蚀作用，便形成龋牙。

· 乳及乳制品

这类食物中含有丰富的钙和磷，既可以促进牙体硬组织的康复，又可抑制细菌性酸化，从而有效地保护牙齿。且乳

中含有免疫球蛋白、维生素、蛋白质和酶。能促进钙、磷的吸收和抑制口腔微生物的生长。

· 蔬菜

膳食纤维是广泛存在于蔬菜类食品中的防龋营养素，它通过对牙面的机械性摩擦，清洁牙齿表面。刺激唾液腺分泌以减少食物的粘附和牙菌斑的形成，此外，黄绿色蔬菜含有大量的钙，钙是牙齿珐琅质和牙本质钙化所必需的营养物质。蔬菜还含有许多其他矿物质元素和大量的维生素，它们也是不容忽视的抗龋营养素。

· 大蒜、葱、姜

这类食物具有辣气味，能抑制口腔的细菌生长繁殖。

· 水果

苹果、梨等水果在进食时，起机械擦洗作用，可清除粘附于牙齿表面的细菌。水果中的果酸还有抑制细菌的作用。

· 动物内脏

内脏含有丰富的铁和锌，铁和锌等矿物元素能抑制口腔细菌的产酸作用，因而也有防龋齿的作用。

· 鱼、贝类

水产品中含有丰富的矿物元素，这些营养素在牙齿的正常生长和防龋齿的发生过程中具有重要作用。

· 豆类

大豆、扁豆、豌豆、蚕豆等豆类食物含磷量很高，磷酸盐可以形成缓冲系统，防止口腔过度酸化，因而具有防龋齿的作用。

· 茶叶

茶中含有大量的氟，氟能与牙质中的钙、磷化合物形成不易溶解的氟磷灰石，从而防止细菌产生的酸对牙质的侵蚀。此外，氟还能通过抑制细菌中的酶而阻碍细菌生长。

· 甜味剂

用木糖醇，山梨醇和甜叶菊等甜味剂代替蔗糖。可显著减少龋齿的发生，这些甜味剂能使口腔中的变形链球菌减少，从而减少了乳酸的含量。

为什么要提倡学校营养午餐？

学校营养午餐是指根据中小學生生长发育期间对各种营养素的需要，通过营养工作者的指导和计算，由学校或厂家提供给学生的一顿营养全面均衡的午餐。学校营养午餐中提供给学生能量，各种营养素应达到一天推荐摄入量的 40 %。

学校营养午餐在发达国家以及有些第三世界的国家都高度重视，有的已经立法。学校实行营养午餐，可以保证提供一天所需营养素的 40% ,使学生营养得到较大的补充和保障，也纠正了学生个体间由于膳食结构的差异而使营养状况呈现较大的个体差异性。

学校营养午餐大体上有以下几方面的优点：

- 可以改善青少年的营养状况。
- 可以纠正学生挑食、偏食等不良的饮食习惯。
- 可以增强学生生活自理，集体精神和服务精神。
- 可以增加营养知识。
- 可以增进师生之间的感情。

学校营养午餐已不是讨论是否需要的问题，而应该讨论如何搞好，何时开展营养午餐的问题。

日本于 1954 年颁布了“学校午餐法”，目前日本青少年的平均身高比战前增加了 10 厘米，体重增加了 8 公斤，这与日本整个经济的日益改善有重要关系。

但专家们普遍认为，日本推行的学校营养午餐是青少年平均身高增加的直接原因。可以认为，在全国范围内广泛推行学校营养午餐，是提高和改善中华民族身体素质的重要措施，所以，我们要提倡学校营养午餐。

为什么会挑食、偏食？如何纠正？

出现挑食，偏食的原因一般有以下几种原因：

- 受大人饮食行为的影响。如果家中的成年人挑食、偏食，孩子很容易形成挑食、偏食的饮食行为。

- 孩子的口味比较挑剔。主要是家长要注意引导，使孩子从小养成良好的饮食习惯，防止和杜绝挑食、偏食的习惯。

- 饭前吃零食，会影响吃饭时的食欲。在吃饭前，不应吃零食。

- 饭前喝了过多的果汁或含糖饮料，这样会抑制食欲或减少饭量，使孩子对不甚喜欢的食物就不吃。仅挑吃一些喜欢吃的食物，长久下去，就形成了挑食、偏食的不良习惯。

矫治孩子挑食，偏食的常用方法有：

- 家长自己要有良好的饮食行为。

- 合理安排孩子吃零食的时间、数量。在吃饭前或吃饭时不要喝饮料，培养孩子每日定时吃饭的好习惯。

- 不强迫孩子吃某种食物。
- 在合理的时间内，允许孩子选择他喜欢吃的食物。
- 指导孩子吃各种食物，可鼓励而不是进行威胁或哄骗。
- 如孩子未吃完应该吃的食物，可以把没吃完的食物拿走。但在吃下一顿饭之前，不要急于提供其他任何食物，可以规劝孩子把应该吃的平衡膳食的配餐吃完。

