

饮食营养

500 忌

顾婧等 编著

婴幼儿 47 忌

中老年人 71 忌

孕产妇 30 忌

食品加工及贮

病人 99 忌

存 253 忌



生活百科知识
青苹果电子图书系列

饮食营养 500 忌

顾方 婧欣 欧阳仁 莫 侯明^{编著}
杨秀丽 吴

内 容 提 要

本书从营养保健的角度，分别介绍了婴幼儿、孕产妇、各类病人的饮食禁忌，日常生活中的饮食禁忌，以及食物的食用、加工、贮存禁忌。取材新颖，内容丰富，简明实用，可供家庭安排日常饮食参考。

目 录

概 述	(1)
一、婴幼儿的饮食禁忌	(7)
1. 给新生儿配制奶粉不宜太浓	(7)
2. 不要用高浓度糖水喂新生儿	(8)
3. 不要完全用人工喂养代替母乳喂养	(8)
4. 不要只用米粉喂养婴儿	(8)
5. 不宜只用豆奶喂养婴儿	(9)
6. 小婴儿不宜吃鸡蛋清	(10)
7. 忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿	(10)
8. 不宜让婴儿吃过量的蛋	(11)
9. 婴儿不宜多喝饮料	(12)
10. 不宜让婴儿喝成人饮料	(12)
11. 忌给婴儿吃嚼过的食物	(13)
12. 婴儿食物不宜太咸	(13)
13. 1岁以内的婴儿忌食蜂蜜	(14)
14. 婴幼儿不宜多吃奶糖	(15)
15. 婴幼儿忌吃泡泡糖	(15)
16. 婴幼儿不宜多吃动物油	(16)
17. 婴幼儿腹泻后不宜停食	(16)
18. 幼儿忌喝啤酒	(17)
19. 幼儿不宜多吃菠菜	(18)
20. 小儿吃动物肝肾不宜过量	(18)
21. 儿童不宜常吃糕点	(19)

22. 儿童不宜多吃罐头	(19)
23. 儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁	(20)
24. 儿童不宜多吃鱼松	(21)
25. 儿童不宜服人参补品	(21)
26. 儿童不宜多吃爆米花	(22)
27. 儿童不宜多吃笋	(22)
28. 儿童不宜用吃水果代替吃蔬菜	(23)
29. 儿童不宜多吃彩色食品	(24)
30. 儿童不宜常吃果冻	(24)
31. 儿童不宜多吃橘子	(25)
32. 儿童不宜多食桑椹	(25)
33. 儿童不宜大量饮用宝宝福	(26)
34. 儿童不宜过多食用冷食	(26)
35. 儿童不宜多吃肥肉	(27)
36. 儿童不宜多吃糖	(27)
37. 儿童不宜过量食用冰棍、雪糕	(28)
38. 幼儿忌含食物睡觉	(29)
39. 小儿忌服蜂乳	(29)
40. 不要随便给小儿食用保健食品	(29)
41. 小儿贫血不要只用蛋黄补	(30)
42. 小儿菜肴不要多放味精	(30)
43. 儿童不宜多吃皮蛋	(31)
44. 儿童不宜多吃酒心糖	(31)
45. 儿童不宜多吃巧克力	(32)
46. 儿童换牙期忌吃甘蔗	(33)
47. 学龄儿童不宜不吃早餐	(33)
二、孕产妇的饮食禁忌	(35)

48. 想要孩子的夫妻忌饮“可乐” (35)
49. 孕后忌食用黑棉籽油 (36)
50. 孕妇不宜营养过剩 (36)
51. 孕妇不宜只吃精制米面 (36)
52. 孕妇不要过多喝茶 (37)
53. 孕妇不宜多吃罐头食品 (38)
54. 孕妇忌喝烈性酒 (38)
55. 孕妇不宜多食酸性食物 (39)
56. 孕妇不宜多吃菠菜 (40)
57. 孕妇不宜多吃油条 (40)
58. 孕妇忌吃黄芪炖鸡 (41)
59. 孕妇不宜吃桂圆 (41)
60. 孕妇不宜吃热性香料 (42)
61. 孕妇不要多吃冷饮 (42)
62. 孕妇不要喝咖啡 (43)
63. 孕妇不宜常吃素 (44)
64. 孕妇忌吃糯米甜酒 (44)
65. 孕妇不宜多服补品 (45)
66. 孕妇不宜多吃山楂 (46)
67. 孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品 (47)
68. 孕妇忌食用过敏食物 (47)
69. 乳母忌抽烟喝酒 (48)
70. 产后滋补不宜过量 (49)
71. 产后不宜马上节食 (50)
72. 产妇不要久喝红糖水 (50)
73. 产后不宜喝高脂肪的浓汤 (51)
74. 产后不宜多吃鸡蛋 (51)

- 75. 产妇不宜多饮麦乳精 (52)
- 76. 产后忌吃辛辣温燥食物 (52)
- 77. 产妇不宜多吃巧克力 (53)

三、病人的饮食禁忌..... (54)

- 78. 眼病患者忌吃大蒜 (54)
- 79. 近视的人忌吃甜食 (54)
- 80. 脑血管病人忌吃狗肉 (55)
- 81. 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋 (55)
- 82. 高血压病人不宜多吃盐 (56)
- 83. 心血管病人忌喝咖啡 (56)
- 84. 心血管病人不宜多吃蛋黄 (57)
- 85. 心血管病人忌吃螃蟹 (57)
- 86. 冠心病病人不宜饱餐 (57)
- 87. 冠心病病人不宜多吃糖 (58)
- 88. 冠心病病人不宜多饮可乐型饮料 (59)
- 89. 心脏病病人应慎食菜籽油 (59)
- 90. 动脉硬化病人忌吃人参 (60)
- 91. 气管炎病人忌睡前饮酒 (60)
- 92. 气喘病人忌多吃盐 (61)
- 93. 哮喘病人忌吃疑为过敏原的食物 (61)
- 94. 肺病患者不宜饱食 (62)
- 95. 肺结核病人不宜多吃菠菜 (62)
- 96. 慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒 (63)
- 97. 溃疡病患者忌饮茶 (63)
- 98. 溃疡病患者忌饮牛奶 (64)
- 99. 胃溃疡患者忌吃糯米食品 (64)
- 100. 溃疡病人忌饮咖啡等饮料 (65)

101. 十二指肠溃疡病人饮食五忌 (66)
102. 肝脏病人忌饮酒 (66)
103. 肝炎病人忌吃大蒜 (67)
104. 肝炎病人忌吃羊肉 (68)
105. 肝病病人不宜多吃葵花子 (68)
106. 肝炎病人不宜多吃糖 (68)
107. 肝炎病人忌食甲鱼 (69)
108. 肝炎病人忌吃生姜 (70)
109. 慢性肝病病人不宜吃小麦、土豆类食物 (70)
110. 无症状澳抗携带者忌喝酒 (71)
111. 肝豆状核变性遗传病人不宜吃含铜食物 (71)
112. 肝硬变病人忌吃甘碳五烯酸含量高的鱼 (72)
113. 肝硬变病人忌吃粗糙食物 (73)
114. 肝昏迷病人不要多吃高蛋白质食物 (73)
115. 慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪及刺激性食物 (74)
116. 胆囊炎患者忌吃肥肉 (74)
117. 胆结石病人不宜多吃糖 (75)
118. 胆石症病人忌食过酸食物 (75)
119. 胰腺炎病人忌饮酒 (76)
120. 婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食 (76)
121. 患多动症的儿童不宜多吃的食物 (77)
122. 非细菌性腹泻时不宜食用大蒜 (77)
123. 小儿腹泻时不宜严格忌油 (78)
124. 尿路结石病人不宜多吃糖 (79)
125. 尿路结石病人忌吃菠菜 (79)
126. 肾脏病病人不宜多吃富含植物蛋白的食品 (80)
127. 慢性肾衰者忌吃哈密瓜 (81)

128. 肾结石病人不宜在临睡前喝牛奶 (81)
129. 痛风病人忌饮啤酒 (82)
130. 痛风病人忌吃黄豆 (82)
131. 痛风病人忌吃含嘌呤高的食物 (83)
132. 甲亢病人忌吃含碘食物 (83)
133. 糖尿病病人忌饮酒 (84)
134. 糖尿病病人不宜过多食用木糖醇 (84)
135. 糖尿病病人不宜多吃水果 (85)
136. 糖尿病病人不能用不吃主食来控制血糖 (85)
137. 糖尿病病人不宜多吃盐 (86)
138. 癫痫病人不宜多吃盐、多喝水 (86)
139. 癫痫病人不宜多吃含锌高的食物 (87)
140. 腹部手术的病人忌饮牛奶 (88)
141. 腹部手术后忌喝含气饮料 (88)
142. 骨折病人忌食牛皮菜 (89)
143. 骨伤者忌食醋 (89)
144. 骨折病人不宜多吃肉骨头 (89)
145. 关节炎病人忌吃肥肉 (90)
146. 关节炎患者忌吃海味 (91)
147. 关节炎患者不要经常食用用铁锅烧的饭菜 (91)
148. 牛皮癣患者忌饮酒 (92)
149. 周期性麻痹病人不宜饱食 (92)
150. 长粉刺者忌吃油腻辛辣食物 (93)
151. 感冒初期不宜吃西瓜 (94)
152. 发热时不宜多吃鸡蛋 (94)
153. 炎症性疾病患者忌吃辣椒 (95)
154. 热证病人忌食辛辣食物 (95)

155. 咯血病人忌吃木耳 (96)
156. 阴虚体质者忌吃麻辣火锅 (96)
157. 氟病患者不宜多饮茶 (97)
158. 癌症病人不宜多吃糖 (97)
159. 白癜风病人不宜吃富含维生素 C 的食物 (98)
160. 苯丙酮尿症患者不宜吃动物蛋白质 (98)
161. 植烷酸累积病人忌吃蔬菜、水果 (99)
162. 谷蛋白敏感性肠病不能吃面食 (99)
163. 患半乳糖血症的孩子不能吃奶 (100)
164. 服雷米封忌吃鱼肉 (101)
165. 贫血病人忌饮茶 (101)
166. 缺铁性贫血者忌喝牛奶 (102)
167. 出血性疾病患者不要多吃鱼 (102)
168. 直肠息肉患者忌吃酸、辣、油腻食物 (102)
169. 痔疮病人忌吃刺激性食物 (103)
170. 服痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒 (103)
171. 服阿司匹林时忌饮茶 (104)
172. 服中药忌滥加糖 (104)
173. 服丹参片忌同时食用牛奶、黄豆 (105)
174. 哪些病人忌吃冷饮食品 (105)
175. 哪些病人忌喝鸡汤 (106)
176. 哪些病人忌吃花生 (106)

四、日常饮食禁忌 (108)

177. 母子均不宜长期素食 (108)
178. 青少年不宜只吃素食 (108)
179. 中年妇女不宜多吃甜食 (110)
180. 中年人忌长期精食 (111)

181. 中年人忌过食肥甘厚味 (111)
182. 中老年人不要贪吃高蛋白食物 (112)
183. 老年人不宜长期吃素 (112)
184. 老年人忌常饮鸡汤 (113)
185. 老年人不要多吃水果罐头 (113)
186. 老年人不宜经常饮啤酒 (114)
187. 老年人饭后不宜百步走 (114)
188. 老年人饭后不宜马上睡觉 (115)
189. 老年妇女不宜多饮咖啡 (115)
190. 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食 (116)
191. 老年人的饮食七忌 (116)
192. 早餐不宜全吃干食 (117)
193. 早餐不宜只吃鸡蛋 (118)
194. 午饭不宜吃得太饱 (118)
195. 晚餐不宜太油腻 (119)
196. 晚餐不宜多饮酒及饮食过饱 (120)
197. 临睡前不宜进食 (120)
198. 夜间忌吃含糖食物 (121)
199. 睡前不宜服人参蜂王浆 (121)
200. 吃饭时不宜吸烟 (121)
201. 饭前忌服维生素类药物 (122)
202. 切忌吃饭时训孩子 (123)
203. 不要边吃饭边看电视 (123)
204. 饭前饭后忌饮水 (124)
205. 饭前饭后忌吃冷饮 (124)
206. 饭后不宜立即干活 (125)
207. 饭后不宜马上游泳 (125)

208. 饱餐后不宜立即洗澡 (126)
209. 不要用矮桌进餐 (126)
210. 忧伤时不要多食 (126)
211. 饱餐后不宜大量喝汽水 (127)
212. 饭后不宜一杯茶 (127)
213. 饭后不宜马上吃水果 (128)
214. 饭后不宜放松裤带 (128)
215. 不要在说笑逗闹中进餐 (128)
216. 体弱者饭后不要立即散步 (129)
217. 脑力劳动者不宜偏食酸性食品 (129)
218. 不要经常用巧克力和奶糖充饥 (130)
219. 长时间用嗓后不宜马上喝冷饮 (130)
220. 饭盒里不宜放羹匙 (131)
221. 不要在口渴时痛饮 (131)
222. 不宜蹲着进餐 (132)
223. 不宜用菠菜来补铁 (132)
224. 乘车走路时不宜吃东西 (133)
225. 旅游乘车前不宜吃得过饱 (134)
226. 上飞机前的饮食三忌 (134)
227. 忌空腹饮酒 (135)
228. 不宜用饮酒来保暖 (135)
229. 冬泳前忌饮酒 (136)
230. 施农药前后忌饮酒 (136)
231. 饮酒时不要吸烟 (136)
232. 美酒不宜与咖啡同饮 (137)
233. 酒后忌服安眠药 (138)
234. 酒后不宜大量饮浓茶 (138)

- 235. 不要长期以酒代饭 (139)
- 236. 饭前忌饮冰镇啤酒 (140)
- 237. 不要饮用久存的啤酒 (140)
- 238. 忌用酒催眠 (140)
- 239. 剧烈运动后忌饮啤酒 (141)
- 240. 运动后不宜多吃糖 (141)
- 241. 剧烈运动后忌饮凉水 (142)
- 242. 不要用维生素 C 替代蔬菜 (142)
- 243. 肥胖者不要多饮咖啡 (143)
- 244. 减肥者不要过分限制饮食 (143)
- 245. 减肥者不要吃芥末 (144)
- 246. 节食减肥忌反复 (144)
- 247. 月经前忌多吃盐 (144)

五、食物的食用及加工、贮存禁忌 (146)

- 248. 不宜在生日蛋糕上插蜡烛 (146)
- 249. 煮牛奶忌用文火 (146)
- 250. 牛奶忌久煮 (147)
- 251. 牛奶忌加红糖 (147)
- 252. 煮牛奶时不要加糖 (147)
- 253. 喝牛奶不宜加糖过多 (148)
- 254. 牛奶不宜与巧克力同时食用 (148)
- 255. 不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆 (149)
- 256. 不宜食用反潮变硬的奶粉 (149)
- 257. 夏季忌饮冷牛奶 (150)
- 258. 牛奶中忌加钙粉 (150)
- 259. 忌用塑料容器盛牛奶 (150)
- 260. 忌用牛奶煮奶糕 (151)

261. 牛奶忌和豆浆同煮 (151)
262. 饮牛奶忌同食橘子 (152)
263. 忌用牛奶送服药品 (152)
264. 鲜牛奶不宜冰冻 (153)
265. 酸奶忌加热后食用 (153)
266. 忌食结块的麦乳精 (154)
267. 忌用锡壶盛酒 (154)
268. 忌饮刚酿制的白酒 (155)
269. 不宜用旅行水壶装酒 (156)
270. 低度酒忌久存 (156)
271. 喝啤酒忌对汽水 (157)
272. 啤酒白酒忌同饮 (157)
273. 忌划拳饮酒 (158)
274. 忌用塑料桶贮存酒 (158)
275. 忌用保温瓶装啤酒 (158)
276. 葡萄酒忌久存 (159)
277. 医用酒精忌对水当酒喝 (159)
278. 不宜饮雄黄酒 (159)
279. 不宜过量饮啤酒 (160)
280. 忌饮冷黄酒 (161)
281. 忌用豆浆冲鸡蛋 (161)
282. 喝豆浆四忌 (161)
283. 铝锅不宜久放饭菜 (162)
284. 不要吃两头凸的罐头 (162)
285. 忌吃长白膜的酱油 (163)
286. 忌吃发红的咸鱼 (163)
287. 吃柑橘前后不要喝牛奶 (163)

288. 不要活吃鲤鱼 (164)
289. 不要用热水冲烫冻鱼 (164)
290. 吃螃蟹不要用水煮 (165)
291. 吃螃蟹四不要 (165)
292. 忌吃半熟的鸭蛋 (166)
293. 植物蛋白肉一次不宜多吃 (166)
294. 炒菜心忌放碱 (166)
295. 炒胡萝卜不宜放醋 (167)
296. 炒菜用油不宜多 (167)
297. 贮青菜不要用水洗 (167)
298. 蔬菜焯水不要在水冷时下锅 (168)
299. 冰箱中的鱼不宜存放太久 (168)
300. 存放鱼不要保留腮和内脏 (169)
301. 冷冻食品解冻后不宜再存放 (169)
302. 速冻肉不宜迅速解冻 (170)
303. 不要贪食河豚鱼 (171)
304. 不宜多吃午餐肉 (172)
305. 不宜盲目吃狗肉 (172)
306. 食猪肝不宜炒得太嫩 (173)
307. 猪身上有三样东西不能吃 (173)
308. 忌用热水浸洗猪肉 (174)
309. 腐败的肉烧煮后也不能吃 (175)
310. 不宜吃青蛙肉 (175)
311. 不宜多吃烤羊肉串 (176)
312. 不宜偏食猪肉 (177)
313. 病死牛的肉不宜食用 (177)
314. 涮羊肉不宜太嫩 (178)

315. 吃火锅时间不宜太长 (178)
316. 不宜贪食火锅汤 (179)
317. 不要把剩汤菜放在火锅内过夜 (179)
318. 打开的罐头不要分多次吃 (179)
319. 夏季不要直接食用从市场买的熟肉制品 (180)
320. 火腿忌在冰箱内存放 (180)
321. 烹制火腿三不要 (181)
322. 做饺子馅不要挤水 (181)
323. 不要生用豆油拌饺子馅 (182)
324. 不要吃破壳的鸡蛋 (182)
325. 忌用冷水浸泡干腌菜 (182)
326. 生熟食品不要混放 (183)
327. 煮鸡蛋不要用生水冷却 (183)
328. 鸡蛋不宜与白糖同煮 (184)
329. 淘米时忌用力搓洗 (184)
330. 熬绿豆汤忌放碱 (184)
331. 不要经常食用砂锅菜 (185)
332. 忌用普通搪瓷制品煎煮食物 (185)
333. 忌用铜炊具加工蔬菜水果 (186)
334. 忌直接使用生锈的铜火锅 (186)
335. 忌食有哈喇味的油 (186)
336. 忌食长芽的花生 (187)
337. 不要过量吃洋姜 (187)
338. 忌用热水浸年糕 (187)
339. 忌食用直接采集的花粉 (188)
340. 不宜喝后盖隔夜的汽水 (188)
341. 酸性饮料不宜多饮 (189)

- 342. 不要喝过热的饮料 (189)
- 343. 不要直接饮用自来水 (190)
- 344. 不要饮用温泉水 (190)
- 345. 不宜用饮料取代白开水 (191)
- 346. 气压式保温瓶的第一杯水不宜饮用 (191)
- 347. 不宜喝过量的汽水 (192)
- 348. 不能饮用雨水 (192)
- 349. 忌用开水冲服蜂蜜 (193)
- 350. 忌用温锅水煮饭 (193)
- 351. 烧饮用水忌放炉子上过夜 (194)
- 352. 不宜饮“三精水” (194)
- 353. 忌喝反复烧开的水 (195)
- 354. 不宜常吃汤泡饭 (195)
- 355. 不宜吃捞饭 (196)
- 356. 忌用锅内余油炒饭 (197)
- 357. 忌食青色番茄 (197)
- 358. 不宜多食熏烤煎炸食物 (197)
- 359. 忌在炉火上直接烘烤食物 (198)
- 360. 皮色鲜艳的水果忌吃皮 (198)
- 361. 忌用彩瓷餐具盛酸性食物 (199)
- 362. 忌吃生鸡蛋 (199)
- 363. 忌吃孵鸡蛋 (200)
- 364. 忌生吃胡萝卜 (201)
- 365. 忌吃煮后颜色变红的元宵 (201)
- 366. 忌食烂姜 (202)
- 367. 不宜吃有苦味的柑橘 (202)
- 368. 忌吃变质的银耳 (203)

369. 忌吃未成熟的水果 (203)
370. 忌吃有黑斑的红薯 (203)
371. 不宜生吃花生 (204)
372. 忌生食贝类 (204)
373. 不宜过量吃杏 (205)
374. 不宜过多食用橘子 (205)
375. 煮粥、烧菜忌放碱 (206)
376. 不宜大量吃酸菜 (206)
377. 未腌透的酸菜忌食用 (207)
378. 忌吃未腌透的咸菜 (207)
379. 不宜多吃黑枣和柿饼 (208)
380. 不宜长期食用方便面 (208)
381. 不宜多吃多味瓜子 (209)
382. 吃糖不要口含过久 (209)
383. 不能饮用有焦味和霉变茶叶 (210)
384. 不宜用保温杯泡茶 (210)
385. 不宜饮用长时间泡的茶 (211)
386. 茶叶不宜煮着喝 (211)
387. 忌用茶水送服药物 (212)
388. 吃狗肉后忌喝茶 (212)
389. 吃高蛋白食物后不要立即饮茶 (213)
390. 冷热饮料不要在短时间内交替饮用 (213)
391. 服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶 (214)
392. 不宜多饮新茶 (214)
393. 饮茶四不宜 (215)
394. 吃粽子四忌 (216)
395. 白糖不宜不加热食用 (216)