为什么说考前膳食可以巧安排？

考试前夕，由于处于紧张的复习阶段，学习时间长，用脑量大，孩子常常会出现精力不足，头昏脑胀等现象。此时，安排好膳食对孩子的复习，迎考及考场发挥至关重要。

- 充足的碳水化合物

碳水化合物是供给人体热能最主要最经济的来源。而对大脑而言，碳水化合物是惟一的能量来源。因为脑组织的能量全靠葡萄糖氧化提供，其他营养素不能提供脑所需要的能量。

当人体摄入碳水化合物后，机体将其分解为葡萄糖、半乳糖、果糖等，其中葡萄糖能被大脑所利用，考试是充分发挥大脑潜力的时机。

所以提供充足的能被大脑利用的能量，是考试成功的前提条件。只有充足的能量才能使大脑保护清醒的状态，才能让大脑功能得到正常的发挥，潜力才有可能被挖掘。

具体做法是，在复习阶段，应保证足够的主食，如米类、面类、薯类等，它们都是碳水化合物的良好食物来源，且经济方便。进入考场前或考场上在有足够的主食的基础上可适当摄入一些糖水或水果糖、巧克力等纯糖类食物，要注意的是

最好在考前 1 小时左右进食。

否则，由于刚进餐，机体为了创造良好的消化吸收的环境，大量血液分布在消化道系统，使大脑的供血相对减少，如在此时进入考场，会感觉头脑不清醒，造成不应有的损失。

· 增加蛋白质的摄入量

家长在孩子考试之前应当注意增加鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、牛奶，鱼类及豆类制品。因为这些食物不仅富含蛋白质，而且富含卵磷脂。

考试前，包括复习阶段，孩子的学习压力会比平时大许多，而且复习的负担山较重。因此对营养的消费也较大。提供充足的蛋白质，一方面可以及时补充消费的部分。

另一方面蛋白质是增强机体抗病能力的物质基础。可确保机体健康，思维敏捷。

此外，卵磷脂是构成神经组织和脑代谢的重要物质。有实验表明，人服用大豆磷脂后比服用前精力充沛，所以增加上述食物是让孩子考试期间精力充沛的保证。

· 要给孩子多吃黄绿色的蔬菜及水果

胡萝卜、苹果、柑桔等这些食品富含胡萝卜素、纤维素等。胡萝卜素不仅对人的眼睛有良好的保健作用，防止由于复习用眼过度，造成视力减退。

而且胡萝卜素经转化为维生素 A 后还对神经组织和大脑功能都有良好的作用。纤维素能促进胃肠运动，加速食物在胃肠道内的通过时间，通肠润便，促进机体的新陈代谢。起到控制正常体重的作用。

· 准备食品时要注意几个“搭配”

在考试阶段也要注意均衡膳食，家长在准备食品时要注意粗细搭配，以粗为主；荤素搭配，以素为主；干稀搭配，以干为主的原则。并要注意食品的色、香、味的搭配及食品的多样化。保证机体能获得充足的全面的营养，进而保证身体健康和提高学习效率，达到预期的目的。

为什么维生素 D 能防治佝偻病？

维生素 D 被食入或日光照射在皮肤上产生后，被吸收入血，先到肝再到胃，经一系列酶的作用，代谢为生物活性很强的激素类物质。这种物质就是 1, 25-二羟基钙化醇。可有效地帮助钙在肠内吸收，减少钙经肾的排泄，还帮助钙沉着在骨中使骨钙化，加强骨的硬度。所以维生素 D 的代谢在人体内起着很重要的保护钙的作用。缺乏维生素 D 时，钙在肠的吸收减少，自肾的排泄增多，不能沉着在骨中。