- 396. 酱油忌生吃 (217)
- 397. 不宜多吃臭豆腐 (217)
- 398. 不宜过多食用豆制品 (218)
- 399. 不宜过量吃红薯 (218)
- 400. 不宜过量吃瘦肉 (219)
- 401. 不宜多吃鲨鱼肝 (219)
- 402. 不宜多吃香肠 (220)
- 403. 不宜多吃松花蛋 (220)
- 404. 不宜过量吃荔枝 (221)
- 405. 不可滥用食用香料 (221)
- 406. 煮咖啡忌时间过长 (222)
- 407. 喝咖啡忌浓度过高 (223)
- 408. 喝咖啡不宜放糖过多 (223)
- 409. 忌空腹吃西红柿 (224)
- 410. 忌空腹吃柿子 (224)
- 411. 柿子不宜与红薯、螃蟹同食 (225)
- 412. 海味忌与含鞣酸多的食物同食 (225)
- 413. 红、白萝卜忌合煮 (226)
- 414. 吃土豆忌吃皮 (226)
- 415. 吃柿子不要吃柿子皮 (226)
- 416. 萝卜人参忌同时服用 (227)
- 417. 萝卜忌与橘子同食 (227)
- 418. 油炸食品不宜经常食用 (228)
- 419. 不宜偏食动、植物油 (228)
- 420. 炒菜时忌油温过高 (229)
- 421. 食用油忌反复高温 (229)
- 422. 食用油忌高温加热后贮存 (230)

423. 不宜过多食用鱼油 (231)
424. 忌吃生棉籽油 (231)
425. 忌用大油烹调肉食品 (232)
426. 忌吃油渣 (233)
427. 吃黄鳝忌爆炒 (233)
428. 忌吃生鱼粥、生鱼片 (233)
429. 忌吃烧焦了的鱼和肉 (234)
430. 忌直接食用鲜海蜇 (235)
431. 不宜过量食咸鱼 (235)
432. 不宜多吃干鱼片 (235)
433. 鱼胆不宜随便吃 (236)
434. 死蟹、死甲鱼不能吃 (237)
435. 忌吃未煮熟的黄豆 (237)
436. 忌吃未煮熟的四季豆 (238)
437. 忌吃发了芽的马铃薯 (238)
438. 不能用废旧书、报纸包装食品 (239)
439. 忌用镀锌的白铁桶盛放饮料 (239)
440. 水果罐头启封后不宜存放 (240)
441. 不宜不加选择地服食“药粥” (240)
442. 忌用铜制食具盛冷食品 (241)
443. 存放鸡蛋不宜用水洗 (241)
444. 忌用金属器皿盛放蜂蜜 (242)
445. 忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类 (242)
446. 忌反复使用塑料食品袋 (243)
447. 食盐不宜存放时间过长 (244)
448. 方便面不宜久放 (244)
449. 不宜长时间地浸泡海带 (245)

450. 忌用化纤布擦洗餐具 (245)
451. 忌用洗衣粉洗餐具 (246)
452. 忌长期用塑料桶盛油 (246)
453. 忌用透明玻璃瓶贮存食油 (247)
454. 不要用铝制品存放面粉 (247)
455. 忌用金属容器盛酸性饮料 (247)
456. 忌用热水发木耳 (248)
457. 忌用生冷自来水煮饭 (248)
458. 饮食不宜过于精细 (249)
459. 忌吃久放的红糖 (249)
460. 冰箱内不宜过多存放食品 (250)
461. 不宜用包装带编织的菜篮子盛食品 (250)
462. 面包不宜放在冰箱内保存 (250)
463. 不宜在冰箱内久存凉拌菜 (251)
464. 不宜直接吃从冰箱拿出的饭菜 (251)
465. 制干菜忌暴晒 (252)
466. 蓝紫色的紫菜忌食用 (252)
467. 绿叶蔬菜忌焖煮 (253)
468. 忌鲜食黄花菜 (253)
469. 菜肴不宜过咸 (254)
470. 忌吃隔夜的熟白菜 (255)
471. 忌喝隔夜的银耳汤 (255)
472. 炖骨头不宜加醋 (255)
473. 酸碱食品不宜加味精 (256)
474. 新鲜木耳不宜食用 (256)
475. 不宜经常嚼食槟榔 (257)
476. 不宜偏食五味食物 (257)

477.	膳食纤维不宜过多	(258)
478.	淀粉食物不宜凉了再吃	(258)
479.	忌多吃辣椒	(259)
480.	忌生吃荸荠	(259)
481.	忌生食银杏	(260)
482.	吃西瓜不宜过量	(260)
483.	不宜吃冷藏过久的西瓜	(261)
484.	不宜吃烫食	(261)
485.	不宜多吃粉丝	(262)
486.	油条不宜常吃、多吃	(262)
487.	不要吃未煮熟的狗肉	(263)
488.	不宜低温保存罐头	(264)
489.	哪些人不宜吃蘑菇	(264)
490.	哪些人忌饮人参蜂王浆	(265)
491.	忌铁、铝炊具搭配使用	(266)
492.	忌使用油漆筷子	(266)
493.	忌用卤缸或卤坛子盛米	(267)
494.	保存腌腊制食品忌受日光照射	(267)
495.	忌用乌柏树砧板	(267)
496.	忌用铁锅煮绿豆	(268)
497.	忌用塑料餐桌布	(268)
498.	忌用涂银粉的炊具	(268)
499.	忌经常使用铜制炊具	(269)
500.	忌用铁锅煮山楂、海棠	(269)
附一	我国的膳食指南	(270)
附二	食品加工、销售、饮食业卫生五四制	(276)

概 述

禁忌，是人类生活中经常的、普遍存在的生活现象，是人们依据科学知识、实践经验以及信仰习惯主观排斥某些事物的行为。

学术界一般把禁忌视为一种文化现象，作为一种民俗来研究。其实，它不仅是一种文化现象，而更主要的是一种生活现象。尤其是饮食禁忌，则更突出地表现为一种生活现象。

不过，如果我们从广义的角度来审视现实生活中的饮食禁忌，它确实又是一种较为复杂的现象，可以说它是一种科学与迷信、传统习惯与宗教教规的混合体。比如，回族忌吃猪肉；满族忌吃狗肉；台湾少女忌吃猪蹄，认为吃了婚姻要出岔子；东北儿童忌吃猪脑子，认为吃了会糊涂，等等。

但是，本书所要介绍的饮食禁忌，却只是站在饮食营养科学的基点上，从是否有利于身体健康的角度，来介绍日常生活中的饮食禁忌，不涉及其它社会学及民俗学方面的问题。

严格地说，人类自有饮食以来，就伴随着饮食的禁忌。因为，世界上的万事万物都是在联系中存在的，这种联系既是对立的，又是统一的。而对立与排斥是绝对的，统一是相对而有条件的。因此，我国古代文献与传统医学经书中，对饮食禁忌早有论述，可谓源远流长。

以记述各种古代传说为特色的《山海经》就记述了一段神农氏寻找食物的传说：“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民

知所避就。”所谓“知所避就”就是禁忌，这在一定程度上说明了饮食禁忌与饮食同时产生。孔子在《论语·乡党》中说：“食馐而饫，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食。”明确指出了食物经久而变味，鱼肉变质了，不能再食用；食物的颜色变了，不能再食用；食物发出臭味，不能再食用；食物的烹饪失当，不能再食用，更是具体地介绍了饮食禁忌的内容。而《吕氏春秋》则把“肥肉厚酒”贬为“烂肠之食”。

中国传统医学古籍中，对饮食禁忌的论述更为丰富和深刻。先秦著名医书《黄帝内经》中有关论述就颇多。在《素问》中指出：“饮食自倍，肠胃乃伤”，“膏粱之变，足生大疔”。同篇中还对五味的禁忌，作了详细的说明：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胎而唇揭；多食甘，则骨病而发落。此五味之所伤也。”“五味所禁，辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。是谓五禁，无令多食。”

有关饮食禁忌的专著，在唐代已经问世。如在唐时编的《通志》中，就具体提到了《摄生服食禁忌》、《摄生总法》、《服玉法并禁忌》三部书。明清时期，饮食禁忌的理论有了进一步的发展。如清代《闲居杂录》中提出了“物性相反”与“物性相感”的原则，从而对饮食禁忌的认识达到了相当的高度。

随着科学的发展和人民生活水平的提高，在现代生活中，

人们的饮食观念发生了明显的变化,在追求食物美味的同时,还注重食物的搭配得当,吃得合理,符合营养要求,以有利于身体健康。为此,我们为满足人们的这种需要,编写了这本小册子。

在本书中,我们根据中国传统医学与现代科学研究成果,将饮食放置在它与各事物的关联之中,分别叙述了它在各种关系中所产生的禁忌现象。这些关系大致有:

(1) 饮食与人之间的禁忌:千百年来,饮食禁忌的经验和理论,为人类的生存和健康发挥着重要作用。所以说,人与饮食禁忌的关系是最为直接和密切的。这就是汉代著名医学家张仲景所说,“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾”的道理。如食物与病人之间的禁忌,中医学在这面积累了丰富的经验。如凡患虚证的病人,忌食不宜消化的生冷食物;中风病人,忌吃刺激性食物,并应戒烟酒等;四时感冒,忌吃油腻、粘滞、酸腥食物等。现代医学和营养学,对疾病与食物禁忌方面的论述,更为详细和具体。如眼病患者不宜吃大蒜,心血管病人不宜喝咖啡,牛皮癣患者不宜吃大蒜,痛风病人不宜吃黄豆、沙丁鱼等,糖尿病人不宜吃糖,等等。上述饮食禁忌是病人必须遵循的,如违反这些禁忌,势必导致病情的恶化。又如食物与不同体质的人之间也是有禁忌的,应遵循“因人制宜”的食养原则。具体地讲,不同年龄、不同体质的人,对饮食的要求则应不同。如老年人,在食物选择上,提倡以素食为主,忌多吃含脂肪和胆固醇高的动物性食品,以防止动脉硬化、肥胖的发生;对正处于生长发育期的儿童,则应避免喝含酒精和咖啡因的饮

料。中医认为，人的体质由先天和后天因素形成，可分为阴虚型、阳虚型、燥热型、痰湿型。因此，在选择食物时，应因人而异，也就是有所禁忌。如阴虚或燥热型体质的人，应禁食或慎用辛辣、温热性质的食物，如狗肉、羊肉及刺激性调味品花椒、辣椒、芥末、大蒜、酒类等；阳虚或痰湿型体质，应禁用或慎用生冷、寒凉性质的食物，如冷饮、梨、西瓜、苦瓜等。

(2) 食物与药物之间的禁忌：在疾病的治疗和恢复过程中，人们常常按照“药食同源”的原则，对身体进行调养。因此，在用药物的同时，常以食物作辅助治疗。但食物与药物之间也存在着不相宜的情况，即所谓的“药食相反”禁忌。如用荆芥后忌吃鱼、蟹；白术忌桃、李、大蒜；半夏、菖蒲忌羊肉；服用人参忌萝卜；服滋补品后忌服莱菔子和大寒、大冷饮食；天门冬、砂仁忌鲤鱼；蜂蜜忌土茯苓；商陆、杏仁忌狗肉；服雷米封忌吃鱼肉等。以上是服药后所忌吃的食物，也是药物与食物之间的配伍禁忌。

(3) 食物与食物之间的禁忌：食物是维持生命和健康必不可少的。因此，对食物之间的禁忌更是不可忽视。人们在长期的生活实践中，积累了丰富的经验，有很多已被科学所证实，并被普遍接受或禁用。如柿子忌茶，白果忌鸡蛋，柿子不宜与红薯、螃蟹同吃，牛奶不宜与巧克力同吃，吃狗肉忌喝茶等。关于食物与食物之间的禁忌，目前尚缺乏深入研究，有的尚无科学依据，有待进一步研究。

(4) 食物的食用禁忌：在现实生活中，由于人们缺乏对食物食用方法常识的了解和科学指导，而普遍存在有损于健

康的食用习惯。如不少人爱吃“生海鲜”、“生鱼片”，认为这种吃法味道鲜美无比；爱吃刚宰杀的鲜猪肉，喝刚酿制的白酒，鲜食黄花菜等。这些习惯，均会给身体健康带来隐患。在食物的食用数量和时间上也是有禁忌的。如忌多吃油炸食品，忌多吃荔枝，忌多吃方便面、松花蛋，忌多饮啤酒，忌空腹饮酒，忌空腹吃柿子、香蕉，早餐忌全吃干食，晚餐忌过饱等。除此之外，什么样的食物不能吃，也是食物食用禁忌的一个方面。如发芽的土豆不能吃，不能吃烧焦了的鱼和肉，忌生吃鸡蛋，忌喝雄黄酒，忌吃未腌透的咸菜，忌吃长芽的花生，等等。总之，食物的食用禁忌对人体健康起着直接的作用，如食用不当，不仅有损健康，还可导致疾病的发生。因此，又是每个人都应了解的。

(5) 饮食方式禁忌：在现实生活中，不同地区、不同人群存在着不同的生活习惯，是不足为奇的。可是一些直接影响人的健康而又司空见惯的不良饮食习惯却往往易被人们所忽略。如有的人长年习惯于不吃早餐，不按时吃饭；有的人习惯于饭前喝水、吃冷饮，饭后立即喝茶；有的人平素贪吃膏粱厚味，过食辛辣油煎，嗜酒、嗜茶等。此外，习惯于蹲食、烫食、快餐、暴食、零食、咸食、偏食、素食、精食、汤泡饭以及口渴大饮等，都是不良的饮食习惯，久而久之，势必影响健康，引起病祸。

此外，人们在饮食制作方面，也有着不同的烹调习惯。如众所周知的“南甜”、“北咸”，就是最普通的例子。而每个家庭，又受着主妇的饮食偏好的影响。但是，科学的饮食方法，则是应根据不同年龄、不同体质、不同疾病采取不同的烹调

方法。如对婴幼儿菜肴的制作应忌多放味精，忌咸，忌多糖；对体质虚弱者及老人，食品制作上宜蒸、煮、炖，做到软、热、烂，忌煎炸、粗硬、生冷等；对病人则有着更为严格的要求，如高血压、肾脏病人忌盐过多，肝、胆病人忌多用烹调油及含脂肪高的食物，痔疮病人忌用刺激性调味品等。

饮食禁忌是人们日常生活中经常遇到并不可回避的问题，必须引起足够的重视。人类在漫长的生活实践中，已经总结了非常丰富的经验，中国传统医学及养生学，也为此提供了大量宝贵的遗产，现代医学和营养学，又对以往的经验 and 理论进行了科学的整理和发挥。因此，饮食禁忌的知识，已成为人们必须具备的现代科学知识的一个重要部分，也是人们进行养生防病，以求延年益寿不可忽视的一个重要问题。

一、婴幼儿的饮食禁忌

1. 给新生儿配制奶粉不宜太浓

新生儿问世后，母乳尚未分泌或母乳不足，可用全脂牛（羊）奶粉喂哺，但不要配制太浓。

目前全脂奶粉或强化奶粉均含有较多钠离子，如不适当稀释，可使钠摄入量增高，对血管增加负担，使血压上升，可引起毛细血管破裂出血、抽风、昏迷等危险症状。强化奶粉还补充了加工制作中损失的维生素与牛奶中容易缺少的元素，更应加以稀释，才能适用于新生儿。

此外，奶粉中的蛋白质，虽经过高温凝固，相对较牛奶中的蛋白质好消化，但新生儿的消化能力差，奶粉如过浓，仍不好消化，故必须稀释才可代替母乳。

将奶粉按重量以 1 : 8，按容量为 1 : 4 的比例稀释，则得到的为全奶成分。按重量较为精确；按容量“虚”与“实”差别悬殊，不好掌握。

调制的具体方法是先将所需奶粉放入锅内，把计划好所需水的一小部分先倒入，调成糊状，再倒入全部的水，搅匀，即为所需全奶、然后根据新生儿周龄，适当加水稀释（生后 1 周加水 $1/2$ ，2 周为 $1/3$ ，3 周为 $1/4$ ）。煮沸消毒后，加入 5~8% 的糖，待温度适宜即可喂哺。

2. 不要用高浓度糖水喂新生儿

给小儿服用高浓度糖的乳和水，易患腹泻、消化不良、食欲不振，以至发生营养不良。新生儿吃高糖的乳和水，还会使坏死性小肠炎的发病率增加。因为高浓度的糖会损伤肠粘膜，糖发酵后产生大量气体造成肠腔充气，肠壁不同程度积气，产生肠粘膜与肌肉层出血坏死，重者还会引起肠穿孔。临床可见腹胀、呕吐，大便先为水样便，后出现血便。

3. 不要完全用人工喂养代替母乳喂养

母乳喂养婴儿的好处是非常明显的。首先，母乳中有婴儿必需的免疫抗体，母乳喂养婴儿的患病率明显低于非母乳喂养的婴儿。其次，母乳中的蛋白质、碳水化合物的成分比例，适合婴儿消化吸收，其中补体、乳铁蛋白等成分，是其它任何乳品都不可比拟的。

世界卫生组织明确指出，婴儿至少要喂满 4 个月的母乳。因此，若不是母亲有病或母乳缺乏等客观原因，不要完全用人工喂养代替母乳喂养。

4. 不要只用米粉喂养婴儿

母乳不足或牛奶不够，可加用些米粉类食品以作补充。市场上名目繁多的糕干粉、健儿粉、米粉、奶糕等，均以大米

为主料制成。其中所含的 79% 的碳水化合物, 5. 6% 的蛋白质, 5. 1% 的脂肪及 B 族维生素等, 不能满足婴儿生长发育的需要。婴儿最需要的蛋白质不但质量不好, 含量也少。如只用米粉类食物代乳喂养, 则会出现蛋白质缺乏症, 不仅生长发育迟缓, 影响婴儿的神经系统、血液系统和肌肉的增长, 而且抵抗力低下, 免疫球蛋白不足, 易罹患疾病, 病情常较正常儿重, 甚至造成预后不良。长期用米粉喂养的婴儿, 身长增长缓慢, 但体重并不一定减少, 反而又白又胖, 皮肤被摄入过多的糖类转化成的脂肪充实得紧绷绷的, 医学上称为泥膏样。但外强中干, 常患有贫血、佝偻病, 易感染支气管炎、肺炎等疾病。

有些家长, 在新生儿期便加用米粉类食品就更为不合适。因为新生儿唾液分泌少, 其中的淀粉酶尚未发育。胰淀粉酶要在婴儿 4 个月左右才达成人水平, 所以 3 个月之内的婴儿不要加米粉类食品。3 个月以后适当喂些米粉类食品, 对胰淀粉酶的分泌有促进作用, 也便于唾液中的淀粉酶得到利用, 产生的热量可节约蛋白质与脂肪的消耗, 也是价廉物美的食品。但不能只用米粉类喂养, 即使与牛奶混合喂养婴儿也应以牛奶为主, 米粉为辅。

5. 不宜只用豆奶喂养婴儿

豆奶是以豆类为主要原料制成的。目前, 市场上出售的豆奶, 品种多, 价格适宜, 食用方便, 因而很受消费者欢迎。据分析, 豆奶含有丰富的营养成分, 特别是含有丰富的蛋白

质以及较多的微量元素镁，此外，还含有维生素 B_1 、 B_2 等，确是一种较好的营养食品。

但是，豆奶所含的蛋白质主要是植物蛋白，而且豆奶中含铝也比较多。婴儿长期饮豆奶，可使体内铝增多，影响大脑发育。而牛奶中含有较多的钙、磷等矿物质及其它营养成分，有益于儿童的生长发育。因此，用于喂养婴儿，还是以牛奶为好，特别是 4 个月以下的婴儿，更不宜单独用豆奶喂养，豆奶只可作为补充食品。如因某种原因，一时无牛奶，必须以豆奶喂养时，则需注意适时添加鱼肝油、蛋黄、鲜果汁、菜水等食品，以满足婴儿对各种营养物质的需要。

6. 小婴儿不宜吃鸡蛋清

6 个月以前的婴儿为小婴儿。小婴儿的消化系统发育尚不完善，肠壁的通透性较高，鸡蛋清中的蛋白为白蛋白，分子小，可以经肠壁直接进入小婴儿的血液之中。这种异体蛋白为抗原，可使小婴儿体内产生抗体，再次接触这种异体蛋白时，则出现过敏反应与变态反应性疾病，如湿疹、荨麻疹、过敏性肠炎、喘息性支气管炎等。

7. 忌用麦乳精代替奶粉喂养婴儿

麦乳精是人们喜爱的一种滋补饮品，其味道鲜美、香甜可口，但是不能用它代替奶粉，作为主食喂养婴儿。

奶粉由鲜牛奶或羊奶加工制成。它含有能满足儿童生长

需要的各种营养素，其主要成分是蛋白质，特别是含有丰富的钙质。蛋白质是婴儿生长发育的必需物质。而麦乳精是用麦芽糖、乳制品、麦精蔗糖、可可等原料加工制成的，它的蛋白质含量仅是奶粉的 $\frac{1}{3}$ ，而且，这些蛋白质中约有 25% 是来自可可粉和麦精。植物蛋白质的生理效价比动物蛋白质的生理效价低。另外，麦乳精中蛋白质、脂肪和糖的含量比例不适宜婴儿饮用。一般说来，1 周岁儿童对这三者的比例要求是 1 : 0.83 : 3.55，而麦乳精中这三者的比例却是 1 : 2.7 : 9。这种高糖、高脂肪食物除了能增加点热量外，不利于婴儿的消化吸收，对婴儿的生长发育不利。所以，不能用麦乳精代替奶粉喂养婴儿，否则，婴儿会发生营养不良的。

8. 不宜让婴儿吃过量的蛋

鸡蛋、鸭蛋均含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素，对婴儿的成长有一定的益处，但食之过多，会给婴儿带来不良的后果。

营养专家认为，1 岁到 1 岁半的婴儿，最好只吃蛋黄，而且每天不能超过 1 个；1 岁半到 2 岁，可隔日吃 1 个蛋（包括蛋黄和蛋白）；年龄稍大一些后，才可以每天吃 1 个蛋。假如在婴儿的粪便中，发现有如蛋白状的物质，则说明婴儿的肠胃不大好，不能很好地吸收蛋白质。对于这些婴儿，最好把蛋黄拌煮到其它食物中一起喂食；如果婴儿正在出疹，更要注意暂时不要吃蛋，以免增加胃肠负担。

9. 婴儿不宜多喝饮料

不少家长认为，市场出售的饮料味道甜美，夏季饮用方便，又富含营养，就把它作为婴儿的水分补给品，甚至作为牛奶替代品食用。这不仅会造成婴儿食欲减退、厌恶牛奶和正常饮食，还会使糖分摄入过多而产生虚胖，而且饮料中所含有的人工色素和香精，也不利于婴儿的生长发育。

婴儿每天需要一定量的水分，尤其在炎热的天气，出汗较多，水和维生素 C、B₁ 丢失较多，可以用适量的牛奶、豆浆和天然果汁补充。果汁又以西红柿和西瓜汁为好，能清热解暑。饮用时将熟透的新鲜西瓜切成小块，剔除瓜子后，放入洁净纱布中挤汁。做西红柿汁则需先将西红柿洗净，放入开水中烫泡一下，取出剥去皮，切成块状，然后放纱布中挤汁，喂时可加少量白糖调味。

夏季婴儿以喝白开水为宜，饮法可少量多次，不宜多喝饮料。

10. 不宜让婴儿喝成人饮料

(1) 兴奋剂饮料：如咖啡、可乐等，其中含有咖啡碱，对小儿的中枢神经系统有兴奋作用，影响脑的发育。

(2) 酒精饮料：酒精刺激小儿胃粘膜、肠粘膜乳头，可造成损伤，影响正常的消化过程。酒精对肝细胞有损害作用，严重时可有转氨酶增高。

(3) 茶叶水：虽然含有维生素、微量元素等对人体有益，但小儿对所含茶碱较为敏感，可使小儿兴奋、心跳加快、尿多、睡眠不安等。茶叶中所含鞣质与食物中蛋白质结合，影响消化和吸收。饮茶后铁元素的吸收下降 2~3 倍，可致贫血。如以色列人有让婴儿喝茶的习惯，其中 32.6% 的婴儿有贫血症，而不喝茶的婴儿患贫血症只占 3.5%。

(4) 汽水：内含小苏打，中和胃酸，不利于消化。胃酸减少，易患胃肠道感染。含磷酸盐，影响铁的吸收，亦可成为贫血的原因。

11. 忌给婴儿吃嚼过的食物

有的家长怕孩子嚼不烂食物，吃下去不好消化，就自己先嚼烂后，再给孩子吃。有的嘴对嘴喂，也有的用手指头把嚼烂的食物，抹在孩子的嘴里，这样做是很不卫生的。

因为大人的口里，常带有病菌及病毒，很容易使孩子传染上疾病。因此，孩子不会嚼或不能嚼烂的食物，最好切碎、煮烂，用小匙喂给孩子吃。1 岁半以后就可让他自己学着吃，这样不仅卫生，还可培养孩子独立生活的能力。

12. 婴儿食物不宜太咸

食盐是钠和氯两种元素的化合物，婴儿肾脏发育尚不成熟，排钠能力弱，食盐过多易损伤肾脏。体内钠离子增多，会造成钾离子随尿排出过多，从而易引起心脏、肌肉衰弱。此

外，食盐过多，可得高血压。美国某医疗组织调查学龄儿童，发现这些儿童在婴儿时期多吃罐头装的咸食品，他们之中有 11% 的人在 10~13 岁就患了高血压病。因此，婴儿食物不宜太咸。

13. 1 岁以内的婴儿忌食蜂蜜

蜂蜜不仅是甜美的食品，而且是治疗多种疾病的良药。因为它含有丰富的果糖、葡萄糖和维生素 C、K、B₂、B₆ 以及多种有机酸和人体必需的微量元素等。许多年轻的父母，喜欢在喂小儿的牛奶中加入蜂蜜，以加强小儿营养。实际上 1 周岁以下的婴儿，是不宜食用蜂蜜及花粉类制品的。

这是因为在百花盛开之时，尤其是夏季，蜜蜂难免会采集一些有毒植物的蜜腺和花粉，若正好是用有致病作用的花粉酿制成的蜂蜜，就会使人得荨麻疹型风疹，而食用含雷公藤、山海棠花的蜂蜜，则会使人中毒。

美国科学家认为，世界各地的土壤和灰尘中，都有一种被称之为“肉毒杆菌”的细菌，而蜜蜂常常把带菌的花粉和蜜带回蜂箱，使蜂蜜受到肉毒杆菌的污染，极微量的肉毒杆菌毒素就会使婴儿中毒，其症状与破伤风相似。因此，科学家们建议，为防患于未然，使婴幼儿健康成长，对 1 周岁以内的婴儿，以不喂食蜂蜜为宜。

14. 婴幼儿不宜多吃奶糖

人的一生要长两次牙，先出来的是乳牙，后换的牙是恒牙，一般来说小孩到两周岁时 20 个乳牙就长全了。乳牙的骨质比恒牙的脆弱得多，最怕酸类物质的腐蚀。而奶糖一般是发软发粘的，孩子们在吃糖的时候，往往会在牙齿间隙或沟缝内留存一些残糖，这些残糖经过口内的细菌作用，很快就会转化成为酸性物质。另外，一般工厂在制糖过程中，为了促进蔗糖的转化和调味，还加进少量的有机酸，这样奶糖本身就有酸性物质。这种糖在牙缝中残存多了，会使牙的组织疏松、脱钙、溶解，严重的还会形成龋齿。龋齿也叫“虫牙”，其实并不是牙齿被虫咬了，而是由于奶糖产生的酸性物质把牙腐蚀了。所以，为了使幼儿的牙齿长得好，家长应少让孩子吃奶糖。

15. 婴幼儿忌吃泡泡糖

泡泡糖具有清凉爽口、香气持久、耐咀嚼的特点。因为它可以吹成泡泡，所以叫泡泡糖。泡泡糖是以天然树胶或甘油树脂型的食用塑料，作为胶体的基础，同时加入糖粉、淀粉、糖浆、薄荷或留兰香精等，经调和、压制而成。

泡泡糖在口中咀嚼时，其中的糖类及香料被唾液溶解，具有清凉爽口的味道。而它的胶基是一种憎水性胶体，不能被唾液所溶解，具有良好的弹性和可塑性。这种胶基比一般胶

姆糖的胶基，具有更大的粘着力和柔软性。因此，可以在口中较长时间咀嚼，并可以吹泡。可是婴幼儿则不适宜吃泡泡糖。一是婴幼儿年龄小，不会吹泡。二是婴幼儿自制能力差，在嘴里含着，很容易把胶基咽下去，如卡住气管或食管，会给婴幼儿造成痛苦，给家长带来很大的麻烦。

16. 婴幼儿不宜多吃动物油

婴幼儿长期食用过量的动物脂肪，会影响钙的吸收，并可造成成年后血脂与血中胆固醇不正常，导致心血管疾病。

脂肪是由脂肪酸和甘油组成的。它能促进维生素的吸收和利用，是人体生长不可缺少的重要组成部分。动物性脂肪所含的脂肪酸，多数是饱和脂肪酸，而植物性脂肪酸是人体无法合成的必需脂肪酸。

营养专家们认为，植物性脂肪中，所含的不饱和脂肪酸，是婴幼儿神经发育、髓鞘形成所必需的物质。婴幼儿脂肪的摄入量，对质的要求比对量的要求更高。因此，在哺喂婴幼儿时，不宜多吃动物油，应以植物性脂肪为宜。

17. 婴幼儿腹泻后不宜停食

当婴幼儿由于某种原因引起腹泻时，如果停食，可避免吸收不良，使水盐丢失减少，减少胆汁酸的丢失及避免肠粘膜损伤。但是，继续喂养腹泻的婴幼儿，则可改善其一般的营养状况，还可降低进一步发生并发症。

究竟如何好呢？专家们建议，腹泻期间的婴幼儿，不应停食和限食。美国食物与营养委员会的营养和腹泻病控制分会，也称继续喂养腹泻的婴幼儿，是安全而有益的做法。

腹泻婴幼儿，在恢复期间的饮食也应该强调。为加速生长，他们的热能摄入量要增加 25%，应选择那些富含热能和蛋白质的食物，使食物体积减少，并要少量多餐。蛋白质的摄入量应增加 1 倍。

18. 幼儿忌喝啤酒

每逢节假日，家人欢宴团聚，常常见到一些父母给几岁的孩子啤酒喝，这是毫无益处的。

据中国医学科学院卫生研究所提供的食物成分资料介绍，通常啤酒含 3~5% 的酒精，即每两啤酒含酒精 1.5~2.5 克。偶尔少喝点尚无多大害处，常喝就会影响身心健康了。

有人误认为，啤酒是“液体面包”，易消化，且含大量维生素 B、磷、钙等，并有益于健美。但这并不能抵消酒精带来之危害，切不可顾此失彼。如果要加强孩子营养，可以用胡萝卜、小白菜、豆制品、动物肝、水果作补充，不必靠啤酒。况且从幼年养成饮酒习惯，也于心理卫生不利，会促使成年后酗酒。所以一家人欢宴时，不宜让幼儿喝啤酒。须先对小儿讲清楚饮酒有害的道理，然后给孩子喝一些果汁、汽水饮料，聊以助兴。

19. 幼儿不宜多吃菠菜

菠菜是家庭日常用菜，含有铁、维生素等。但幼儿吃菠菜好处不多，害处却不少。

因为菠菜含有草酸，草酸和食物中的钙结合会产生草酸钙，草酸钙不能被人体吸收利用。所以，常吃菠菜会引起缺钙。缺钙影响幼儿的生长发育，易患佝偻病、手足抽搐症等。若幼儿已有缺钙症状，吃菠菜更会使病情加重。因此，幼儿不宜多吃菠菜。若在烹调前将菠菜在热水中浸泡一下，便可以除去部分草酸。

20. 小儿吃动物肝肾不宜过量

在独生子女家长中，有不少人认为，动物肝肾是小儿的营养佳品，因而经常给孩子吃。这样做有一定危害。

国外医学家研究发现，动物肝肾中的有毒物质，和其它化学物质的含量，比肌肉中要多好几倍。因为肝组织具有通透性高的特点，血液中的大部分有毒物质都能进入肝脏。另外，肾和肝组织内还含特殊结合蛋白，与毒物亲和能力较高，能把血中已与蛋白质结合的毒物夺过来。如肝肾组织中含有的金属蛋白与镉、汞、铅、砷等毒物有较强的亲和力，它使这些毒物长期贮存在肝肾组织细胞内。因此，不宜给小儿多吃动物肝肾。

21. 儿童不宜常吃糕点

糕点，是一种以食糖、油脂、面粉为主要原料，配以鸡蛋、牛奶、果仁、豆沙、枣泥等辅料，经烘烤、油炸或蒸制等方法，制成的美味食品。由于花色繁多，且具有香、甜、酥、脆等特点，深受人们喜爱。

但是，我国传统糕点的制作，是以油、糖、面为主料，糖在糕点中所占的比例远远高于一般的食品，经常食用这种糕点是不符合营养学要求的，特别是对正处于生长发育期的儿童更是如此。

有些家长溺爱孩子，常把糕点当做营养食品给孩子吃。殊不知，这样会影响孩子的食欲，不仅使正餐食量减少，还易养成偏食的习惯。使生长期儿童所需要的各种营养素，得不到及时补充，而易造成营养不良。

此外，过多的糖滞留在口腔中，易被一些细菌作用生成酸，而使牙齿脱钙，继而形成龋齿。因此，不宜让小儿吃过多的糕点等甜食。

22. 儿童不宜多吃罐头

罐头可以较长时间贮存，保持色、香、味、形俱佳。尤其是有些食品处于淡季时期，食用罐头的确是不错的。

但是，罐头在加工过程中，添加了诸如色素、香精、防腐剂等人工合成物。这些物质对成年人的健康影响不大，可

是儿童发育还未成熟，肝脏的解毒功能尚不完善，对其健康便产生不利影响。如果儿童过多地食用罐头，就会影响儿童的健康与发育。有些化学物质在体内逐渐积累，可能引起慢性中毒。

另外，由于存放时间长和加工时的加温消毒，罐头食品中的维生素损失也较多。所以，儿童还是尽量少吃罐头，应以新鲜食品为主。

23. 儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁

桃、李、杏是儿童喜爱的水果，吃剩的果核常是儿童的玩物，因好奇或受食欲的驱使，往往破壳取仁而生食之，由此引起的中毒屡有报道。

为什么桃、李、杏仁生食会引起中毒呢？原来在桃、李、杏仁中含有一种叫做氰甙的化合物，尤其在杏仁中含量很高。在这种氰甙摄入机体后，可分解为一种叫做氰氢酸的化合物，是剧毒物质，它能影响组织细胞的呼吸，还能损害人的呼吸中枢和血管运动中枢，轻则出现头痛、头晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力等症状，重则出现呼吸困难、意识障碍、全身痉挛，直至呼吸麻痹、心跳停止而致死。

预防的办法，主要是教育儿童不要吃杏、桃、李仁。一旦发生了中毒应立即找医生急救。

24. 儿童不宜多吃鱼松

鱼松是一种营养价值很高的食品，有些家长便常给儿童大量食用，这对儿童健康也有不利的一面。

研究表明，鱼松中的氟化物含量非常高，并且食后吸收率也很高。如果一个儿童每天食用 10~12 克鱼松，就会从鱼松中吸收氟化物 8~16 毫克，再加上每天从水中和其它食物中摄入的氟化物，数量就相当可观了。人体摄入氟的安全值为每日 3~4.5 克，如超过此值，氟化物就可能在体内蓄积，容易导致食物性氟化物中毒。一旦发生氟中毒，7 岁以上儿童可出现氟斑牙，严重的可出现牙齿早脱或氟骨症。因此，不能把鱼松作为一种营养补充品给儿童长期大量食用。

25. 儿童不宜服人参补品

祖国医学有“少不服参”之说，意思是说，处于生长发育期的儿童不宜服人参。

据现代医学科学研究证明，人参的主要成分有人参素、人参甙等物质。身体健康的儿童如果滥服人参，会削弱机体免疫力，降低抗病能力，容易感染疾病，并出现兴奋、激动、易怒、烦躁、失眠等神经系统亢奋的症状。同时，由于人参具有促进人体性腺激素分泌的效能，又可导致儿童性早熟和引起性骚乱，可严重地影响儿童的身心健康。儿童如服参过量，还能引起大脑皮层神经中枢的麻痹，使心脏收缩力减弱，血

压和血糖降低，严重危及儿童生命。所以，不要给身体健康的儿童随意服用人参或含人参的滋补品，以免影响孩子的健康成长。

26. 儿童不宜多吃爆米花

爆米花香脆甜爽，儿童喜食；用开水冲泡后松软可口，老人也爱吃。但爆米花含铅量较高，吃多了对身体有害。

有人要问，米中含铅量并不高，为什么一“爆”含铅量就高了呢？其原因在于爆米花的工具上。因为在爆米花机的铁罐内和封口处有一层铅或铅锡合金，当铁罐加热时，一部分铅以铅烟或铅蒸气的形式出现，当迅速减压爆米时，铅很容易被疏松的米花所吸附而使米花受到污染。

铅对人体是极为有害的，特别是对儿童影响更大。它被人体吸收后，主要危及神经、造血系统和消化系统，使儿童生长发育迟缓、抗病力下降。临床表现为烦躁不安、食欲减退，有的伴有腹泻或便秘。

因此，儿童及老人切勿贪食爆米花。

27. 儿童不宜多吃笋

据分析，笋中含有大量的草酸，而草酸很容易与钙结合成草酸钙，妨碍人体对钙、锌的吸收和利用。儿童骨骼发育尚未成熟，如果体内缺钙，会造成骨骼畸形，患佝偻病。儿童长期缺锌，就会生长发育迟缓、智能低下。因此，15岁以

下的儿童不宜多吃笋。

28. 儿童不宜用吃水果代替吃蔬菜

蔬菜和水果，是人们日常生活中重要的食品，特别是蔬菜，在膳食中占有更重要的位置。

人体所需的各种维生素和纤维素及无机盐，主要来源于蔬菜。维生素是维持人体组织细胞正常功能的重要物质，无机盐对维持人体内酸碱平衡起重要作用，纤维素虽然不能被人体吸收，但可以促进肠蠕动，有利于粪便的排出。

水果也是儿童不可缺少的食品。水果中含有人体必需的一些营养，还具有生食方便，儿童爱吃的特点。有些家长误认为吃水果可以代替吃蔬菜，特别是对于挑食不爱吃蔬菜的孩子，更容易将水果代替蔬菜。这种认识是不对的，一方面，只有新鲜的水果才富含维生素，而我们平时吃的水果多是经过长时间贮存的，这种水果维生素损失得很多，特别是维生素C损失最多。另一方面，任何一种食物都不能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素，因此既要吃水果，又要吃蔬菜。

蔬菜来源丰富、品种繁多、物美价廉，儿童在一日三餐中，选用不同的蔬菜，就能得到有利于身体发育的各种营养素。因此，应培养孩子养成喜欢吃蔬菜的习惯，特别是黄绿色蔬菜。有些蔬菜如番茄、黄瓜等，在严格消毒下，最好生吃，以减少维生素的损失。

29. 儿童不宜多吃彩色食品

生产彩色食品所用的染料是合成色素，它是从石油或煤焦油中提炼出来后，经化学方法合成的，有一定的毒性。

儿童摄入少量允许使用的食用染料，虽然不会立即引起临床可见的反应，但会对机体产生一定的影响。首先，这种食用染料能消耗体内的解毒物质，干扰体内正常的代谢反应。主要表现为体内亚细胞结构受到损害，干扰多种活性酶的正常功能，从而使糖、脂肪、蛋白质、维生素和激素等的代谢过程受到影响。症状为腹胀、腹痛、消化不良等。其次，合成色素还能积蓄在体内，导致慢性中毒。当合成色素附着胃肠壁时，可引起病变；附着泌尿器官时，容易诱发结石。再次，儿童体内各器官组织比较脆弱，对化学物质较为敏感，如过多食用合成色素，会影响神经系统，容易引起好动或多动症。

30. 儿童不宜常吃果冻

果冻类食品，虽冠以果字头，却并非来源于水果，而是人工制造物，其主要成分是海藻酸钠。虽然来源于海藻与其它植物，但它在提取过程中，经过酸、碱、漂白等处理，许多维生素、矿物质等成分几乎完全丧失，而海藻酸钠、琼脂等都属于膳食纤维，不易被消化吸收，如果吃得过多，会影响人体对蛋白质、脂肪的消化吸收，也会降低对铁、锌等无

机盐的吸收率。此外，果冻中还要加入人工合成色素、食用香精、甜味剂、酸味剂等，对孩子的生长发育与健康也没有益处。

31. 儿童不宜多吃橘子

橘子含有多种维生素、矿物质、糖分、粗纤维，是受人们喜爱的水果。其中含有丰富的胡萝卜素，如大量吃入，每天 500 克左右连吃两个月，可出现高胡萝卜素血症，其表现为手、足掌皮肤黄染，渐染全身，可伴有恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等症状，有时易与肝炎混淆。胡萝卜素在肝脏中转变成维生素 A，而大量的胡萝卜素在小儿肝脏不能及时转化，就随血液遍及周身各处沉积，对身体产生不良反应。有些孩子吃橘子过多还会出现中医所说的“上火”表现，如舌炎、牙周炎、咽喉炎等。因此，我们认为儿童不要多吃橘子。若吃多时，应停食 1~2 周再吃。

32. 儿童不宜多食桑椹

桑椹含有一种胰蛋白酶抑制物，对于胃肠功能发育尚未健全的儿童来说，它容易产生抑制消化道内各种消化酶的活性、阻碍蛋白质消化吸收的不良作用，并可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。更严重的是，儿童暴食后，由于肠道内胰蛋白酶活性受抑制，不能起到破坏肠内产气荚膜杆菌毒素的作用，从而导致出血性肠炎、腹痛、果酱样大便、失水，甚

至有休克、死亡的危险。所以，儿童不宜多食桑椹。

33. 儿童不宜大量饮用宝宝福

宝宝福是由白糖、乌梅、维生素 C、亚铁盐等原料制成的，不贫血的健康儿童长期大量饮用，是有害无益的。一般情况下，人体所需的铁由肠粘膜控制吸收，肠粘膜细胞就好像闸门，根据体内铁的含量来控制对铁的吸收，按人体的需要量进行调节。倘若人体的铁已经饱和，还长期大量补充铁，就可能使闸门失去控制调节作用，使过多的铁在肝脏、胰脏、甲状腺、淋巴结及胃等组织内沉积，可以诱发人体肝硬变、糖尿病和以皮肤色素沉着为主的综合征，也就是特发性血红蛋白沉着症。因此，儿童是不宜大量饮用宝宝福的。

34. 儿童不宜过多食用冷食

盛夏时节，天气炎热，让孩子多吃点冷食是可以的，但要注意不要食用过量。

因为，儿童时期脾胃比较娇嫩，过多的冷食进入胃内，会使胃粘膜血管收缩，胃液分泌减少，从而降低胃的消化能力，同时，也降低了杀菌能力。此外，冷的刺激，还会使胃肠发生痉挛，引起腹痛、腹泻，食欲减退，造成营养不良。所以，儿童食用冷食不宜过多，喝冷饮也应适度。

35. 儿童不宜多吃肥肉

儿童吃肥肉过多，对身体发育无益。

因为肥肉里含有 90% 左右的动物脂肪，虽然吃起来鲜美，但大量的摄入动物脂肪，对正在生长发育中的儿童不利。因为儿童的饮食要求各种营养素比例适当，脂肪供给人体大量的热量，在胃内停留时间长，一顿饭吃上几块肥肉就觉得挺饱了，影响对其它蔬菜、豆制品等的进食量。另外，过多的热量在体内变成脂肪积蓄起来，易发胖。儿童时期肥胖常常导致成年后的肥胖，而肥胖又常常是高血压、动脉硬化、糖尿病等的前奏。因此，儿童不宜多吃肥肉。