因此使骨软化。人对维生素 D 的需要量很少，每日建议供给量为 10 微克(相当 400 国际单位)。

一般认为日光照射是预防佝偻病最经济、最方便、最安全又最有效的方法。必须常年坚持，由于紫外线不能透过玻璃，所以必须开窗或到户外接受日光照射方为有效。夏天阴凉处也可获足够的紫外线。

为什么说中小学生的膳食有讲究？

中小學生時期是由兒童到成年人的過渡時期。青春發育期跨越中小學生兩個年齡段，是生長發育最為關鍵的階段。

青春開始的年齡在男女之間是不同的，女孩比男孩早，

一般在 10 岁左右开始，17 岁左右结束；男孩一般在 12 岁前后开始，22 岁左右结束。在这个时期体格生长加速，身体各系统逐渐发育成熟，是人一生中长身体、长智力、长知识最关键的时期。

中小學生生长发育迅速，新陈代谢旺盛，所需要的能量和各种营养素的数量相对要比成年人高。如果饮食不合理，营养摄入不均衡，就会出现一些营养问题，从而影响他们正常的生长发育。

由于生活水平的提高，肥胖孩子越来越多，胖孩子在饮食方面要注意以下几个方面。

- 各类食物都要吃，食物品种越多越好，不偏食，不挑
- 少吃油炸食品、快餐食品；
- 不吃或少吃糖及甜食；
- 减少食用油，少用油炸，多用蒸煮的方法；
- 白开水是最好的饮料；
- 不饮酒或含酒精的饮料；
- 三餐要定时，晚餐不要吃的过多；
- 坚持锻炼，增加每天的活动量；
- 多吃蔬菜、水果、薯类和粗粮；
- 吃饭时喝一些水，减少进食量。

中小学生的饮食原则就是均衡膳食，这是家长们普遍关心的问题。均衡膳食是指全面达到人体营养需要的膳食。人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质，儿童和青少年需要这些营养素来满足他们生长发育的需要。

人体需要的这些营养素，需从每天吃的各种各样的食物中获得。在营养学上，将食物分为以下 5 类：

- 谷类及薯类，包括米、面、杂粮及马铃薯、甘薯、木薯等，这类食物主要提供碳水化合物、蛋白质、纤维素和 B 族维生素。

这类食物小学生的推荐摄入量共 375 克，中学生为 500 克

- 动物性食物包括肉、禽、鱼、奶等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

这类食物小学生的推荐摄入量肉 75 克，鱼虾类 100 克，蛋 25 克，奶及奶制品 200 克。

中学生肉 100 克，鱼虾类 200 克，蛋类 50 克，奶及其制品 200 克。

- 豆类及其制品，包括大豆和其他干豆，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、膳食纤维和 B 族维生素。

这第三类食物小学生的推荐摄入量共 75 克，中学生 150 克。

- 蔬菜、水果，包括鲜豆、根茎叶菜、茄果等蔬菜和各种水果，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

小学生推荐摄入量水果 75 克，蔬菜 250 克；中学生水果 100 克，蔬菜 300 克。

- 纯能量食物，包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。原则上这类食物应该少食用。

中小学生的推荐摄入量食用油 15 克，食糖 10 克。

为什么说中年女性更应该补？

女性 36 岁是一个坎。一过这个坎，体内的雌激素水平随之逐渐缓慢下降。雌激素是女性风采的生命线，肌肤的弹性润泽都因此而得以保持。

为了弥补雌激素的下降，中年女性每天喝 500 毫升豆浆或食用 100 克以上的豆制品，对内分泌系统有良好的调节作用。因为大豆中含有异黄酮，异黄酮是一种类似雌激素的物质，可弥补女性雌激素的不足。

中年女性患贫血和骨质疏松症的人较多，也应注意补充铁质和钙质。动物血液是治疗贫血的良好食品，坚持食用动物血，可有效地预防和纠正贫血。

牛奶和豆制品则是钙的良好食物来源，每天坚持食用这些食物，骨质疏松症自然会杜绝和纠正。

此外，牛奶还有其他很有意义的作用，如睡前一杯热牛奶可能使你较快入睡，因为牛奶中含有使人困倦思睡的物质。充足的睡眠不仅可以解除疲劳，还可以提高人体免疫力，对于女性来说，充足的睡眠胜过做美容。

常食肉皮、猪蹄、骨头汤、鱼头、海参等食物，能使皮肤滋润。这些食物中含有极丰富的胶原蛋白，防止皮肤干瘪起皱，增强弹性和韧性。

维生素 C、E、A、B 可祛除面部黄褐斑，平日不可忽视蔬菜水果和杂粮干果的摄入。

对于易脱发者，应多食用核桃、芝麻。一则滋补肝肾，补气养血。二则改善皮肤和毛发的营养供应，保护头发的健

康。

为什么说中年人的膳食有讲究？

世界卫生组织将 44 ~ 59 岁划分为中年，我国以 40 ~ 59 岁为中年。实际上，女性 36 岁，男性 40 岁以后，人体的生理变化就较为明显。

这时注意饮食营养可延缓衰老的速度，那么中年人的膳食有哪些讲究呢？总的原则仍然是注意均衡膳食，在此基础上应注意以下几个方面：

- 多吃粗粮、杂粮。粗、杂粮与细粮相比，不仅营养素含量丰富，而且膳食纤维也较多，利于大便通畅。

- 常吃杂豆。各种豆类含有丰富的蛋白质、矿物质及维生素。

- 经常食用大豆和豆制品。大豆制品中除含有丰富的蛋白质外，还含有较多的钙质。此外，大豆中含有大豆甾和大豆素可明显增加冠状动脉和脑血流量，降低心肌耗氧量和冠状动脉血管阻力，可改善心肌营养。大豆中黄酮类物质有很好的保健功能。豆腐的蛋白质易于消化吸收，适合于中年人食用。

- 尽量养成饮用牛奶的习惯。我国中年人容易发生骨质疏松症，与缺钙有一定的关系。牛奶是钙的良好食物来源。因此，应大力提倡饮用牛奶，每天喝半斤牛奶可得钙 260 毫克。其中酸奶是较好的奶制品，对胃酸缺乏、消化不良的中年人更合适。

- 适当食用畜、禽、鱼、虾。我们提倡多吃鱼、虾类，

尤其海鱼中有二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)，对防治高脂血症和动脉粥样硬化有一定的作用。海鱼还含有较多的碘，虾米含较多的钙，牡蛎、鲜贝、干贝含锌多，均宜多用。肉类我们提倡多食用鱼肉和禽肉。

· 有限地吃鸡蛋。蛋类含有除维生素 C 及糖类以外的多种营养素，其蛋白质、矿物质、维生素含量均多。此外蛋黄中含有卵磷脂，对中年人的智力有一定的帮助。由于蛋黄中胆固醇含量高。中年人每日或隔日食用一个鸡蛋为宜。

· 蔬菜必须要吃够。蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。我们提倡多吃，其适宜摄入量应少于或等于主食摄入量。此外，大蒜、香菇、紫菜有降低血胆固醇的作用，其中大蒜还有防止胃肠癌瘤的作用。因此应多食。

· 坚果与鲜果应适量摄入。水果中的苹果酸、柠檬酸等有机酸，可以促进消化液分泌。野果猕猴桃含维生素 C 量大，有预防胃癌的作用。硬壳的坚果中蛋白质、脂肪含量都高，含矿物质也较多，肥胖中年人应适当注意少吃一些。

此外，油脂、糖果、食盐、酒、咖啡、浓茶、深加工食品均应少吃。

为什么说骨软化病可预防？

骨软化病是成人的佝偻病。也是由于维生素 D 与钙缺乏所致，多见于孕妇与乳母。成人骨已钙化，与小儿佝偻病变化不同。可见四肢抽筋、骨痛、骨盆与脊柱骨质疏松、变形，甚至骨折。

多晒太阳和注意摄入动物奶，豆制品及动物性食品即可

防止骨软化病。

为什么老年人饭后不宜立即午睡？

人在吃饭后，人体的血液会重新分配，为了有助于食物的消化吸收，消化道的血液分布量增大，其他部位则相对较少。而大脑对血液分布的改变较其他组织敏感。

当大脑供血量减少时，人们的思维敏锐力下降，可感觉极度疲劳，总想马上睡才舒服。这时如果静止不动，更容易使大脑的供血量进一步减少，这对于正常健康的青壮年来说，一般不会有较大的影响。

但是，对年龄在 65 岁以上的老年人，体重超过正常值 20% 的人，血压很低的人，以及血液循环系统有严重障碍的人，尤其是那些由于脑血管变窄而经常出现头晕的人，立即午睡有很大的危险性。很容易因大脑局部供血不足而导致中风，所以，吃完午饭要适当活动二三十分钟方可午睡。