36. 儿童不宜多吃糖

随着人们生活水平的普遍提高，大多数家庭又都是独生子女，父母对子女更加疼爱，因此，常常买许多糖果给孩子吃。岂不知糖吃多了并无好处。

糖是由淀粉转化而来。淀粉在加工成糖的过程中，维生素 B₁ 几乎全部被破坏。糖在食入人体后，在代谢过程中所产生的中间产物丙酮酸，因没有足够的维生素 B₁ 的参与，会大量存在于血液中，进而刺激中枢神经系统及心血管系统，最常见的是出现疲乏、食欲降低。此外，糖吃多了易得龋齿，因口腔是一个多细菌的环境，有些细菌可以利用蔗糖合成多糖，多糖又可形成一种粘性很强的细菌膜，这种细菌膜附着在牙

齿表面上不容易清除，细菌可大量繁殖而形成一些有机酸和酶，尤其是乳酸杆菌产生大量乳酸，直接作用于牙齿，可使牙齿脱钙、软化，酶类可以溶解牙组织中的蛋白质，在酸和酶的共同作用下，牙齿的硬度和结构容易遭到破坏，就特别容易发生龋齿。儿童因为食糖过多影响食欲，蛋白质和脂肪摄入也会不足，可引起肌肉松弛，水肿，抵抗力降低，易受细菌感染。

食糖过量，对人体除有以上影响外，还可增高人体血糖量，相应地降低体液的渗透压，使眼房水渗透到晶状体内，使晶状体发凸变形，屈光度增高，导致近视。另外，糖偏酸性，食之过多，能消耗体内的碱性物质，特别是钙、铬等，这些都是促成近视的因素。因此，为了让儿童健康成长，家长应劝阻儿童不要多吃糖。

37. 儿童不宜过量食用冰棍、雪糕

在炎热的夏天，吃适量的冰棍、雪糕等冷饮，能起到防暑降温的作用。但是过量了，就不利于身体。儿童的胃肠道正处于发育阶段，胃粘膜比较娇嫩，过量食入冰棍、雪糕可损伤胃粘膜，容易患胃肠疾病。另外，由于冷的刺激，可使胃粘膜血管收缩，胃液分泌减少，引起食欲下降和消化不良。所以，儿童食用冰棍、雪糕不宜过量。

38. 幼儿忌含食物睡觉

幼儿含着食物睡觉，有利于乳酸杆菌的繁殖。乳酸杆菌作用于口腔食物残渣的碳水化合物而产生酸，酸度的增高，使牙齿的釉质脱钙，有机物受破坏而发生龋洞，造成龋齿。龋齿是小儿的多见病，尤其是乳牙的龋齿，发病率高，发展速度快。一旦发生龋齿，很容易穿通牙髓，引起牙髓炎症和根尖周围组织感染，可诱发颌骨骨髓炎或颌周蜂窝组织炎等严重病症。因此，幼儿忌含食物睡觉。

39. 小儿忌服蜂乳

蜂乳是常用的滋补品，又叫蜂王浆。其中含有促进发育的有效成分，包括 70 余种物质，具有刺激生育能力、促进新陈代谢、增强抗病能力、促进造血机能、修复组织及调节神经等作用，有雌激素效用。小儿用后易促进性器官发育，早熟。所以，小儿不要服蜂乳。

40. 不要随便给小儿食用保健食品

保健食品可分为滋补性食品与疗效食品两大类。按生产方法可分为：以天然食品为主要原料的天然保健食品，如沙棘、黑加仑、猕猴桃、椰子等，这些食品安全可靠，对人体无副作用；另一类是对食物进行营养强化，加入一定量的氨

基酸、维生素及无机盐等，来提高食品的营养水平，如维生素 A、D 强化牛奶、赖氨酸饼干、魔芋面食等。

保健食品对改善食品结构，增强人体健康可以起到一定作用。但必须合理使用，否则，滥食过量反而会破坏体内营养平衡，影响人的健康。对小儿更应注意，必须按不同年龄，不同需要，有针对性地选择，缺什么补什么，并要合理地搭配，对症使用，切不可盲目食用。食用时必须征求医生意见，不得以保健食品代替药物治疗，健康小儿不要吃疗效食品，并注意食品的质量和出厂日期、保质期限。

41. 小儿贫血不要只用蛋黄补

鸡蛋中含铁 2.7 毫克%，鸭蛋为 3.2 毫克%，与瘦肉中含铁相仿。蛋黄中的铁与磷酸盐、磷酸蛋白结合成复合磷酸铁，不容易被吸收和利用。因此小儿贫血时，不要只用蛋黄来补铁。可于婴儿 4 个月后，逐渐增加猪肝泥，猪肝中含铁量高。还可同时加用含铁和维生素 C 的饮料或辅助食用绿叶蔬菜等。

42. 小儿菜肴不要多放味精

有的孩子胃口不好，不想吃东西，父母往往在菜里多放点味精，使味道鲜美来提高孩子的食欲，其实这种做法会适得其反。

因为，多食味精会使儿童缺锌。味精的化学成分是谷氨

酸钠，大量食入谷氨酸钠，能使血液中的锌变成氨酸锌，从尿中排出，造成急性锌缺乏。

锌是人体必需的微量元素，小儿缺锌会引起生长发育不良、弱智、性晚熟。同时，还会出现味觉紊乱、食欲不振。因此，小儿食用菜肴不宜多放味精，尤其是对偏食、厌食、胃口不佳的孩子更应注意。在平时的膳食中，应让孩子多吃富含锌的食品，如鱼、瘦肉、猪肝、猪心及豆制品等。

43. 儿童不宜多吃皮蛋

皮蛋是很多人都喜欢吃的食品，但在腌制皮蛋的原料中，有的含有氧化铅或盐铅，因而腌制好的皮蛋含铅量比新鲜鸭蛋和咸鸭蛋都高许多。而铅是对身体有害的金属之一。人体长期吸入微量铅以后，对神经系统、造血系统和消化系统，会造成明显的危害。儿童对铅毒更加敏感，成年人对吃进铅质的吸收率为 5~10%，儿童的吸收率高达 50%，加上儿童的脑部和神经系统还未成熟，更容易受铅毒危害，影响智力发育。所以，家长不宜给儿童多吃皮蛋。

44. 儿童不宜多吃酒心糖

目前，市场上出售的酒心巧克力，种类繁多，如特曲巧克力、曲酒酒心巧克力、洋河酒心巧克力等等。另外，还有在食品包装盒上标明：主要成分，含有白兰地、竹叶青、西凤、汾酒，并注明其特点为“强心健脑，助长发育，老少皆

宜”。因此，很多家长便买来给儿童食用，却忽视了其中的酒对儿童身体健康的危害。尽管酒心巧克力中，酒的成分不是很多，可是如果经常吃或吃得过多，对儿童的生长发育也是不利的。如经常食用，还可能成为儿童饮酒的媒介物。所以儿童是不宜多吃酒心糖的。

45. 儿童不宜多吃巧克力

巧克力味道香甜，很受儿童喜爱。有的家长以为巧克力营养丰富，就让孩子多吃。实际上，儿童并不宜多吃巧克力，尤其是食之不当，反而会影响儿童健康。其理由是：

(1) 虽然巧克力的热量高，但它所含营养成分的比例，不符合儿童生长发育的需要，如儿童所需的蛋白质、无机盐和维生素等，其含量均较低。

(2) 巧克力中所含脂肪较多，在胃中停留的时间较长，不易被儿童消化吸收。

(3) 吃巧克力后容易产生饱腹感。如果儿童饭前吃了巧克力，到该吃饭的时候，就会没有食欲，即使再好的饭菜也吃不下。可是过了吃饭时间后他又会感到饿，这样就打乱了正常的生活规律和良好的进餐习惯。

(4) 儿童的生长发育需要各种营养素平衡的膳食，如肉类、蛋类、蔬菜、水果、粮食等，这是巧克力无法代替的。

(5) 食物中的纤维素能刺激胃肠的正常蠕动，而巧克力不含纤维素。

(6) 巧克力吃多了容易在胃肠内反酸产气而引起腹痛。所

以，儿童不宜多吃巧克力。

46. 儿童换牙期忌吃甘蔗

甘蔗有丰富的营养价值，还有清热的作用，因此人们很爱吃。可是 6~12 岁这一段年龄的孩子应当少吃，甚至不吃。

为什么呢？因为这个时期儿童正在换牙，乳牙更换成恒牙。在吃甘蔗时，向外拉、掰、撅等用力过猛的动作，会使牙床组织受到一定的损害，还使新长出来的牙齿，向经常用力的方向长。这样一来，牙齿慢慢就会长得歪歪扭扭。所以说在换牙的年龄中最好不吃甘蔗，尤其在小恒牙刚长出来的时候。此外，甘蔗含糖分很高，如果晚上或睡觉前吃了，又没有刷牙的习惯，糖分经过细菌发酵变成酸类物质，侵蚀牙釉质，慢慢便会形成龋齿（虫牙）。

47. 学龄儿童不宜不吃早餐

现在的家庭组成，一般父母大多为双职工。有些家长因工作忙，没有更多时间关心孩子的早餐，给孩子一点钱，打发出去随便买点食品，或是让拿块干粮边走边吃。岂不知，长此以往，孩子的身体健康就要受到影响。

儿童的身体器官还没有发育成熟，消化能力弱，肝脏和肌肉中贮存的糖原不多，体内碳水化合物相对较少，再加上孩子活泼好动，消耗大，学龄儿童还要承担较多的学习任务，如果不吃早餐或吃不好，热量不足需要，就容易饥饿疲劳，到

上午第三四节课就没有精神了，表现困倦、注意力不集中，严重的还可出现暂时性低血糖、头晕、昏迷。因此，学龄儿童不宜不吃早餐。家长在安排早餐时，尽量让孩子吃饱吃好，既要有主食，还要尽量安排些鸡蛋、牛奶之类的食物，其热量最好占全天热量的 $\frac{1}{3}$ 为宜。

二、孕产妇的饮食禁忌

48. 想要孩子的夫妻忌饮“可乐”

美国哈佛大学医学院的科学家们，对目前出售的三种不同配方的可口可乐饮料，进行了杀伤精子的试验，得出的结论是，新婚男子饮用可乐型饮料，会直接伤害精子，影响男子的生育能力。若受损伤的精子一旦与卵子结合，可能会导致胎儿畸形或先天不足。

医学家们将成活的精子加入到一定量的可乐饮料中，一分钟后测定精子的成活率。试验表明，新型配方的可乐饮料能杀死 58% 的精子，而早期配方的可乐型饮料可全部杀死精子。

他们对新婚女子饮用可乐型饮料也提出了忠告，奉劝她们少饮或不饮为佳。因为多数可乐型饮料都含有咖啡因，它在体内很容易通过胎盘的吸收进入胎儿体内，危及胎儿的大脑、心脏等重要器官，同样会使胎儿致畸或患先天性痴呆。

因此，专家建议新婚夫妇以及想要孩子的夫妻，除应禁忌烟酒外，还不宜饮用可乐型饮料。

49. 孕后忌食用黑棉籽油

黑棉籽油是一种粗制棉油，含有大量的棉酚，为国家规定标准的 10~90 倍。妇女孕后如持续食用黑棉籽油，其子宫内膜及内膜腺体将逐渐萎缩，子宫变小，子宫内膜血液循环量逐渐下降，不利于孕卵着床；即使孕卵已着床，也会因营养物质缺乏，使已植入子宫内膜的胎儿不能继续生长发育而死亡。所以，妇女在孕后忌食用黑棉籽油。

50. 孕妇不宜营养过剩

孕妇适当地改善饮食，增加营养，可以增强孕妇体质，促进胎儿发育。但若营养过剩，危害非浅。

单纯地追求营养，使营养过剩，结果孕妇出现血压偏高，胎儿过大（超过 3500 克，成为巨大儿）。我国孕产妇死亡率为 0.488‰，其主要原因是妊娠高血压引起的；另一原因是“巨大儿”造成的难产，分娩期延长，引起产后大出血。因此，孕妇不宜营养过剩。

51. 孕妇不宜只吃精制米面

人体中含有氢、碳、氮、氧、磷、钙等 11 种多量元素（占人体总重量的 99.95%），还有铁、锰、钴、铜、锌、碘、钼、氟等 14 种微量元素（只占体重的 0.01%）。这些元素虽

然在体内的比重极小，但却是人体中必不可少的，一旦供应不足便可产生一系列疾病，甚至出现死亡。

人体必需的微量元素，对孕妇、乳母和胎儿来说更需要，因为他们缺乏微量元素时会引起更严重的后果。人们在生活中注意不偏食，尤其是孕妇，尽可能以“完整食品”（指未经细加工过的食品，或经部分精制的食品）作为热量的主要来源。例如，少吃精制大米和精制面等。因为“完整食品”中含有人体所必须的各种微量元素（铬、锰、锌等）及维生素 B_1 、 B_6 、E 等，它们在精制加工过程中常常被损失掉，如果孕妇偏食精米、精面，则易患营养缺乏症。

52. 孕妇不要过多喝茶

孕妇如果喝茶太多、太浓，特别是饮用浓红茶，对胎儿会造成危害。

茶叶中含有 2~5% 的咖啡因，每 500 毫升浓红茶水大约含咖啡因 0.06 毫克，如果每日喝 5 杯浓茶，就相当服用 0.3~0.35 毫克的咖啡因。咖啡因具有兴奋作用，服用过多会刺激胎动增加，甚至危害胎儿的生长发育。日本专家的调查也证实，孕妇若每天饮 5 杯浓红茶，就可能使新生儿体重减轻。

此外，茶叶中还含有多量的鞣酸，鞣酸可与孕妇食物中的铁元素，结合成一种不能被机体吸收的复合物。孕妇如果过多地饮用浓茶，还有引起贫血的可能，也将给胎儿造成先天性缺铁性贫血的隐患。科学家们进行过多次对照试验，用

三氯化铁溶液作为铁质来源给人服用，发现饮白开水者铁的吸收率为 21.7%，而饮浓茶水者，铁的吸收率仅为 6.2%。因此，孕期的妇女最好不要饮茶或饮少量淡茶为宜。

53. 孕妇不宜多吃罐头食品

罐头食品在生产的过程中，为使色佳味美，加进了一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、甜味剂等。另外，为延长食物的保存期，几乎所有的罐头均加入了防腐剂。这些物质在允许标准范围内，对人体健康影响不大，但过多地连续食用也会在体内积蓄，带来副作用，这对孕妇，尤其是对胎儿的发育不利。因为胎儿处在形成时期，各器官对一些有毒化学物质的解毒功能还未健全，所以受到损害更大。同时，母体在摄入较多防腐剂后，体内各种代谢过程和酶的活性会受到影响，从而波及胎儿。

从营养学角度看，罐头食品在生产过程中经过高热蒸煮杀菌的工序，使这类食品，尤其是水果、蔬菜类的营养成分有很大损失。因此，在孕妇超出日常营养素需要量时期，还是以多吃新鲜食品来增加营养素摄入量为好。为了母体和胎儿的健康，妊娠期间不宜多吃罐头食品。

54. 孕妇忌喝烈性酒

据美国的统计数字，因母亲怀孕期间饮酒而造成婴儿畸形，每年大约有 5 万人。医生将这种因孕妇饮酒给胎儿造成

的严重损害，称为胎儿酒精综合征。据调查，在美国所有的智力迟钝者当中，胎儿酒精综合征就占了 20%，因而成为威胁美国儿童智力发育的第一位疾病。胎儿酒精综合征对婴儿的损害非常大。因为，酒精不像巴比妥类和鸦片类药物那样，只影响中枢神经的发育，它对身体任何部位的组织细胞都能造成损害，从而引起发育迟缓，颜面畸形，智能低下等严重后果。由于怀孕最初 3 个月，正是胎儿形成的重要阶段，这时饮酒，对胎儿的损害特别严重。整个孕期都贯穿了胎儿大脑的发育过程，胎儿生长的高峰是在妊娠的 6 个月以后，这时如继续饮酒，将会给胎儿带来更严重的损害。

在妊娠初期的 1~2 个月，孕妇即使少量饮用一些含酒精饮料，也会影响胎儿发育及出生后的智力。因此，孕妇不要喝烈性酒，最好是其它酒也不喝。

育龄妇女在孕前有饮酒习惯者，如在计划怀孕前就停止饮酒，其所生的子女可免遭酒精的危害。

55. 孕妇不宜多食酸性食物

一般来说，妇女在怀孕初期，常会出现恶心、呕吐等反应，而我国民间历来有用酸性食物来缓解孕期呕吐的做法，甚至有用酸性药物止呕的做法。这些方法是不可取的。

近年来，国外研究指出，酸性食物和药物是导致畸胎的元凶之一。研究人员分别测定了不同时期胎儿组织和母体血液的酸碱度，认为，在妊娠的最初半个月左右，不食或少食酸性食物或含酸性的药物（如维生素 C、阿司匹林等）为佳。

因为，大量的酸性食品，可使体内碱度下降，容易引起疲乏、无力。长时间的酸性体质，不仅容易使母体罹患某些疾病，更重要的是会因此而影响胎儿正常、健康地生长发育，甚至可导致胎儿畸形。因此，孕妇不宜过多食用酸性食物。

56. 孕妇不宜多吃菠菜

90 年前，由于印刷上的错误，把菠菜含铁量的小数点右移了一位，从此人们一直都认为菠菜含有大量的铁，具有补血功能，把菠菜当做孕妇、儿童、病人理想的补血食品。其实，菠菜中铁的含量并不多，其主要成分是草酸，而草酸对锌、钙有着不可低估的破坏作用。

锌和钙是人体不可缺少的微量元素，如果人体缺锌，人就会感到食欲不振、味觉下降；儿童一旦缺钙，有可能发生佝偻病，出现鸡胸、罗圈腿以及牙齿生长迟缓等现象。如果孕妇过多食用菠菜，无疑对胎儿发育不利。

57. 孕妇不宜多吃油条

在美国长岛地区，长期流行着一种震颤麻痹性神经系统疾病，后经过科学家试验，发现当地土壤中含铝的成分高得惊人。又有人用含铝高的饲料喂养动物或直接把铝注入猫的脑内，结果这些动物都变成了痴呆。也有科学家解剖了一些因痴呆而死亡的病人，同样发现其大脑中含有高浓度的铝元素，最高者可达正常人的 30 倍以上。由此判断铝的超量对人

的大脑是极为不利的。

在油条的制作时，须加入一定量明矾，而明矾正是一种含铝的无机物。炸油条时，每 500 克面粉就要用 15 克明矾，也就是说，如果孕妇每天吃两根油条，就等于吃了 3 克明矾，这样天天积蓄起来，其摄入的铝相当惊人了。这些明矾中含的铝通过胎盘，侵入胎儿的大脑，会使其形成大脑障碍，增加痴呆儿的机率。

58. 孕妇忌吃黄芪炖鸡

孕妇，尤其是要临产的孕妇，吃黄芪炖鸡后，不少人引起过期妊娠，胎儿过大而造成难产。不得不用会阴侧切、产钳助产，甚至剖宫产来帮助生产，给孕妇带来痛苦，也有可能损伤胎儿。

孕妇食用黄芪炖母鸡造成难产，是由于黄芪有益气、升提、固涩作用，干扰了妊娠晚期胎儿正常下降的生理规律。黄芪有“助气壮筋骨、长肉补血”功用，加上母鸡本身是高蛋白食品，两者起滋补协同作用，使胎儿骨肉发育长势过猛，造成难产。黄芪有利尿作用，通过利尿，羊水相对减少，以致延长产程。

所以，孕妇不宜吃黄芪炖鸡。

59. 孕妇不宜吃桂圆

桂圆中含有葡萄糖、维生素、蔗糖等物质，营养丰富，有

补心安神、养血益脾之效。但性温大热，一切阴虚内热体质及患热性病者均不宜食用。妇女怀孕后，阴血偏虚，阴虚则滋生内热，因此孕妇往往有大便干燥、口干而胎热、肝经郁热的症候。

我国医学一贯主张胎前宜清热凉血，桂圆性甘温，如孕妇食用桂圆，不仅不能保胎，反而易出现漏红、腹痛等先兆流产症状。因此，孕妇是不宜吃桂圆的。

60. 孕妇不宜吃热性香料

八角茴香、小茴香、花椒、胡椒、桂皮、五香粉、辣椒粉等热性香料都是调味品，但孕妇食用这些热性香料则不适宜。妇女怀孕，体温相应增高，肠道也较干燥。而热性香料其性大热且具有刺激性，很容易消耗肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成肠道干燥、便秘或粪石梗阻。肠道发生秘结后，孕妇必然用力屏气解便，这样就引起腹压增大，压迫子宫内的胎儿，易造成胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。所以，孕妇不宜吃热性香料。

61. 孕妇不要多吃冷饮

孕妇在怀孕期，胃肠对冷的刺激非常敏感。多吃冷饮能使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，从而引起食欲不振、消化不良、腹泻，甚至引起胃部痉挛，出现剧烈腹痛现象。

孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道粘膜往往充血并伴有水肿，如果大量贪食冷饮，充血的血管突然收缩，血液减少，可致局部抵抗力降低，使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘机而入，引起嗓子痛哑、咳嗽、头痛等，严重时能引起上呼吸道感染或诱发扁桃体炎。