为什么说老年人的膳食应注意？

老年人由于机体各机能处于下降趋势，如何能永葆青春，使机体功能的下降速度减慢、再减慢。

其中膳食是一个重要因素，老年人的膳食要注意以下几点：

- 多吃粗粮、杂粮。老年人膳食要以谷类为主，多吃粗粮、杂粮。既控制了高能量食物的摄入，又增加了膳食纤维的摄入。同时，粗、杂粮营养价值高于精、白、细粮，有益于老年人的健康。

· 常吃豆类，包括大豆和各种杂豆。大豆中不仅蛋白质，钙等营养素含量较高，大豆中有皂甙，可抑制体内脂质过氧化，有延缓衰老的作用。豆中大豆甙和大豆素可明显增加冠状动脉血管和脑血流量，降低心肌耗氧量和冠状动脉血管阻力，可改善心肌营养。大豆中黄酮类物质有很好的保健作用。

· 尽量养成饮用牛奶的习惯。老年人缺钙较多，牛奶是钙的良好食物来源。每日喝 250 克牛奶可得钙 260 毫克。酸奶是牛奶加热消毒后加入乳酸杆菌发酵制成的，能刺激胃酸分泌，抑制肠内有害细菌的繁殖。

· 适当食用畜、禽、鱼、虾。多吃鱼、虾、禽肉，少吃畜肉，尤其少吃猪肉。海鱼中有二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)，对防治高脂血症和动脉粥样硬化有一定的作用。此外，海鱼中含碘多，虾皮含钙多，均宜多食用。

· 有限度地吃鸡蛋。老年人以隔日食用一个鸡蛋为宜。

· 蔬菜必须吃够，水果应该经常吃。

· 控制能量、油脂、糖果与食盐的摄入。

· 控制酒、咖啡与浓茶的饮入量。

· 不吃加了有害色素的食品及少吃通过精细加工的可直接食用的食品。

应注意的是：老年人的膳食应以清淡为主，杜绝烟熏、烧烤、油炸及刺激性大的食物，并注意适量运动。

为什么老年人应少饮酒、咖啡和浓茶？

不论是发酵酒(如葡萄酒，啤酒)或蒸馏酒(如汾酒，二锅头，大曲等)都含有酒精。到人体内可以转化成具有毒性的乙

醛。酒精可以引起肝硬化与神经损害。

尤其是老年人对酒的耐力很差，因为酒进入人体后大部分进入肝内代谢。而老年人肝脏实质细胞已减小，肝血流量也降低，所以对酒的代谢能力下降。因此，老年人要控制饮酒，绝对不可过量。

咖啡中含有咖啡因。每克咖啡中约有咖啡因 18 毫克，一杯咖啡中可能有 100 ~ 150 毫克咖啡因。长期饮用可致血中胆固醇升高。心脏病病人如果平均每日喝 1 ~ 5 杯咖啡，发生心肌梗塞的可能性增加。咖啡的消耗量愈高，居民冠心病发病率愈高。最好少用或不用。

茶叶中也有咖啡因，含量因品种而异，春季茶叶中含量高。红茶高于绿茶，1 杯浓茶内约含有咖啡因 100 毫克。

茶中还有一种鞣酸，如果在饭后饮浓茶，其中鞣酸可能与食物中蛋白质及其他物质结合，产生沉淀，影响蛋白质、铁、维生素等营养素的吸收。

所以，餐后、睡前不应饮浓茶。有研究说茶叶有抗老化和一定的防癌作用，对茶不可完全排斥，只是老年人不要饮过浓的茶。

为什么说饭后不宜立即洗澡？

饱食后立即洗澡，会使副交感神经由兴奋突然转入抑制，胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，皮肤血管扩张，血流量增大。这样，消化系统血液量骤然减少，增加了心脏功能负担，容易导致心绞痛和心肌梗塞等疾病的发作。

因此，不宜在饱食后立即洗澡，一般在饭后半小时到 1

小时后洗澡为好。中老年人更应注意。

为什么长期饱食会导致老年性痴呆？

每当通过饮食而得到饱腹感时，一种叫纤维芽细胞生长因子的物质，在大脑中数万倍地增加。这是促使动脉硬化的一种蛋白质，饱食后大脑中增多这种物质是诱发动脉硬化的一个主要因素。

脑动脉硬化和脑部血液供应不足，神经细胞因而坏死或退化，久而久之使整个脑子逐渐萎缩，导致痴呆。因此，老年人应注意节制饮食。

为什么产妇不宜久喝红糖水？

按我国的民间习俗，产妇分娩后，都要喝些糖水，只要适量对母子都是有益的。

因为产妇分娩时，精力体力消耗很多，失血较多，产后又要给婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物的铁质。红糖既能补血，又有供应热量，是较好的补益佳品。

但是有不少产妇喝红糖水对产妇子宫复原不利，因为产后 10 天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血。

因此，产后喝红糖水的时间，一般以产后 7~10 天为宜。

为什么孩子应饮白开水？

在众多的饮料中，对儿童来说，应当首选白开水。白开

水卫生、方便、经济、实惠。特别未经过复杂的加工程序，未经人工配方，消除了许多不良因素。

此外，孩子饮用白开水，不会由于饮料中的某些成分干扰机体的正常代谢而影响孩子的身体健康。

有资料表明，在偏爱饮用碳酸饮料的青少年中，竟有 60 % 因为缺钙而影响他们的生长发育。

国外发现了“果汁饮料综合症”，表现为食欲不振，情绪不稳，并时常腹泻，在吃饭时常常吵闹，不想吃东西。目前市售的大多数碳酸饮料和果汁饮料，一般含有糖、香精、色素及防腐剂，因此用它们来代替饮水是很不好的。

为什么冠心病患者宜饮牛奶？

有人认为高血压和冠心病患者不宜喝牛奶。其实相反，牛奶中含有一种耐热的低分子化合物，这种化合物的微妙之处在于可抑制胆固醇的形成。

牛奶中含有可影响脂肪代谢的浮清酸以及减少胆固醇吸收的大量钙质。这些物质亦可起到降低血脂的作用。

此外，牛奶中还含有一种抗体，这种抗体能帮助人抵御外界细菌的感染，所以牛奶是冠心病患者理想的营养食品。

当然，在有条件的地区，应提倡饮用新鲜牛奶或酸奶，如饮用奶粉，则提倡饮用脱脂奶粉，多数专家仍提倡食用低脂奶制品，如脱脂牛奶和无脂奶粉。

为什么说老年人更应补钙？

补钙，对老年人来说很重要。因为骨在生成后仍在继续

不断地新陈代谢。人到中年以后，体内容易发生钙质代谢障碍，这种代谢平衡的紊乱，可导致骨质疏松症，因而对外来的抵抗力减弱，容易发生骨折。

骨质疏松是老年人常见的疾病。40 岁以上的中老年人中，大约有 15% 患有骨质疏松症。年龄越大，发病率越高。

但此病发生的迟早及速度，与从食物中摄入的钙有很大关系。若每天能保证人体正常钙的需要量，骨质疏松的病症就不会发生。

日常生活中人们摄取的钙质，一般都未达到实际需要量（每天 800 ~ 1000 毫克）。因此，需要经常补充钙质，同时也应补充维生素 D。

老年知识分子，由于长期坐办公室，缺少日照，容易发生直肢酸痛、乏力，进而渐渐发展全身骨痛，腰背痛等。

因此，除应从食物中补充一定数量的钙和维生素 D 外，还应多进行户外活动，多晒太阳，并应选食富含维生素 D 的食物，如鱼肝油、动物肝脏、蛋黄等。

老年人补充钙质，除能增强体质，防治骨化和骨质疏松外，在防治其他疾病方面也有实际意义。

世界上已有多次研究证实，钙的降血压作用明显可靠，可用来防治高血压，对于边缘高血压更有裨益。每天摄入 1000 毫克的钙，可使妇女的舒张压下降 6%，男子下降约 9%，并能预防动脉硬化和其他疾病。

钙离子还可维持神经、肌肉的兴奋性。血钙过低可使神经、肌肉的兴奋性增高，神经细胞过度敏感，使人容易冲动，因此，缺钙者难制怒。

正处于更年期的中老年人，受体内激素的影响，情绪不稳定，若体内不足更会加重情绪波动，增加精神痛苦，所以，人到中年以后就需多供给含钙丰富及易于吸收的食物。这类食物有乳类、豆类、水果及蔬菜、海带、紫菜、虾皮、芝麻酱等。每天钙的供给量不宜低于 1000 毫克。