有人发现，胎儿对冷的刺激也很敏感，当孕妇喝冷饮时，胎儿会在子宫内躁动不安，胎动变得频繁。因此，孕妇吃冷饮一定要有所节制。

62. 孕妇不要喝咖啡

对正常人来说，偶尔喝杯咖啡换换口味未尝不可，况且咖啡可以提神醒脑、减轻疲劳感。但是长期过量饮用，大多数人会患失眠症，并可增加胰腺癌的发病率。长期饮用咖啡，还可使心跳节律加快，血压升高，并易患心脏病。咖啡中的咖啡碱，还有破坏维生素 B₁ 的作用，以致缺乏，出现烦躁、容易疲劳、记忆力减退、食欲下降及便秘等；严重的可发生神经组织损伤（如多发性神经炎）、心脏损伤（心脏扩大，心跳减慢）、肌肉组织损伤（萎缩）及浮肿。对于怀孕妇女来说，如果嗜好咖啡，为害更甚。欧洲有关孕妇服用过量咖啡导致婴儿损伤甚至流产的病例不胜枚举。经过研究，专家们认为，每天喝 8 杯以上咖啡的孕妇，她们生产的婴儿没有正常婴儿活泼，肌肉发育也不够健壮。因此，孕妇不要喝咖啡。

63. 孕妇不宜常吃素

通常我们所说的素食,大多指那些来源于植物界的食品。这些食物虽然含有较多的维生素等营养物质,但却普遍缺少一种被称为牛黄酸的营养成分。为了维持正常的生理功能,人类需从外界摄取一定量的牛黄酸,尤其是孕妇更为必要。近年国外有人利用猫来进行实验,其结果表明,如果增加孕猫的牛黄酸食用量,会有助于幼猫视力皮质的正常发育,相反则幼猫在胎儿期和出生后,均出现持久的视力皮质反常,部分孕猫在繁殖过程中,还会出现严重的视网膜退化,个别的甚至导致失明。有人曾对长期接受营养输液的患儿,进行了视网膜电图检查,结果发现异常,然后在液体中补充了少量牛黄酸,则这些患儿的视网膜图形可恢复正常。由此可见,牛黄酸对儿童的视力有着不可忽视的影响。

由于动物性食品中含有一定量的牛黄酸,以及人体自身亦能少量合成,所以正常饮食的人,一般不会出现牛黄酸缺乏。对孕妇来说,因为需要量增加,自身合成的量又有限,所以,从外界摄取一定数量的牛黄酸就显得十分必要了。

对怀孕期妇女有厌食不想吃荤者,应当尽快食用些动物血、鲜鱼、鲜蛋、鲜肉、小虾、牛奶等,避免偏吃素食。

64. 孕妇忌吃糯米甜酒

在我国许多地方,都有给孕妇吃糯米甜酒的习惯,并错

误地认为，糯米甜酒是“补母体，壮胎儿”之物。这种说法是没有科学根据的，相反，会造成胎儿畸形。

糯米甜酒和一般酒一样，都含有一定比例的酒精。与普通白酒的不同之处是，糯米甜酒含酒精的浓度不如烈性酒高。但即使是微量酒精，也可以毫无阻挡地通过胎盘进入胎儿体内，使胎儿大脑细胞的分裂受到阻碍，导致其发育不全，并可造成中枢神经系统发育障碍，而形成智力低下和造成胎儿的某些器官畸形，如小头、小眼、下巴短，甚至可发生心脏和四肢畸形。

所以，孕妇必须戒酒和不吃糯米甜酒，更不能把糯米甜酒当补品来吃。

65. 孕妇不宜多服补品

不少妇女怀孕以后，听说吃补品可使胎儿发育更好，于是就买来人参和桂圆吃。殊不知，这类补品对孕妇和胎儿弊多利少。

中医认为，妊娠后月经停闭，脏腑经络之血皆注于冲任以养胎，母体全身处于阴血偏虚、阳气相对偏盛的状态。古代医家曾把孕妇的主要生理变化概括为“阳常有余，阴常不足”，“气常有余，血常不足”，因此容易出现“胎火”。

人参属大补元气之品，妇女怀孕后久服或用量过大，就会使气盛阴耗，阴虚则火旺，即“气有余，便是火”。名医李时珍在明代就指出：“人参甘温助气，气属阳，阳旺则阴愈消。”说明服人参不当，易致阴虚阳亢。美国有位医生，曾对 100 多

名服人参 1 个月以上的人进行了观察，发现大多数人出现兴奋激动，烦躁失眠，咽喉干痛刺激感和血压升高等不良反应。他把这种现象称为“人参滥用综合征”，认为其发生机理可能与神经、内分泌功能受到扰乱有关。从中医角度看，这些不良反应其实就是阴虚火旺的表现。有关文献也记载，人在内服了 100 毫升人参酊后，会感到轻度不安和兴奋，内服 200 毫升后，可出现中毒现象，如全身玫瑰疹、瘙痒、眩晕、头痛、体温升高和出血等。此外，服用人参过多可产生抗利尿作用，易引起水肿。由此可见，孕妇滥用人参，容易加重妊娠呕吐、水肿和高血压等现象，也可促使阴道出血而导致流产。

从胎儿来看，胎儿对人参的耐受性很低，孕妇服用过量人参有造成死胎的危险。有位妇女怀孕 1 个多月后常服人参，两周后出现心悸、胸闷、头痛、失眠、鼻腔流血和下肢浮肿等症状，继而阴道出血，待到 4 个月后经妇产科检查，胎儿已死亡。所以孕妇不可滥用人参。

除了人参外，鹿茸，鹿胎胶，鹿角胶、胡桃肉、胎盘等也属温补助阳之品，孕妇也不要服用。如果病情需要，也应在医生指导下服用。至于其它补品，孕妇可本着“产前宜凉”的原则，酌情选用清补、平补品。若孕妇脾胃功能良好，食欲正常，没有恶心、呕吐和腹泻，适量服用阿胶，有利养血安胎。

66. 孕妇不宜多吃山楂

大部分妇女怀孕后有妊娠反应，而且爱吃酸甜之类的东

西。但要注意的是山楂果及其制品，孕妇以不吃为宜。现代医学临床证实：山楂对妇女子宫有收缩作用，如果孕妇大量食用山楂食品，就会刺激子宫收缩，甚至导致流产。因此，孕妇多吃山楂是不适宜的。

67. 孕妇不宜摄入过多鱼肝油和含钙食品

有些孕妇为了使胎儿健康活泼，盲目地大量服用鱼肝油和钙质食品。这样对体内胎儿的生长是很不利的。因为长期大量食用鱼肝油和钙质食品，会引起食欲减退、皮肤发痒、毛发脱落、感觉过敏、眼球突出，血中凝血酶原不足及维生素 C 代谢障碍等。同时，血中钙浓度过高，会出现肌肉软弱无力、呕吐和心律失常等，这些对胎儿生长都是没有好处的。有的胎儿生下时已萌出牙齿，一个可能是由于婴儿早熟的缘故；另一个可能是由于孕妇在妊娠期间，大量服用维生素 A 和钙制剂或含钙质的食品，使胎儿的牙滤泡在宫内过早钙化而萌出。因此，孕妇不要随意服用大量鱼肝油和钙制剂。如果因治病需要，应按医嘱服用。

68. 孕妇忌食用过敏食物

众所周知，吸烟、喝酒、滥用药物对胎儿的危害很大。而孕妇食用过敏食物对胎儿发育的影响尚未引起人们的重视。事实上，孕妇食用过敏食物不仅能流产、早产、导致胎儿畸形，还可致婴儿多种疾病。

据美国学者研究发现，约有 50% 的食物对人体有致敏作用，只不过有隐性和显性之分。有过敏体质的孕妇可能对某些食物过敏，这些过敏食物经消化吸收后，可从胎盘进入胎儿血液循环中，妨碍胎儿的生长发育，或直接损害某些器官，如肺、支气管等，从而导致胎儿畸形或罹患疾病。因此，可从下面五个方面进行预防：

(1) 以往吃某些食物发生过过敏现象，在怀孕期间应禁止食用。

(2) 不要吃过去从未吃过的食物，或霉变食物。

(3) 在食用某些食物后如发生全身发痒、出荨麻疹或心慌、气喘，或腹痛、腹泻等现象，应考虑到食物过敏，立即停止食用这些食物。

(4) 不吃易过敏的食物，如海产鱼、虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激性食物。

(5) 食用异性蛋白类食物，如动物肉、肝、肾，蛋类，奶类，鱼类应烧熟煮透。

69. 乳母忌抽烟喝酒

乳母为了保证乳汁充足，使婴儿吃到足够的母乳，除了安排好饮食，注意劳逸结合，保证充足的睡眠外，还须戒烟酒。

烟酒都是刺激性的东西，对乳母没有好处。吸烟可以使乳汁减少。香烟中含有有毒物质尼古丁，虽然乳汁中尼古丁不多，但对幼儿终归有害，而且吸烟时呼出的气体直接危害

婴儿的健康。酒中含有酒精，可进入乳汁中，少量饮酒虽对婴儿无影响，但大量饮酒可使婴儿沉睡、深呼吸。触觉迟钝、多汗等。

70. 产后滋补不宜过量

孕妇在分娩后，为了补充营养和有充足的奶水，一般都非常重视产后的饮食滋补。常常是鸡蛋成筐，水果成箱，罐头成行，天天不离鸡，顿顿有肉汤。其实，这样大补特补，既浪费钱财，又有损于健康。

首先，滋补过量容易导致肥胖。肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。据统计，肥胖者冠心病的罹患率，是正常人的 2~5 倍，糖尿病的发生可高出 5 倍。

其次，产妇营养太丰富，必然使奶水中的脂肪含量增多，如果婴儿胃肠能够吸收，也易造成肥胖，易患扁平足一类的疾病；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，还会造成营养不良。

那么，产妇的饮食怎样安排才合理呢？

一般来说，分娩后 1~3 天，应吃容易消化、比较清淡的饭菜，如煮烂的米粥、面条、新鲜瘦肉炒青菜、鲜鱼或蛋类食品，以利身体恢复。

过 3 天后，就可以吃普通的饭菜了。但不要饮酒和吃辛辣食品，如辣椒、芥末、生姜等，还应注意饮食卫生，以防患胃肠传染病。另外，鸡蛋也不宜吃得过多，1 天吃 3~4 个足矣，吃多了会引起消化不良。副食安排上的原则也应是荤

素搭配，稀干兼有，少吃多餐，并根据具体情况随时调节比例。如有便秘时可多吃些水果和新鲜蔬菜；如患有贫血可多吃些动物的肝脏和血。为保证授乳的需要，晚上可加一餐米粥或点心类。总之，孕妇在产后的饮食应注意适量，避免高脂肪食物，以有利于下一代的健康。

71. 产后不宜马上节食

女性生育后，体重会增加不少。因此，很多人为了恢复生育前苗条的体型，产后便立刻节食。这样做很伤身体。

哺乳的产妇更不可节食，产后所增加的体重，主要为水分和脂肪，如授乳，这些脂肪根本就不够。产妇一定要吃钙质丰富的食物，每天最少要吸收 11760 千焦（2800 千卡）的热量。

女性生育后，过了哺乳期，就可以开始适量节食，每天吸收 6300 千焦（1500 千卡）的热量，再加上运动，就可恢复健美的身材了。

72. 产妇不要久喝红糖水

按我国的民间习俗，产妇分娩后，都要喝些红糖水，只要适量，对产妇、婴儿都是有好处的。因为产妇分娩时，精力、体力消耗很大，失血较多，产后又要给婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物和铁质。红糖既能补血，又能供应热量，是较好的补益佳品。但是，有不少产妇喝红糖水的时间往往过

长，有的喝半个月，甚至长达 1 个月。殊不知，久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。

73. 产后不宜喝高脂肪的浓汤

产后如多喝高脂肪的浓汤，既容易影响食欲，还会使身体发胖，影响体形。同时，高脂肪也会增加乳汁的脂肪含量。有不少的新生儿、婴儿不能耐受和吸收这种高脂肪的乳汁，而引起腹泻。因此，产妇不宜喝高脂肪的浓汤。可以喝些有营养的荤汤和素汤，如蛋花汤、鲜鱼汤、豆腐汤、蔬菜汤、面汤、米汤等，以满足母婴对各种营养素的需要。

74. 产后不宜过多吃蛋

孕妇分娩后，坐月子期间滋补亏损，常以鸡蛋为主食。但吃蛋过多也是有害的，并非愈多愈好。

分娩后数小时，最好不要吃鸡蛋。因为在分娩过程中，体力消耗大，出汗多，体内体液不足，消化能力也随之下降。若生产后立即吃鸡蛋，就难以消化，增加胃肠负担。应吃半流质或流质饮食为宜。在整个产褥期间，根据国家对孕、产妇营养标准规定，每天需要蛋白质 100 克左右。因此，每天吃鸡蛋 3~4 个就足够了，不宜过多。

75. 产妇不宜多饮麦乳精

有些产妇以为麦乳精是滋补饮料，便大量饮用，结果往往适得其反。

麦乳精虽然含有高糖及一些蛋白质，但它也含有丰富的麦芽和少量的麦芽酚。以北京产的可可粉麦乳精和强化麦乳精为例，前者每 500 克含麦芽糖 90 克、麦芽酚 2 毫克，后者每 500 克含麦芽糖 110 克、麦芽酚 2 毫克。这两种物质一般都是从麦芽中提取的。麦芽有消食、健胃、舒肝和退奶等药用价值，历来中医都把它用作退奶的要药。因此，产妇和哺乳期的妇女宜少饮和不饮麦乳精，以免影响乳汁分泌。

76. 产后忌吃辛辣温燥食物

因为辛辣温燥食物可助内热，而使产妇上火，出现口舌生疮，大便秘结或痔疮等症状。而且母体内热可通过乳汁影响到婴儿，使婴儿内热加重。因此，产妇饮食宜清淡，尤其在产后 5~7 天之内，应以米粥、软饭、面条、蛋汤等为主，不要吃过于油腻之物，特别应忌食大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒、韭菜等辛辣温燥食物。此外，还应忌食生冷、坚硬食品，以保护脾胃和防止牙齿松动。

77. 产妇不宜多吃巧克力

哺乳的母亲过多食用巧克力，对吃乳婴儿的发育会产生不良的影响。这是因为巧克力所含的可可碱，会渗入母乳并在婴儿体内蓄积，能损伤神经系统和心脏，并使肌肉松弛，排尿量增加，结果会使婴儿消化不良，睡眠不稳、哭闹不停。

产妇整天在嘴里嚼着巧克力，还会影响食欲，使身体发胖，而必需的营养素却缺乏，这当然会影响产妇的身体健康，不利于婴儿的生长发育。

所以说，产妇不宜多吃巧克力。

三、病人的饮食禁忌

78. 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它眼病，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。在夏秋季时吃大量大蒜，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。

79. 近视的人忌吃甜食

据日本学校近视眼防治委员会的介绍，甜食可以助长近视眼的发展。这是因糖分在体内代谢需要大量维生素 B₁，如

果糖成分摄取过多，维生素 B₁ 就显得不足了。而且，过多摄取糖分也会降低体内的钙质，这会使眼球壁的弹力减弱，助长近视眼的发展。因此，眼睛近视的人不宜多吃甜食。

80. 脑血管病人忌吃狗肉

狗肉是营养丰富的佳品，而且别有风味。但并非人人皆宜食用。脑血管病人食用狗肉其害非浅。

因为脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压。狗肉热性大、滋补强，食后会促使血压升高，甚至导致脑血管破裂出血。因此，脑血管病人不宜吃狗肉。此外，心脏病、高血压病、中风后遗症等均忌吃狗肉。

81. 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋

据营养学家测定，在各种食品中，鹌鹑蛋含胆固醇的比例最高。每百克鹌鹑蛋内就含有 3640 毫克胆固醇，而豆制品、鸡蛋清和海参每百克的胆固醇含量为零。其它食品，牛奶为 13 毫克，瘦猪肉为 90 毫克，鸡蛋黄为 1163 毫克。也就是说，鹌鹑蛋的胆固醇含量是牛奶的 280 倍，瘦猪肉的 61 倍，鸡蛋黄的 3.1 倍。

人体内胆固醇的升高，是引起动脉硬化的主要原因。因此，老年人，尤其是患有脑血管疾病的人，以少食鹌鹑蛋为好。

82. 高血压病人不宜多吃盐

食盐过多，有损健康，特别是高血压病人更是如此。

近年来科学研究证明，吃盐过多是引起高血压的重要原因。食盐的成分是氯化钠，钠在体内可以引起体液，特别是血容量增加，从而导致血压升高，心脏负担加重。据调查发现，吃盐量大的人群中，患高血压者占 10%；吃中等量盐者高血压发病率占 7%；吃盐量极少者，高血压发病率不到 1%。因此，高血压病人不宜吃盐过多，就是血压正常人也不宜食用过多的食盐，一般每人日吃盐量 4~5 克为宜。

83. 心血管病人忌喝咖啡

咖啡中含有咖啡因，它可使人精神振奋，消除疲倦，提高脑的活动能力，增进食欲，促进消化等。但若饮用不当，也会影响人的健康。患有动脉硬化、高血压、心脏病等心血管病的老年人，就不宜喝咖啡。

常喝咖啡的人，其血中胆固醇的含量升高。心肌梗塞患者中，不喝咖啡者占 10%，每天喝 5~6 杯咖啡者占 48%。说明喝咖啡与冠心病有一定的关系。日本研究人员也证明，喝咖啡的人，饭后 2 小时其血中的游离脂肪酸增加，同时血糖、乳酸、丙酮酸都升高，这是由于咖啡因有升高血脂的作用。

84. 心血管病人不宜多吃蛋黄

患有心血管病者，不宜食用蛋黄，这是因为蛋黄中含有较多的胆固醇。人体中胆固醇的含量增加是造成心血管病的病因之一，特别是 40 岁以上的人，过多地食用含胆固醇高的动物性蛋白和脂肪，会使血液中胆固醇浓度增高，从而导致动脉硬化症。鸡蛋的蛋黄含胆固醇很高，每 100 克蛋黄内含胆固醇高达 1163 毫克，是动物性食品中含胆固醇较高的食品。所以，心血管病人不宜多吃，每天不应超过 1 个蛋黄，最好隔天吃一次或每周吃两次为宜，可多吃豆腐及其它豆制品。

85. 心血管病人忌吃螃蟹

螃蟹营养丰富，味道鲜美，但心血管病患者吃螃蟹是不适宜的。

因为螃蟹含胆固醇甚多（每 100 克蟹肉中含胆固醇 235 毫克，每 100 克蟹黄中含胆固醇 460 毫克），患有冠心病、动脉硬化症、高血压病、高血脂症的患者，食用含胆固醇过高的食物，会加重心血管病的发展。

86. 冠心病病人不宜饱餐

急性心肌梗塞，是一种死亡率较高的疾病。气候寒冷，剧烈的体力劳动，精神紧张和大便之后，皆可能促成急性心肌

梗塞的发生，饮食过饱也可诱发本病。

人体胃肠道的血管极其丰富，进食后由于消化和吸收的需要，心血输出量增加，腹腔内的脏器处于充血状态。心脏功能不好的病人饱餐后，可因心血输出量过多而加重心脏负担。膨胀的胃将横膈向上推移，进一步影响心脏功能。进食过饱，迷走神经便高度兴奋，会导致冠状动脉持续性痉挛和收缩，很容易发生急性心肌梗塞。

患有严重冠心病的患者，应采取少量多餐的原则，尽量多吃些容易消化的食物。同时要保持大便通畅，避免精神紧张和情绪波动，避免进行剧烈的体力劳动。

87. 冠心病病人不宜多吃糖

我国人民的饮食结构，是以米、面为主食，其中含有大量糖类。正常人的饮食中，已可获得足够的糖，甚或超过人体需要量。这时如再在食物中加入食糖，或正餐之外过多地吃甜食，糖果、巧克力等，就会使摄入的糖量大大超过人体需要。过多的糖不能及时消耗掉，便会转化成脂肪在体内难积。久之，则使体重增加，血压升高，加重心肺负担。不仅如此，吃糖过多还可使血中甘油三酯急剧上升，造成高脂血症，进而影响凝血机制和血小板功能。瑞士专家们研究了1900~1968年间食糖消耗量与心脏病的关系，发现冠心病的死亡率与食糖的消耗量成正比例。日本的调查也得出相同的结论。因此，冠心病病人不宜多吃糖。

88. 冠心病病人不宜多饮可乐型饮料

可口可乐不是任何人都可以开怀畅饮的，尤其是患有冠心病及其它心脏病的人，不宜过多饮用。这是因为，可乐型饮料是可乐果配制成的。如果一次饮用得过多，则可因咖啡因对胃粘膜的刺激作用而引起恶心、呕吐及眩晕、心悸。

成人如一次饮用 3000 毫升以上的可口可乐就会产生中毒症状，表现出躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速及心跳不规则。冠心病病人由于心肌及心脏兴奋传导组织的异常受损，常易发生心电紊乱，出现心律失常。严重心律失常是冠心病病人的主要死因。如果大量饮用可口可乐，则可能诱发严重的心律紊乱，产生不良后果。此外，大量咖啡因可刺激冠状动脉血管，引起血管痉挛。冠心病病人的冠状动脉本来因发生粥样硬化而狭窄，如再发生血管痉挛，就可引起心肌的供血不足而诱发心绞痛，严重者可发生心肌梗塞。故冠心病病人千万不可多饮可口可乐。

89. 心脏病病人应慎食菜籽油

现代医学研究认为，心脏病病人如过多食用菜籽油，对保护心脏是不利的。有关医学专家对菜籽油的成分进行分析发现，菜籽油中含有 40% 的芥酸，它是一种长链脂肪酸，其碳链要比普通脂肪酸多 4 个碳原子，而这些较多的碳原子易给心脏病患者带来隐患。

因为，人体含有一种酶，能把芥酸分解消化后再进入血液，正常情况下，不会加重心脏负担。但对心脏病病人来说，每日接受少量的被酶消化后含有较多碳原子的芥酸进入血液后，本来不正常的心血管功能，就会更加超负荷，而导致血管壁增厚及心肌脂肪沉积等恶性循环。国内外许多专家，对心脏病患者进行的调查表明，因食用菜籽油而造成的心肌脂肪沉积现象，占心脏病患者调查总数的 5%。

所以，建议各类心脏病患者，应慎食或不食菜籽油。

90. 动脉硬化病人忌吃人参

患有动脉硬化、高血压的病人，不宜长期服用人参。

因为人参中含有抗脂肪分解的物质。这种物质是一种具有蛋白质特性的肽类物质，其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。这种抗脂肪分解的物质，能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增加，而脂肪的增加对患有高血压、动脉硬化的人是极为不利的。因此，动脉硬化、高血压病人，不宜食用人参。

91. 气管炎病人忌睡前饮酒

患有慢性气管炎、支气管哮喘、肺气肿等慢性病的人，常咳嗽、痰多，夜间及早晨有加重现象，影响睡眠。有些人（特别是老人）习惯在睡前喝一杯酒，希能起一点催眠作用，其实这是有很大危险的。

因为气管炎病人肺的通气功能本来就不好，睡前喝酒会扰乱睡眠中的呼吸，出现呼吸不规则甚至呼吸停止等，导致生命危险。因此，有气管炎、肺气肿，尤其是肺功能不全者，切忌睡前饮酒。

92. 气喘病人忌多吃盐

英国伦敦大学的一项调查表明，人过量摄入食盐，不仅能诱发高血压，而且会因影响呼吸系统功能而加重气喘。研究人员发现，支气管的高反应性，能通过低盐饮食得到缓解。他们还指出，高敏感的支气管平滑肌“对钠是可渗透的”，而钠对支气管收缩的作用以及它对血管收缩和血压的作用，则可能基本类似。因此，他们告诫气喘病人，除了要听从医嘱下决心戒烟外，日常饮食宜以清淡为主，尤其是合并肺原性心脏病患者，更应控制食盐的摄入量。

93. 哮喘病人忌吃疑为过敏原的食物

哮喘是支气管哮喘的简称，是一种以发作性呼吸困难，伴有哮鸣音为特征的常见病。大多数患者有过敏体质，其发病与季节性、环境条件有关，为全身变态反应性疾病。在哮喘发作期，合理地选择饮食，至关重要。饮食选择得法，对缓解病情，配合治疗以及减少复发大有裨益。

哮喘病人不要吃疑为过敏原的食物，如有的人对虾、蟹过敏，就应该禁食；有的人吃牛奶就气喘，也应该忌食。对

可能诱发哮喘发作的食物（俗称“发物”），性味过分寒凉、刺激性过强的食品，均要忌之。如竹笋、苦瓜、西瓜、绿豆芽以及烟酒等。

94. 肺病患者不宜饱食

众所周知，饱食不仅使人感觉不适、消化不良，而且可导致智力下降、急性胃扩张或急性胰腺炎等病症的发生。据美国圣地亚哥加州大学药物助理格连医生研究的结果认为，饱食对肺病患者危害更大，可能导致气喘、呼吸困难，甚至心脏停止跳动而危及生命。

这是因为，当人吃得太饱时，胃部充盈就会把横膈往上推，压迫肺部。而肺病患者原来已得不到足够的氧气，这样一来，就会促使呼吸更加困难，加剧病情的发展。另一方面，吃得过饱时，消化食物也需要大量的氧气，从而影响心脏、大脑等重要器官对氧气的正常需求。

因此，患有肺炎、肺气肿、哮喘、肺结核等肺部疾患的病人，饮食上应注意以七分饱为宜，特别是在喜庆或节假日里，切忌暴食，以利身体康复。

95. 肺结核病人不宜多吃菠菜

菠菜是一种营养丰富的蔬菜，是人体健康的益友，但肺结核病人却不宜多吃菠菜。原因是菠菜富含草酸。据测定，每100克菠菜中含360毫克的草酸。而草酸进入人体后，极易与

钙结合生成不溶性草酸钙，不能被吸收，造成人体缺钙，从而延缓病体痊愈。

因此，肺结核病人应少吃或不吃菠菜。若非吃不可的话，可先将菠菜在热水里焯一下，使部分草酸溶于水里，然后再捞出食用，这样人体就可减少一些草酸的摄入。

96. 慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒

慢性胃炎的病因是多方面的，也是复杂的。但值得重视的是，大量喝啤酒可以引起慢性胃炎，已患慢性胃炎又可加重或促使病情反复。

据研究，胃粘膜主要合成一种叫前列腺素 E 的物质，前列腺素 E 能抑制胃酸分泌，保护胃粘膜。而缺乏前列腺素 E，可引起胃粘膜损害。饮一定量啤酒，可抑制或减少胃粘膜合成前列腺素 E。另外，慢性胃炎病人大量饮用啤酒后，病人比较普遍地感到上腹胀满，烧灼感加重，暖气频繁，食欲减退；萎缩性胃炎患者饮后症状尤为显著。胃镜下见胃粘膜充血，出血点增多。所以，患有慢性胃炎的人不宜大量饮用啤酒，最好是不要饮用。

97. 溃疡病患者忌饮茶

对健康人来说，饮茶是有益的，但对溃疡病患者，饮茶则有害无益。

因为茶作用于胃粘膜后，可促使胃酸分泌增多，尤其是

对十二指肠溃疡患者，这种作用更为明显。胃酸分泌过多，便抵消了抗酸药物的疗效，不利于溃疡的愈合。因此，为了促进溃疡面的愈合，奉劝溃疡病患者最好是不饮茶，特别是要禁饮浓茶。

98. 溃疡病患者忌饮牛奶

牛奶鲜美可口，营养丰富，曾被认为是胃和十二指肠溃疡病人的理想饮料。但最近研究发现，溃疡病人饮牛奶，可使病情加剧。

因为牛奶和啤酒一样，可以引起胃酸的大量分泌。牛奶刚进入胃时，能稀释胃酸的浓度，缓和胃酸对胃、十二指肠溃疡的刺激，可使上腹不适得到暂时缓解。但过片刻后，牛奶又成了胃粘膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，使病情进一步恶化。因此，溃疡病患者不宜饮牛奶。

99. 胃溃疡患者忌吃糯米食品

胃与十二指肠溃疡病的发生，与胃酸有密切关系，不少治疗溃疡病的药物，是通过抑制胃酸分泌，或者中和胃酸，使胃酸降低而达到治疗目的的。日常生活中，凡是能促进胃酸增加的因素，都可使病情加重，或引起溃疡病复发。

糯米和其它粮食一样，主要成分为淀粉。而淀粉是由多种葡萄糖分子，经过缩合、失水而形成。由于糯米淀粉中葡萄糖分子缩合时，其连接方式与其它粮食淀粉的有所不同，因

而糯米经过煮熟之后，无论是糯米饭，还是糯米制作的其它食品，其粘性均较大，正常人吃后，也较难消化，滞留在胃内的时间长，从而刺激胃壁细胞及胃幽门部的细胞，使胃酸分泌增加。溃疡病人食后，往往会使疼痛加重，甚至诱发胃穿孔、出血。因此，溃疡病人不宜吃糯米食品。

100. 溃疡病人忌饮咖啡等饮料

现代医学认为，胃酸分泌增加和胃、十二指肠粘膜防御机能受损，是引起消化性溃疡的两个主要因素。有些饮料对粘膜可引起物理性或化学性损害作用，若饮用不当，就会加重病情，影响溃疡的愈合。这些饮料主要有：

(1) 咖啡：咖啡及含咖啡的饮料，对溃疡病人不利。因咖啡能促进胃酸的分泌，提高胃酸的浓度，从而增强对溃疡面的刺激，引起胃部疼痛，溃疡面出血，使病情加重。

(2) 低度酒：低度酒类的饮料有香槟、啤酒、汽酒等。由于酒的主要成分为乙醇，也是胃酸分泌的促进物，若长期过量地饮用，会使胃液的酸度一直处于很高的水平，可能成为消化性溃疡的发病原因之一。另外，乙醇可溶解保护胃粘膜的脂蛋白层，使胃的粘膜屏障遭受破坏，防御机能受损，从而加重溃疡。

(3) 汽水：汽水及可产生气体的饮料，入胃后会产生大量的气体，使胃内压力增高，引起腹胀，有诱发穿孔的危险。

(4) 酸性饮料：酸性饮料入胃后，可提高胃内酸度，影响胃内溃疡面的愈合。溃疡病人食酸犹如火上浇油。

101. 十二指肠溃疡病人饮食五忌

一忌冰冻和过热饮食。饮食温度适中，饮茶、汤不宜过热。

二忌食太荤、太油和煎炸的食物。饮食中以易消化食物为主，肉类炒煮要熟，蔬菜不要半生。

三忌食多量味精、酸辣及过咸的食物。饮食以清淡为主，味重会刺激胃酸分泌，少量的生姜和胡椒，可暖胃和增强胃粘膜的保护作用。

四忌饮食无律无度。宜少吃多餐，避免饥饿痛，疼痛时可吃一两块苏打饼干。

五忌饮酒、浓茶和咖啡。特别是酒，对胃刺激过大，会使溃疡恶化。

102. 肝脏病人忌饮酒

酒的主要成分酒精，对肝脏有直接的损害作用。例如：大量饮酒后引起急性酒精性肝炎，肝硬变病人饮酒后，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易发生。

肝炎发病者中，有一部分会有血糖升高，出现尿糖等症状。这部分人在肝炎治愈后，仍有 10% 的人遗留下这种糖尿病。

所以，有急性肝炎（包括慢性肝炎急性期）、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病症状等比较重的肝脏病人，是不宜喝酒的，当然也不宜喝啤酒。

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，少量喝点啤酒倒也无妨，以 1 天不超过半升为宜。

103. 肝炎病人忌吃大蒜

在日常生活中，有不少人认为，大蒜有抗菌抗病毒作用，于是，用吃大蒜预防肝炎，甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜。这种做法，对肝炎病人极为不利。

药理研究表明，大蒜含有挥发性大蒜辣素，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、结核杆菌、白喉杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌、脑膜炎双球菌、霍乱弧菌等，均有抗菌作用。此外，对立克次体、阿米巴原虫、阴道滴虫及某些致病性真菌也有抑制作用。但到目前为止，还未见有大蒜抗肝炎病毒和大蒜治病毒性肝炎的报道。相反，大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用，可抑制肠道消化液的分泌，影响食欲和食物的消化，可加重肝炎病人厌食、厌油腻和恶心等诸多症状。据研究表明，大蒜的挥发性成分，可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低，并有可能引起贫血及胃肠道缺血和消化液分泌减少。这些均不利于肝炎的治疗。

104. 肝炎病人忌吃羊肉

羊肉的营养价值很高，对人体大有补益。但是肝炎患者应基本上忌食羊肉。这是因为，羊肉甘温大热，过多食用会促使一些病灶发展，加重病情。另外，较高的蛋白质和脂肪大量摄入后，因肝脏有病不能全部有效地完成氧化、分解、吸收等代谢功能，而加重肝脏负担，可导致发病。因此，肝炎病人以不吃羊肉为好。

105. 肝病病人不宜多吃葵花子

葵花子，是一种许多人都爱吃的小食品。但是，对肝病患者，如肝炎、肝功能不全者却不宜多吃。因为，葵花子中含有油脂很多，大约占 5~50%，且大都是不饱和脂肪酸，如亚油酸等。若食用过量，可使体内与脂肪代谢密切有关的胆碱大量消耗，致使脂肪代谢障碍而在肝内堆积，影响肝细胞的功能，造成肝内结缔组织增生，严重的还可形成肝硬化。因此，患肝病者不宜多吃葵花子。

106. 肝炎病人不宜多吃糖

长期以来，有不少人认为，肝炎病人多吃点糖可以补充营养不足，不会增加肝脏的负担。这种看法有片面性。肝脏是各种营养物质代谢的场所，其中糖的代谢占重要地位。当

肝脏受损时，许多酶类活动失常，糖代谢发生紊乱，糖耐量也降低，若吃过多的糖就会使血糖升高。患了肝炎又大量吃糖而发生糖尿病的医学报告不少，应引起大家的注意。只有在病人进食量很少或呕吐不能进食时，才由静脉输注高渗葡萄糖溶液。当食欲转好时，就不必注射葡萄糖。对吃糖也要控制，以免血糖过高，超过胰腺的负担，致使胰岛细胞的功能逐渐衰竭。

另外，罐头食品不仅含糖量高，而且加有一定量的防腐剂，有一定的毒性，对肝炎病人有害，因为肝脏要解毒，就加重了它的负担。

所以，肝炎病人不宜多吃糖和罐头。

107. 肝炎病人忌食甲鱼

肝炎患者，由于胃粘膜水肿、小肠绒毛变粗变短、胆汁分泌失常等原因，其消化吸收机能大大减弱。甲鱼含有极丰富的蛋白质，肝炎病人食后，不仅难以吸收，而且会加重肝脏负担，使食物在肠道中腐败，造成腹胀、恶心呕吐、消化不良等现象；严重时，因肝细胞大量坏死，血清胆红素剧增，体内有毒的血氨难以排出，会使病情迅速恶化，诱发肝昏迷，甚至死亡。因此，肝炎病人不宜食甲鱼。此外，凡是患有消化系统疾病，诸如胃肠炎、胃溃疡、胆囊炎，以及中医所说的热病，也不宜食用甲鱼。

108. 肝炎病人忌吃生姜

生姜是家庭日常生活中常用的调味佳品，同时也是一味中药。但肝炎病人食用生姜，则不利于疾病的康复。

因为生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉。变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素，能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润，而使肝功能失常。肝炎病人食用生姜，不但不能使肝脏病早日恢复，反而会使病情恶化。因此，肝炎病人不宜吃生姜。

109. 慢性肝病病人不宜吃小麦、土豆类食物

以往认为，晚期肝病病人出现嗜睡、记忆力丧失、木僵化及昏迷不醒等症状，是因肝功能障碍引起的。但近年据美国科学家研究发现，晚期肝病病人发生的神志不清，与病人血液中积聚的一种叫“天然苯二氮样化合物”有关。

研究人员说，小麦和土豆类食物含有少量的天然二氮类物质，但由于量少，对健康人不能起到镇静作用。而慢性肝病患者如常食用这类食物，由于肝功能障碍，机体不能把食物中含有的天然镇静剂及时分解清除，造成食物性的二氮类化合物在体内积聚。当这类物质达到一定量时，即可引起病人嗜睡、木僵及昏迷。因此，科研人员指出，慢性肝病病人，除了禁忌使用合成的二氮类药物（如安定）之外，也不宜食含有这类天然镇静剂物质的小麦和土豆类食物。

110. 无症状澳抗携带者忌喝酒

无症状澳抗携带者，可无肝炎症状和体征，肝功能检查也正常，但这些人的肝组织多数存在不同程度的病变。近年来，有人对无症状澳抗携带者作了大量肝穿刺组织病理学的研究，结果发现，90%的携带者肝细胞呈现慢性炎症，甚至可有早期肝硬变的改变。大部分澳抗携带者的肝脏已有潜在性的病变，属于轻型肝炎病人。酒精要经过肝脏代谢，其产物乙醇、乙醛对肝脏有直接的毒性作用。健康人少量饮酒，肝脏可将其解毒，通常不会引起肝损害。但对肝脏有病的人来说，由于肝实质的损害，肝功能已受到影响，特别是肝脏各种酶的活性减低，分泌量减少，因而影响了肝脏对乙醇、乙醛的解毒功能，少量饮酒，也会使本来有实质损害的肝脏受到进一步破坏，故澳抗携带者以不要饮酒为好。

111. 肝豆状核变性遗传病人不宜吃含铜食物

提起硬壳类食物，如核桃、板栗、蚕豆，各种贝类如蛤蜊、蚶子、淡菜、各种螺类，软体动物如鱿鱼、墨鱼、牡蛎以及各种甲壳动物如海蟹、虾类等，是人们日常生活中的佳食，但对患有肝豆状核变性遗传病人来说就不宜食用。因为这些食物含有较丰富的铜，而患有这种遗传病的人体内先天缺少血清铜氧化酶，不能完成把多余的铜从体内排出的任务。所以，食物中吃进去的铜在体内大量累积，并影响肝、肾、脑、

骨等多种组织器官，使这些组织器官受损，出现相应症状，如走路不稳，言语不清，手足发抖，黄疸，腹水等。故这种病人不宜吃硬壳类食物，以免加重病情。此外动物的血、肝脏，巧克力等食品，也含有丰富的铜，也不宜吃。

112. 肝硬变病人忌吃廿碳五烯酸含量高的鱼

消化道出血，是肝硬变病人常见的并发症和死亡原因。食鱼又往往是诱发出血的因素之一。过去多认为，出血是由于鱼刺刺破食道曲张的静脉和胃底静脉。目前看来，食用某些鱼后，导致机体内凝血功能发生改变，可能是更重要的原因。

据报道，有些鱼中含有一种叫廿碳五烯酸的物质，为不饱和的有机酸，在鱼油中含量特别丰富。人体不能从其它自由脂肪中合成廿碳五烯酸，几乎完全是从食物中获得。廿碳五烯酸的代谢产物之一前列环素，能够抑制血小板聚集，而肝硬变病人凝血因子生成障碍，血小板数本来就较低，若进食含廿碳五烯酸多的鱼后，血小板凝集作用减低，就容易引起出血，出血后难以止住。

廿碳五烯酸在不同鱼类中的含量大不相同。如沙丁鱼、青花鱼、秋刀鱼和金枪鱼中，廿碳五烯酸含量高达 1~1.5%，而真鲷鱼、比目鱼、鲤鱼等的含量就少得多。所以有些肝硬变病人，为了增加体内蛋白质以消除腹水，食用鲤鱼汤，不会诱发出血。但是，对含廿碳五烯酸多的鱼不宜食用。

113. 肝硬变病人忌吃粗糙食物

肝脏是人体的一个重要器官，腹腔中的静脉血，几乎全部汇入一条粗大的门静脉，经过肝脏流回心脏。当肝脏发生硬变时，肝内大量的纤维组织增生，从而阻碍腹腔中的静脉回流，结果引起门静脉内血液淤滞，压力升高。被阻的腹腔静脉血液不得不绕道，经过食管下段静脉而回心脏。这样，大量的血液流经食管下段静脉，就会引起该处静脉扩张，变粗而突起。粗大的静脉可突出食管粘膜，显露于食管腔内，又叫食管静脉曲张。因此如吃进的食物过于粗糙、坚硬，在通过食管时，就很容易因磨擦而损伤静脉，特别是带骨刺的食物更要忌食，以免划破食管静脉，引起静脉破裂出血。病人一旦发生食管静脉破裂出血，来势凶猛，若抢救不及时，可危及生命。

因此，肝硬变病人的饮食要特别注意，食物以软、烂、易消化为好。青菜要切碎煮烂才能吃。此外，进食要细嚼慢咽，伴有食管静脉曲张者，要禁食鸡、鱼、排骨等带骨刺食物。

114. 肝昏迷病人不要多吃高蛋白质食物

蛋白质在人体内经过消化分解，产生氨及其它一些分解产物。人的血液中含有微量的氨，对健康人来说，并无妨害，因为肝脏可以随时将多余的氨清除出体外。但对肝昏迷病人，由于肝组织已严重受损，清除氨的能力大大减弱。所以，这

种病人如吃高蛋白食物，势必造成血氨增高、积聚，而使病情加重，甚至引起死亡。因此，肝昏迷病人的饮食，应以碳水化合物食物为主，不要多吃高蛋白质食品，如牛奶、蛋类、瘦肉、豆制品等，而应吃米汤、藕粉、饼干、面片、面包、果汁、菜汁、新鲜蔬菜、水果等。待病情有所好转时，再逐渐增添少量的蛋白质食物，以利于病体康复。

115. 慢性胆囊炎病人忌吃高脂肪及刺激性食物

高脂肪膳食可使胆囊收缩，引起疼痛及加重病情。因此，慢性胆囊炎病人不宜吃肥肉、猪油和油煎、油炸食品以及油多的糕点。富含胆固醇的食物，如动物心、肝、脑、肠以及蛋黄、松花蛋、鱼子、巧克力等也不宜食用。

辛辣刺激的调味品，如辣椒、辣油、五香粉、咖喱粉、花椒面以及烟、酒、咖啡、油茶等，慢性胆囊炎病人也忌吃。因为这些食品均有刺激胃酸分泌的作用，胃酸分泌过多可造成胆囊收缩，胆道口括约肌痉挛，使胆汁排出困难而诱发胆绞痛。

116. 胆囊炎患者忌吃肥肉

胆囊是贮藏胆汁的器官。健康人吃下肥肉类的油腻食物后，先在胃里初步消化，然后进入小肠，在胆汁的作用下，使脂肪乳化、水解，最后被人体吸收。由于胆囊炎患者的胆管内壁经常充血水肿，再加上胆囊炎患者还多伴有胆石症，胆

道常被堵塞，胆汁排不出去。而脂肪类食物可以促进缩囊素的产生，从而增加胆囊收缩的次数，造成胆囊内压力升高，使胆囊扩张，致使病人疼痛加剧。所以，凡有胆囊炎的病人不宜吃肥肉。

117. 胆结石病人不宜多吃糖

胆囊结石形成的原因较为复杂，但胆汁中成分的改变，特别是胆盐与胆固醇在胆汁中含量的变化，是胆结石形成的一个重要因素。正常情况下，这二者在胆汁中保持一定的比例关系。胆固醇是溶解状态，随胆汁排出。如果胆盐过少，或者胆固醇过多，二者失去正常的比例关系，胆固醇便处于过饱和状态，胆汁中过多的胆固醇便沉淀下来，形成结石。如同时胆囊还有炎症、蛔虫卵、坏死组织及胆色素者，结石就更易形成。而糖可刺激胰岛 β -细胞分泌胰岛素，胰岛素可使胆固醇增加，导致胆汁中胆固醇处于过饱和状态，促使胆结石形成。有人曾对 267 名胆石症病人及 600 名健康人的饮食情况，进行调查分析，结果表明吃糖越多，胆结石发生率就越高。

因此，预防胆结石的发生，必须少食糖。

118. 胆石症病人忌食过酸食物

胆石症病人食用过酸食物，如山楂、杨梅、苹果、醋等，可以诱发胆绞痛。

因为酸性食物经胃进入十二指肠，能刺激十二指肠分泌胆激素，从而引起胆囊收缩。因此，胆石症病人不宜食用过酸食物。

119. 胰腺炎病人忌饮酒

急性胰腺炎，是胰腺分泌的消化酶对腺体进行消化的结果。在病人摄入酒精后，由于酒精混合液体沿胰管、血管、淋巴管等途径刺激胰腺，引起胰管阻塞不通，胰腺分泌亢进，使管内压力升高，致使胰管上皮破裂，造成十二指肠液、胆汁在胆管内逆流，最终形成胰腺的细胞功能障碍，使胰腺的炎症充血水肿加重，导致出血坏死，诱发坏死型胰腺炎而危及生命。

饮酒不但能刺激分泌大量胰液，而且还能引起胃炎、十二指肠球部炎症、乳头水肿和括约肌痉挛。胃酸、肠液进入胰腺则可发生严重的病理改变，使病情恶化。因此，健康人也应尽量少饮酒，对曾经患过胰腺炎的人，或胰腺炎发作期间的病人，是不宜饮酒的。

120. 婴儿饥饿性腹泻不宜限制饮食

治疗婴儿腹泻时适量限制饮食量，可使消化道充分休息，减少腹泻次数。但长时间的控制饮食，食量过小，使胃肠功能减弱，再稍增加乳量，也可引起腹泻，即饥饿性腹泻。此时患儿大便多呈粘液便，不成形。虽然次数多，但每次量少，

化验无异常，大便培养阴性。这说明此种腹泻是非感染性的，无需用药，只要逐渐加强营养，改善喂养方法，增加辅食即可好转，绝不可滥用抗生素与反复限制饮食。

121. 患多动症的儿童不宜多吃的食物

澳大利亚的有关学者发现，小儿多动症发病与儿童饮食中所含氨基酸多少有关。儿童摄入含有过多酪氨酸或色氨酸食物，如驴肉、猪肉松、鸭掌、鱼片、淡菜、干贝、奶酪、腐竹、豆腐皮、南瓜子仁等，可能出现小儿多动症。还有一些学者认为，此病亦与儿童多吃糖及甜食有关。科学家指出，糖摄入过多，往往能引起机体内分泌系统功能紊乱，儿童则可能出现多动症；某些含有甲基水杨酸盐类的食物，亦不适合多动症儿童食用。为减少多动症儿童的症状，应帮助儿童克服偏食和挑食的习惯，其膳食应粗粮与细粮结合，荤菜与蔬菜、水果搭配，减少儿童的食糖量，含甲基水杨酸盐类较高的苹果、橘子、西红柿等水果，也不宜多食用。

122. 非细菌性腹泻时不宜食用大蒜

大蒜既是一种佳蔬，又是一种良药。生吃大蒜，对预防细菌性痢疾、肠炎等肠道疾病有较好的效果。大蒜有“胃肠消毒剂”之称。

但当发生非细菌性肠炎、腹泻时，则不宜生食大蒜。因为，当肠道局部粘膜组织有炎症时，肠壁血管扩张、充血、肿

胀、通透性增加，机体组织大量蛋白质和钾、钠、钙、氯等电解质以及液体渗入肠腔，大量液体刺激肠道，使肠蠕动加快、增强，因而出出现阵阵腹痛，频频腹泻等症状。如果此时再吃生大蒜，虽有抗菌作用，但具有辛辣味的大蒜素也会刺激肠道，使肠粘膜充血、水肿加重，促进渗出，从而有促使病情恶化的可能。

近年有专家认为，生吃大蒜预防肠炎、腹泻是有道理的，但如已发生了腹泻，食用大蒜治疗应慎重，必须服用时，一次也不宜服用太多。

123. 小儿腹泻时不宜严格忌油

人们在小儿患腹泻时，常常让小儿忌油。这种做法只适用于急性肠道炎症，一般不得超过 3 天。

有些小儿容易腹泻，尤其是渗出性体质的孩子，腹泻可持续很长时间，不应当长期忌油。如长期忌油，可使小儿消耗体内贮存的脂肪，引起消瘦，还影响脂溶性维生素的吸收与利用，久之，影响孩子的生长发育。长期忌油还可造成腹泻，易发生在 6 个月至 3 岁小儿，称“学步婴儿腹泻”或慢性非特异性腹泻。此与小肠粘膜上酶的活性增强有关。如酰甘酸环化酶使前列腺素增加，促使胃肠蠕动加快，造成腹泻。这种腹泻可用植物油治疗，多价不饱和脂肪酸可抑制这一过程。婴儿长期腹泻吃些植物油有益无害。乳母严格忌油可使婴儿腹泻，所以也不要忌油。

124. 尿路结石病人不宜多吃糖

尿路结石病人吃糖过多，不但有碍治疗，而且会促进尿结石进一步形成。

实践证明，服糖后尿中的钙离子浓度、草酸及尿的酸度均会增加。钙和草酸均可促进结石形成，三者同时增加更易形成结石。因为尿酸度增加，可使尿酸钙、草酸钙易于沉淀，促使结石形成。因此，患有肾、输尿管和膀胱结石的病人不宜多吃糖。

125. 尿路结石病人忌吃菠菜

据分析，尿路结石中，最主要的成分为草酸钙。我国尿路结石病人的结石成分为草酸钙者，约占 87.5%。在平时，一个正常成人，每天从尿中排出草酸盐为 12~40 毫克。这些草酸盐一部分来自食物，如果食物中草酸盐摄入量过多，尿液中的草酸钙又处于过饱和状态，多余的草酸钙晶体就可能从尿中析出而形成结石。

在食物中，含草酸盐最高的是菠菜，而菠菜又是人们常吃的蔬菜之一。那么吃菠菜会使尿中草酸排泄量发生怎样的变化呢？研究人员曾对 10 名健康人作了试验，让他们分别食用烫熟和炒熟后的菠菜，然后测定尿液。结果食用 200 克菠菜后，尿中草酸排泄量明显增高，特别在食后 2~4 小时达到高峰，8 小时后仍高于试验前水平，比未食菠菜者增加草酸 20

~25 毫克,接近于一般人 24 小时尿草酸的平均量。试验还发现,吃炒熟菠菜的比吃烫熟菠菜的尿中草酸排泄量高。

可见,尿路结石病人不宜再吃菠菜,因为他们尿中的草酸钙本身已处于过饱和状态,若再食,就可能加重病情。如果尿路结石病人,通过手术已除去了结石,忌吃菠菜就可预防复发。健康人食用菠菜时,多饮水,可以稀释尿液,降低尿草酸浓度;多采用烫食法,这对预防结石是有益的。

126. 肾脏病病人不宜多吃富含植物蛋白的食品

在正常情况下,人吃进体内的蛋白质,经过代谢变化,最后大部分成为含氮废物,由肾脏排出体外。当肾脏病发展至肾功能不全时,其排泄废物的能力下降。此时,如不注意饮食,体内生成的废物增多,会加重肾脏的负担,使肾功能恶化,最后发展成尿毒症而危及生命。因此,在肾功能不全时,要适当限制蛋白质的进食量,以减轻肾脏负担,保护肾功能。

蛋白质食物是人体氨基酸的重要来源。有些氨基酸人体内不能自行合成,必须从食物中供给的称“必需氨基酸”,而人体能自行合成的称“非必需氨基酸”,所以,肾功能不全时,蛋白质的供给原则是既要适当减少,又必须保证获得充足的必需氨基酸。而非必需氨基酸,可由身体自行合成,就可减少蛋白质的摄入量,并且在合成非必需氨基酸时,用去一些含氮物质,可以减少废物的生成,有利于保护肾功能。因而,在选择蛋白质食品时,以选用含有较多的人体必需氨基酸,而尽量少含非必需氨基酸的食物为宜。这类食品又称为优质蛋

白质食物，如鱼、蛋、瘦肉、乳类等。而豆类及其制品的植物蛋白质，一般以含非必需氨基酸为主，故当肾脏病病人发展为肾功能不全时，最好少吃或不吃这类食物。

127. 慢性肾衰者忌吃哈密瓜

慢性肾脏病到了肾功能衰竭时，因肾脏排泄和调节功能失常，临床上常出现少尿或无尿现象，使身体内部的某些代谢紊乱，主要是钾代谢紊乱。由于尿少，不能把体内的钾及时排泄出去，致使过多的钾在体内滞留而引起高钾血症。

钾离子是人体不可缺少的重要物质。然而，体内钾离子含量过高，也可对心脏产生很大影响。如出现心动过缓，传导阻滞，心室纤颤，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。由于肾功能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发生。所以，肾衰者不宜食用哈密瓜。

128. 肾结石病人不宜在临睡前喝牛奶

近年来，提倡晚间喝牛奶的人很多，原因在于牛奶中含有色氨酸，有助于睡眠。这对于一般健康者来说，无疑是适宜的，但对肾结石患者或已治愈者来说，就不同了。理由是：人在睡眠之后，尿量减少，尿中各种有形物质增加，可使尿

液变浓。由于牛奶中含钙较多，肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。饮牛奶后 2~3 小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，钙通过肾脏较多，故易形成结石。因此，肾结石患者不要在临睡前饮牛奶。为免此虞，可在晚上临睡 4 个小时前饮用。

129. 痛风病人忌饮啤酒

痛风，是人体内嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病。其发病特点为血中尿酸增高，并由此而引起急性关节炎反复发作、慢性关节炎、关节畸形、痛风石及肾结石形成、肾功能损害等一系列病变。

食物是人体内嘌呤类物质的主要来源，如果病人过多进食富含嘌呤的食物，如动物肝脏、肾脏、心脏、脑、鱼卵、沙丁鱼等，皆可引起血中尿酸急剧升高，导致痛风的急性发作。所以，痛风病人不宜进食高嘌呤类食物。啤酒则含大量嘌呤及核酸类物质。据实验，饮一瓶啤酒，可使血中尿酸浓度增加一倍左右，这就可能诱发痛风急性发作。因此，痛风病人不宜饮啤酒。

130. 痛风病人忌吃黄豆

黄豆含有丰富的蛋白质、适量的脂肪和糖、丰富的 B 族维生素和矿物质，还含有对人体不可缺少的亚油酸和磷脂质，因

而向为人们所喜爱。但是并非人人都可吃黄豆，如是痛风患者，就不能吃黄豆。因为黄豆中含有较多的嘌呤体，能引起痛风发作。

嘌呤体是细胞中核酸的主要成分，是制造尿酸的物质。痛风就是因为嘌呤体分解产生的尿酸，在血液中增多并变成尿酸盐，滞留于骨关节而引起的剧痛。患了痛风病，除了服药加速血液中过多的尿酸排泄、抑制体内嘌呤体的产生外，合理的饮食，不吃黄豆，减少嘌呤体进入体内，也是防治此病的一个重要的方面。

131. 痛风病人忌吃含嘌呤高的食物

一些中老年人，夜间常会发生大拇指突然剧烈疼痛难忍，这就是痛风症，可使老年人肾功能衰竭及心血管病加重。痛风病人的治疗及预防最为简捷，只要不吃含嘌呤多的蛋白质食物即可预防痛风病发作。这类食物包括动物脏腑类（肝、肾、心、脑等）、沙丁鱼、各种肉汤、鱼、虾、瘦肉、禽等，植物性食物的谷类及菌类，如带皮谷物、菠菜、龙须菜、蘑菇等，均含嘌呤较多，不宜食用。但牛奶、鸡蛋几乎不含嘌呤，可适量食用。

132. 甲亢病人忌吃含碘食物

甲亢病人如果不是因缺碘造成的，就不要吃海鱼、海藻等含碘食物。中药的海藻、昆布、黄药子等更要严格禁食。因

为甲亢病人吃富含碘的食物，可能会使甲状腺组织硬化，使病情迁延不愈。再则，碘是制造甲状腺素的主要原料，长期服用碘剂，可以促使甲亢更为严重，以致发生碘甲亢。

133. 糖尿病病人忌饮酒

酒类每克中含 14. 64 千焦（3. 5 千卡）热量，为高热量食物，有消耗体内热量的作用。过量的酒类可以发生高脂血症或造成代谢紊乱，使肝脏负担加重。糖尿病病人在饮酒时，进食一些碳水化合物的食物，血糖即可升高，使糖尿病失去控制。常饮酒而不吃食物，可抑制肝糖原的分解，使血中葡萄糖量减少，出现低血糖症状。因此，重症糖尿病合并肝胆疾病者，尤其是正在使用胰岛素和口服降血糖药物的患者，要严禁饮酒。

134. 糖尿病病人不宜过多食用木糖醇

糖尿病病人因不能食用精制糖类，而将木糖醇来代替蔗糖。木糖醇在某种意义上讲可起到增加甜度的作用，但食用过多不利于糖尿病的治疗，而且还可引起血中甘油三酯升高，使冠状动脉粥样硬化。

木糖醇在代谢初始，可能不需要胰岛素参加，但在代谢后期，就需要胰岛素的参与。所以，木糖醇不能替代葡萄糖，也不能避免发生代谢紊乱，更不能降低血糖、尿糖和消除糖尿病的“三多”表现。因此，糖尿病患者不宜多食用木糖醇。

135. 糖尿病病人不宜多吃水果

水果中含有较多的果糖和葡萄糖，而且能被机体迅速吸收，引起血糖增高。因此，重症糖尿病病人，不宜吃过多的水果。为预防低血糖的发生，病人应在医生指导下，于两顿饭之间或运动后食用少量水果，但应注意血糖和尿糖的变化。如果吃水果后尿糖增加，则应减少主食的摄入量，以免出现血糖过高。如果病人平素就喜食水果，并且病情也比较稳定时，可吃少量水果，但须减少主食的量。一般方法是，每天吃 200 克水果，如梨、苹果、桃等，可减主食 25 克。总之，糖尿病病人最好少吃水果，特别是含糖量高的水果，如香蕉、葡萄、柿子、橘子等，最好不吃。

136. 糖尿病病人不能用不吃主食来控制血糖

有些人认为，在糖尿病的治疗中，重要的是饮食治疗，而饮食治疗是以控制主食摄入量来达到控制血糖升高的目的。这种想法，是不够正确的。

因为葡萄糖是体内能量的主要来源。若不吃主食或进食过少，葡萄糖来源缺乏，身体就必然要动用脂肪，脂肪在体内分解生成脂肪酸，并在体内燃烧后释放出能量。由于脂肪酸产生过多，常伴有酮体生成，经肾脏排泄可出现酮尿。因此，无论是正常人或是糖尿病病人，每日主食不能少于 150 克，即碳水化合物进量不能低于 150 克，否则容易出现酮尿。

此外，不吃主食也可以出现高血糖。由于体内需要热量，在饥饿状态下，需动用蛋白质、脂肪，使之转化为葡萄糖，以补充血糖的不足。长此下去，病人可出现形体消瘦，抵抗力减弱，很容易出现各种并发症。

137. 糖尿病病人不宜多吃盐

对于糖尿病的认识，医生们通常是把限制饮食，特别是限制进食含糖高的食品，作为重要的防治方法来指导患者。但是，对限制盐的摄入量则很少引起注意。现代医学研究表明，过多的盐，具有增强淀粉酶活性而促进淀粉消化，和促进小肠吸收游离葡萄糖的作用，可引起血糖浓度增高而加重病情。因此，糖尿病病人也不宜多吃盐。

138. 癫痫病人不宜多吃盐、多喝水

癫痫有反复发作的特点。临床发现，即使是持续服药者仍有约 20~25% 的患者依然频繁发作，无法控制。如配合合理的饮食或适当的食疗，却往往会得到事半功倍的效果。

癫痫病人不能多吃盐，也不宜多喝水已被医学界所公认。现代医学有一种癫痫发作“起点”学说，认为其病是从人的脑开始发作的，故将间脑视为“脑中心”的发病部位。试验证明，刺激间脑可引起癫痫发作，而间脑是水分的调节中枢，若大量饮水，自然加重间脑活动负担导致癫痫发作。

另一种说法是神经元的过度放电，也可使该病发作。而

饮食中吃得过咸，摄入大量的钠，可导致神经元过度放电使癫痫发作。

用饮食调理来防治癫痫，是一种很实用的防治措施。总的原则是食用富含脂肪、蛋白质、钙元素、维生素 E 及 B₆ 的食物，特别是要低盐、少饮水，对防止癫痫发作有重要作用。

139. 癫痫病人不宜多吃含锌高的食物

锌是人体必需的微量元素之一，在体内锌参与多种酶的活动，对人体许多重要生理功能的完成起着举足轻重的作用，因而正常人宜常吃一些含锌丰富的食物，以防缺锌而影响健康。

然而，对于癫痫病人，则另当别论。有人对癫痫病人进行血锌浓度测定，发现几乎所有癫痫病人血锌平均含量都比正常人明显增高。经长期应用抗癫痫药物治疗后的病人，血锌浓度则比用药前明显下降，有的甚至出现某些缺锌症状。这说明癫痫的发生，与体内特别是脑内锌含量增高有密切关系。据此，有些专家甚至对抗癫痫药物的作用机理，也作了新的解释，认为这类药物或其代谢产物有效地与锌离子发生络合反应，降低了癫痫病人的血锌浓度，从而控制了癫痫发作。因此，癫痫病人除重视药物治疗外，在日常生活中应尽量少吃或不吃含锌丰富的食物。

140. 腹部手术的病人忌饮牛奶

病人腹部手术后，多有肠胀气发生，这是因手术中胃肠暴露和手术创伤所引起。而牛奶中含有脂肪和酪蛋白，在胃肠内难以消化，并含有乳酸杆菌，发酵后可产生气体，使肠胀气加重，不利于肠蠕动恢复。因此，患者在腹部手术后开始进食时，一般不宜饮牛奶。

141. 腹部手术后忌喝含气饮料

含气饮料如各种汽水等，均含有二氧化碳气体。有些饮料含有小苏打、柠檬酸等，这些成分互相作用，也可产生二氧化碳。在腹部手术后早期，如喝含气饮料，由于胃肠运动减弱，不能将气体向前推动，及时从肛门排出，致使大量二氧化碳气体在胃肠内积存，导致腹部膨胀，这不但可引起病人不适感，而且由于腹胀而影响手术伤口愈合，腹胀严重时，甚至使伤口裂开，使患者疼痛不已。

因此，作了腹部手术后早期的病人，是不宜饮含气饮料的。一般来说，为了保证病人能顺利康复，在恢复正常饮食之前，即使已经进食半流质饮食，还是以不喝这一类饮料为好。如果是因患消化性溃疡而作的手术，由于含二氧化碳饮料有促使溃疡病复发之嫌，因而，即使恢复正常饮食之后，一般也不要喝含气饮料。

142. 骨折病人忌食牛皮菜

牛皮菜产量高，不占地，不耗肥，田边地角种上几株，一次种下多次收获，是我国西南地区农民爱种、爱食用的蔬菜，含有人体所需的 B 族维生素和纤维素。但骨折病人食用牛皮菜是有害的。

因为牛皮菜中含有大量的草酸。草酸在人体内遇到钙时，发生化学反应，产生一种不易溶解的盐类物质——草酸钙。这种物质不但使食物中的钙不被吸收、利用，而且还使骨骼中的钙发生溶解，使患者更加缺钙，从而影响骨折愈合。因此，骨折病人不宜食用牛皮菜。

143. 骨伤患者忌食醋

醋是人们日常生活中的调味佳品，具有健脾开胃，促进食欲的作用。但是骨伤病人，最好不要食醋。这是因为醋中含有 3~4% 的醋酸，而醋酸则有软化骨骼及脱钙的作用。临床实践发现，不少骨伤患者食醋后，第二天伤处即感觉酸软，疼痛加剧，甚至更加肿胀。大量病例证实，食醋确能影响骨折愈合。因此，骨伤病人，在治疗期间，最好避免食醋。

144. 骨折病人不宜多吃肉骨头

骨折是日常生活中多见的外伤疾患，尤其是老年人更易

发生。一般人认为，骨折后，多吃些肉骨头，可以使骨折早期愈合。其实不然。现代医学经过多次实验证明，骨折病人多吃肉骨头，不但不能促进骨折早期愈合，反而使骨折愈合推迟。

医学研究人员在对 200 例各类骨折病人的对比治疗中，将同类的骨折病人分成两组，一组在饮食上以肉骨头为主要菜肴，另一组则是一般菜肴。1 个月后，经用 X 线拍照，前一组的骨折患者大多数骨折线仍然比较清晰可见，而后一组患者大多数骨折线已模糊难辨。这证明在骨折早期多吃肉骨头起不到帮助愈合的作用。

分析其原因是，受损伤后骨的再生，主要依靠骨膜、骨髓的作用。而骨膜、骨髓只有在增加骨胶原的条件下，才能更好地发挥作用。从肉骨头的成分来看，主要是磷和钙。骨折后如果摄入大量磷和钙，就会使骨质内无机质成分增高，使骨质内有机质与无机质比例失调，导致阻碍骨折的早期愈合。

要想使骨折早期愈合，除了及早就医，采取适当固定、合理用药、早期功能锻炼以外，在饮食上，应食用一些能够转化为有机质骨胶原的食品，如新鲜蔬菜、水果、豆制品等。当然，少量或适量地吃些肉骨头也是可以的。

145. 关节炎病人忌吃肥肉

关节炎是一种常见病，属中医的痹证范畴。中医认为，痹证主要是因为气血痹阻不通所致，而肥腻的食物，容易影响脾胃的运化而生湿，湿为阴邪，又进一步加重痹阻不通的病

机。

有人曾做过实验，让 16 名关节炎病人，每天吃大量的肥肉，结果关节炎症状明显加重，有的甚至出现肿胀、强直、活动障碍等。在停止吃这些食物后，症状很快缓解和消失。后来，再次让这些病人吃肥肉，结果关节炎症状又重新复发。由此得出结论，关节炎病人不宜吃肥肉，而应尽量多吃些蔬菜、水果，以免使病情恶化。

146. 关节炎患者忌吃海味

据科学研究证明，关节炎患者常吃海产品不好。因为，海参、海鱼、海带、海菜中含有一定量的血尿酸，被身体吸收后，能在关节中形成尿酸盐结晶，使关节炎的症状加重。所以，关节炎病人应少吃或不吃海产品。

147. 关节炎患者不要经常食用用铁锅烧的饭菜

英国医生发现，因寄生虫感染引起缺铁性贫血的病人中，严重的类风湿性关节炎很少见；而习惯用铁锅炒菜的类风湿性关节炎病人，却很容易旧病复发，发病后血清中的铁下降。这是因为，人体内较多的铁与蛋白质结合而形成一种物质，这种物质再与铁分子结合，可形成铁蛋白蓄积于关节的粘液之中。每一个铁蛋白分子含有 4500 个铁原子，如再与铁结合就达到饱和。饱和的铁蛋白具有毒性，它和游离的铁能促进类风湿性关节炎的发作。因此，医生劝告关节炎患者，不要用

铁锅做饭。可选用铝锅，最好是不锈钢锅。

148. 牛皮癣患者忌饮酒

牛皮癣是一种慢性皮肤疾病，主要表现为皮肤出现红斑，血疹上覆盖着多层发亮、容易刮下的银白色鳞屑。其病因目前还不很明确，但一般认为与脂肪代谢异常、精神刺激、内分泌变化等有一定关系。

祖国医学认为，血热是牛皮癣发病的内在因素。饮食不节，过食腥荤与辛辣动风之物，可生内热，热壅血络则发斑，血热日久易血燥。血热血燥导致肌肤先养则皮肤出疹，起白屑而发痒。酒性温热，其味辛辣，善于走窜肌肤，能助热耗阴血。因此，牛皮癣病人饮酒，往往可引起疾病复发或皮肤损害加重。所以，患有牛皮癣的病人不宜饮酒。

149. 周期性麻痹病人不宜饱食

周期性麻痹，是以反复发生肢体松弛性瘫痪为特征的一种疾病，以男性青壮年多见。其病因虽复杂，但此病发作时，大部分人有血清钾浓度降低、过度疲劳、精神紧张、寒冷刺激等诱因，而饱食更是常见的重要诱因。其原因是，饱食后，大量的碳水化合物进入胃肠，经消化分解，转变为葡萄糖，吸收入血后使血糖升高，胰岛素分泌随之增加。在胰岛素作用下，葡萄糖被合成糖原贮存在细胞内。这过程需要钾离子参与，并由细胞外进入细胞内，使血清钾有所降低。在正常人

血清钾降低不多，但在周期性麻痹病人，可能由于体质因素影响或受过多甲状腺激素的作用，在合成糖原过程中，过多的钾离子转入细胞内，使血清钾浓度大大降低，超过了正常变化水平，使神经肌肉功能受到影响而出现瘫痪。因此，为防止该病发作，应少吃甜食，尤其不宜饱食。

150. 长粉刺者忌吃油腻辛辣食物

进入青春发育期后，体内性激素水平增高，促使皮脂腺增生肥大，皮脂腺分泌增多，导致皮脂淤积，堵塞了毛囊口，增多的皮脂不能及时排出就易形成粉刺。

粉刺患者，首先要忌吃油腻食物，如含有脂肪多的肥肉、油炸食品、糕点等，同时要注意控制含糖食品的摄入。其次对辛辣食物，如辣椒、胡椒、生葱、生蒜以及酒类等，也要严格控制。最好是多吃些富含维生素 B₂、B₆、C、E 的食物。维生素 B₂ 可治疗脂溢性皮炎，含维生素 B₂ 多的食物有动物肝肾、豆浆、干酵母等；维生素 B₆ 也可以治疗皮炎，含维生素 B₆ 多的食物有谷类、豆类、瘦肉、干酵母等；维生素 C 有润肤的作用，对治疗粉刺有一定作用，含维生素 C 多的食物有绿色蔬菜、番茄和橘子、酸枣、山楂等；维生素 E 具有促进末端血管血液循环的作用，可调节激素的正常分泌，使粉刺症状减轻，含维生素 E 多的食物有卷心菜、花菜、葵花子油、菜籽油、芝麻油等。

151. 感冒初期不宜吃西瓜

初患感冒，无论是风寒感冒，还是风热感冒，都属于表证。治疗应采取发散的办法，使病邪从表而解。西瓜属于甘寒之品，具有清热解暑、防烦止渴、利小便的功能。感冒初期，病邪尚在于表，此时若吃西瓜，不但不能表散病邪，而且会因其清解烦热而引邪入里，使感冒加重或延长治愈时间。所以，感冒初期不宜吃西瓜。如吃应在感冒治愈之后，或感冒加重并出现高热、咽痛之时，方有益于人体的健康。

152. 发热时不宜多吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，对人体健康有益，尤其是它的营养成分易被人体消化吸收，所以人在生病时吃几个鸡蛋，对疾病的恢复是有利的。但是，并非在什么条件下都能进食，比如人在发高热时就不宜多吃鸡蛋。

因为，鸡蛋为完全蛋白质，在进入机体分解后产生一定量的“额外”热量，这种“额外”热量，医学上称之为“食物的特殊动力效应”。据研究，这种特殊动力效应，在各种物质中数蛋白质效应最大，其“额外”增热量可高达30%左右。所以，发热的人进食鸡蛋后，能使机体内热量增加或散热量减少，如同火上浇油，不利于健康。因此，发热时不宜多吃鸡蛋。此时，应多喝温开水，可多食用些新鲜水果和蔬菜，以及低蛋白质的食物，如米粥、小面片、藕粉、杏仁霜等，有

利于早日康复。

153. 炎症性疾病患者忌吃辣椒

辣椒内含一种辣椒素，有极强的刺激性，辛辣味就是由它产生的。辣椒吃到嘴里有辣烫感，到了胃里有烧灼感，甚至解大便时也会觉得肛门热辣辣的，就是因为里面含有辣椒素的缘故。辣椒素还有刺激鼻腔粘膜和眼结膜的作用，所以人闻到辣味会打喷嚏，流眼泪。很强的辣味在烹调时，会把人呛得透不过气来。因此，患有各种炎症性疾病，如胃溃疡、胃炎、食管炎、皮肤生疮、肺结核、牙疼、喉痛、火眼、痔疮及高血压等病的人，不要吃辣椒。

154. 热证病人忌食辛辣食物

辛辣类食物具有通阳健胃之功能，若多食之，则能生痰动火，散气耗血，故凡阴虚阳亢之体及血证、温病、痔瘕、痈疔等症，皆应禁食。此类食物包括葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等。如辣椒属热性，若病人有发热、便秘、尿短赤、口干咽燥、咽喉肿痛、鼻衄、舌质红干等热象者，吃辣椒必然会加重热象，从而抵消清热凉血及滋阴药物的功效。因此，热证病人不宜食辛辣食物。

155. 咯血病人忌吃木耳

木耳是人们熟知的补品，是祖国医学传统的扶正强壮药。但木耳对患有咯血、呕血、便血病人有促使出血的副作用。

因为木耳的汁液，与含血小板的血浆混合在一起，血小板即失去凝聚作用。这是由于木耳中有一种嘌呤核苷的物质，具有抗血小板凝聚的作用。抗凝会造成出血倾向。因此，咯血、呕血、便血及其它部位出血的病人，均不宜吃木耳。

156. 阴虚体质者忌吃麻辣火锅

麻辣火锅的调料中，常用的辣椒、花椒、胡椒、生姜、肉桂皮、八角、三柰、小茴香等调味品和香料，均为辛温香燥之品，食后易使人上火。这些调料在临床上主要适用于虚寒或寒湿患者，若阴虚火旺的人，再食用这些辛温之品，无疑于火上浇油，势必会使病情加重。这类病人吃火锅后，会使口干舌燥、咽喉肿痛、大便秘结现象加重。

那么哪些症状为阴虚体质呢？中医认为，阴虚体质的人，大多具有身体消瘦、低热、手足心热、午后潮热、两颧潮红、失眠或盗汗、舌质嫩红、少苔或无苔、大便燥结、小便黄短、脉细数无力等症状。

若有上述一些现象，或有痤疮、痔疮、肛裂、慢性咽炎、胃病和经常流鼻血、牙龈出血的人，均以不吃麻辣火锅为宜。

157. 氟病患者不宜多饮茶

对氟病的治疗，最基本的方法就是限制氟的继续过多摄入。而茶叶是一种含氟量较高的饮料。据有关专家对我国 20 种茶叶的含氟量测定，发现其含氟量比一般食物可高出数十倍乃至数百倍。一般是粗老茶叶含氟量高于茶芽与嫩叶，低档茶高于高档茶。此外，茶叶中所含的氟，在冲泡时大都可溶于水中。按茶叶平均含氟量计算，每 5 克茶叶就可使人获得 0.5~0.8 毫克的氟，对一般人来说，加上饮食中摄入的氟，人体获得的氟可达到或超过 3 毫克，这对于已发生氟病的人来说显然是不利的。如果饮茶量更大，每日超过 5 克，进入人体的氟就更多了，从而会给氟病患者造成更大的危害。

因此，氟病患者不宜多饮茶，尤其是以不饮浓茶、粗老茶、低档茶为宜。

158. 癌症病人不宜多吃糖

糖具有致癌的催化作用，尤其是精白糖，它不但缺乏维生素与矿物质，而且还消耗体内矿物质和 B 族维生素，削弱机体的抗癌能力；糖对机体的免疫系统，产生直接的有害影响，会使白细胞的吞噬能力降低，难以消灭癌细胞；肿瘤病人的血液中，含有相当多的乳酸，它是糖酵解后的产物；癌细胞的生存是靠糖酵解作用维持的，不像正常细胞是靠呼吸氧气。所以，癌症病人应当少吃糖。

159. 白癜风病人不宜吃富含维生素 C 的食物

维生素 C 是大家熟悉的药物，如果人不能从自然界中得到维生素 C，便会得坏血病，轻则牙龈、口腔粘膜出血溃疡，下肢肿痛，重则发生某些癌症，可以导致死亡。所以有人把维生素 C 称为现代生活的骄子。可是，维生素 C 却是白癜风病人所禁忌的。这是为什么呢？

原来白癜风是一种局限色素代谢障碍性皮肤病，临床上一般没有症状。开始时，是色素减退的斑片，逐渐地色素完全消失而成为白色斑片，扩展较快呈各种形状，斑内的毛发亦可变白。维生素 C 在黑色素代谢过程中，能使黑色素的生成被中断，使之不能合成黑色素，从而加重白癜风。所以这种病人不宜服用维生素 C，而且应尽量少吃或不吃富含维生素 C 的食物，如柚子、橙子、柑橘、番茄、酸枣、柿子椒、猕猴桃等。

160. 苯丙酮尿症患者不宜吃动物蛋白质

日常生活中，宣传媒介常把含有多种氨基酸的营养品推荐给人们。蛋白质中的多种氨基酸确是人体必需的营养素。但是，蛋白质内所含的 20 种氨基酸中的苯丙氨酸，却会给某些小朋友带来严重病害，甚至使其变成低能儿。原来这些小朋友先天缺少一种专门利用苯丙氨酸的苯丙氨羟化酶，称为苯丙酮尿病。在孩子吃了高蛋白的鱼、肉、禽、蛋后，这些

动物蛋白质的大量苯丙氨酸及其不正常代谢产物就会在病孩体内不正常地累积。这对脑、肝、肾脏、皮肤等组织器官影响很大，结果造成一系列全身症状，智力发育受阻，逐步变成低能儿，如不及时治疗，孩子就难以养大。为此这种病孩不能食用任何蛋白质食物，只可吃一些去除了苯丙氨酸的特别蛋白质食品。

161. 植烷酸累积病人忌吃蔬菜、水果

每个人的饮食中，总少不了蔬菜、水果，可是有的人却不能享受。原来，这种人出于遗传，体内缺少一种植烷酸水解酶。在绿色植物中含有一种植物醇，吃进人体后会转变为植烷酸，缺少这种酶的人，不能进一步分解、利用植烷酸，使它们在体内大量累积，这个病就被称为植烷酸累积病。这种病人起病较慢，一开始走路不稳，摇摇晃晃，说起话来结结巴巴，看东西迷迷糊糊，听声音含糊不清；以后逐步出现心脏、皮肤、肌肉、神经等异常病症；严重的还会导致死亡。由于缺少有效药物，所以患了此病很是危险。但是一旦被医生确诊是患了此病，只要病人坚持不吃蔬菜、水果做的食品以及牛油（俗称白脱油，也含有大量植烷酸），病人的病情就会逐渐好转。

162. 谷蛋白敏感性肠病不能吃面食

很少有人未吃过面食，尤其在北方，它是人们的主食。可

有的人就是不能吃面食，吃了就会长期腹泻。不少人因此面黄肌瘦，营养不良，严重影响健康。经研究发现，这种人患的是一种谷蛋白敏感性肠病。由于麦类食物中，含有丰富的谷蛋白（俗称面筋），其中有一种麦醇溶蛋白，它会造成这种有遗传素质的人发病，使肠子（尤其是小肠）受到不断的刺激，蠕动增加，造成腹泻，不能吸收脂肪和某些维生素等营养物质。所以，这种病人的营养严重不良，健康受到危害，甚至常年卧床不起。但一旦找到了病因，知道是吃了面食中的麦醇溶蛋白在作怪，那末当他改食其它非麦类粮食作为主食后，他的健康就能迅速好转。

163. 患半乳糖血症的孩子不能吃奶

一个婴儿出生后，主要靠吃母乳或牛奶长大。可是有的婴儿在吃了奶以后，就会发生呕吐、腹泻。烦躁不安，皮肤逐渐变黄，肝脾发生肿大，以后还会出现白内障、腹水、抽搐、全身水肿等危重症状，逐渐全身衰竭而死亡。为什么这种孩子不能吃奶呢？原来他们患了一种半乳糖血症。患有这种遗传病的孩子，体内缺少一种半乳糖—1—磷酸尿苷酰转移酶（GALT），不能帮助吸收乳汁中乳糖分解的半乳糖，造成半乳糖在体内各组织器官中不正常累积，于是就出现了上述所说的一系列病症。因此，一旦明确诊断婴儿是患了半乳糖血症后，应立即停止吃母乳、牛奶及一切乳制品，改用豆类、糖类、谷类、果类食物喂养。这样才能转危为安，并且吃这种饮食至少要维持3年以上，才能“渡过难关”。

164. 服雷米封忌吃鱼肉

雷米封又称异烟肼，是治疗结核病的最常用的有效药物。结核病患者服雷米封期间，若食用鱼肉，容易发生过敏反应。

因为，鱼类尤其是无鳞鱼的肉中，含有大量的组氨酸。吃鱼后，组氨酸在人的肝脏内被转化为组织胺，再由单胺氧化酶予以氧化灭活。雷米封能抑制单胺氧化酶，阻止组织胺的氧化灭活，从而使组织胺在人体内蓄积而发生头痛、恶心、皮肤潮红、结膜充血、心悸、面部麻木、皮疹、腹痛、腹泻、呼吸困难、血压升高，甚至脑溢血等。因此，服雷米封期间不宜吃鱼肉。

165. 贫血病人忌饮茶

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。

因为食物中的铁，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），才能被吸收。可是茶中含有鞣酸，饮后易形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收，使贫血病情加重。所以贫血病人不宜饮茶。

166. 缺铁性贫血者忌喝牛奶

患有缺铁性贫血的人，用喝牛奶来增加营养，弥补铁的不足，结果是适得其反。

牛奶虽然营养丰富，但铁的含量却很低，喝牛奶不仅不能补铁，反而可使体内铁降低。这是因为，食物中的铁，必须在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用，但这一转化易受牛奶中高磷、高钙的影响，体内的铁能与牛奶中的钙盐、磷盐结合成不溶性的含铁化合物，使体内的铁更为不足。因此，患有缺铁性贫血的病人，特别是正在服补铁剂的患者，不宜喝牛奶。

167. 出血性疾病患者不要多吃鱼

患出血性疾病，血小板减少症者不能多吃鱼。这是因为，鱼里含有一种抑制血小板凝集的物质这种物质能使血液中过多的脂质、胆固醇等，不能粘附于血管壁，对冠心病、动脉硬化者十分有利，但它能通过降低血小板的凝集作用，而加重毛细血管出血。因此，患出血性疾病者不要多吃鱼。

168. 直肠息肉患者忌吃酸、辣、油腻食物

直肠息肉，又称直肠腺瘤，有单发性和多发性之分。单发性直肠息肉多见于 2~8 岁儿童，极少发生恶变；多发性好

发于青壮年，有明显家族遗传性，病变范围广，易发生恶变。此病的主要症状是大便表面带血，除到医院就诊治疗外，饮食上应注意以下两点：

- (1) 不宜吃酸、辣、辛等刺激性食物。
- (2) 少吃油腻食物，多吃含纤维素的水果、蔬菜等。

169. 痔疮病人忌吃刺激性食物

痔疮是一种比较常见的慢性疾病。痔疮因痔静脉曲张而形成结节，这种结节又叫做“痔核”，是由于经常便秘、长期腹泻，或生育过多以及缺少体育锻炼，使痔静脉丛的血液回流缓慢，淤血阻滞而逐渐形成的。

痔疮患者除了少数需要手术治疗外，多数病人要采取保守疗法。在保守疗法中，平时做好自我保健和合理的饮食调治，是非常重要的。在饮食调治方面，要特别注意不吃刺激性的食物，因为刺激性食物可刺激胃肠道，引起肠痉挛，使痔静脉充血、水肿，引起疼痛。而多吃些粗粮、蔬菜、水果，多饮水及汤类，对缓解痔疮症状，防止复发是有帮助的。

170. 服痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒

需要禁酒的药物很多，常用的有痢特灵、降糖灵、灭滴灵、呋喃唑啉、甲苯磺丁脲等。服用这些药物，都必须在服药前后 12 小时内禁酒。否则，将出现毒性反应。

因为酒的主要成分是乙醇，在乙醇分子结构中，有一个

具有活性的羟基，它能和很多的化合物发生置换、氧化等反应。特别容易和硫化物产生氢硫反应，引起中毒。其主要症状是颜面部及颈部血管扩张、心跳加快、呼吸迫促、恶心、呕吐、血压下降、心律失常、抽搐，严重者呼吸困难、神志不清、心肌梗塞，甚至死亡。因此，服用以上药物时不宜饮酒。

171. 服阿司匹林时忌饮茶

人在感冒发热时，为了退热，通常需服阿司匹林，有的人在服阿司匹林的同时，还多喝茶。这是有害无益的。科学证明，茶叶内的茶碱成分不仅能增高体温，并能抵消阿司匹林的作用。因此，无论是感冒发热，还是其它疾病所致的体温升高，服阿司匹林时均不宜喝茶。

172. 服中药忌滥加糖

有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味，其实，这种做法是不好的。因为：①糖能抑制某些退热药的药效，干扰矿物质和维生素在人体的吸收，且有利尿作用。②某些药物就是借助于苦味，或其它异味的刺激而起作用的。如某些健胃药就是靠其苦味刺激消化腺，促进消化液分泌而达到治疗目的的。③糖可解除某些药物的有效成分，如糖可解除极苦的药马钱子的部分药效。④某些病人不宜吃糖，如糖尿病、高血压、脂肪肝、化脓性疾病的病人等。因此，不管是服中药，还是吃西药，都不能因其味苦而随意加糖。

173. 服丹参片忌同时食用牛奶、黄豆

丹参片是普遍应用为治疗冠心病的常用药物。近年来有的专家研究认为：服用丹参片不宜同时食用牛奶和黄豆，否则会降低丹参的药用价值。其机理为：在丹参分子结构上羟基氧、酮基氧可与牛奶及黄豆中所富含的钙、镁、铁离子形成络合物，故同时服用会降低药效。

174. 哪些病人忌吃冷饮食品

(1) 患有胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、胆囊炎以及长期腹泻、消化不良的病人，不宜吃冷饮食品。因为这些病人的消化系统功能较差，吃冷饮食品后，容易刺激胃肠粘膜，加重病情。

(2) 患有龋齿、牙本质过敏的人，也不宜吃冷饮食品，以免诱发牙痛。

(3) 患有高血压、冠心病、动脉粥样硬化的病人，不宜大量吃冷饮。因为，过量的冷饮食品进入胃肠后，会突然刺激胃，使血管收缩，血压升高，加重病情，并易诱发脑溢血。

(4) 患有咽喉炎、支气管炎、支气管哮喘和关节炎的病人，最好不吃冷饮食品。因为，冷饮食品的刺激，可使咽喉部炎症加重或诱发咳嗽，或引起旧病复发。

(5) 患有高血脂、糖尿病的人，不宜吃冷饮。因为冷饮食品（冰淇淋、雪糕等）中，含有较多的糖、奶、蛋等，如

食用过多，可使血糖骤然升高，不利于病情稳定。

175. 哪些病人忌喝鸡汤

(1) 高胆固醇血症。血液中胆固醇升高的病人，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。

(2) 高血压。经常喝鸡汤，除引起动脉硬化外，还会使血压持续升高，难以降下。而长期高血压，又可引起心脏的继发性病变，如心肌肥厚、心脏增大等高血压性心脏病。

(3) 肾脏功能较差。鸡汤内含有一些小分子蛋白质，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。

(4) 胃酸过多者。鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用，对患有胃溃疡、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。

(5) 胆道疾病患者。胆囊炎和胆石症经常发作者，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。

176. 哪些病人忌吃花生

(1) 脾弱便溏的病人不宜吃。因为花生中含有丰富的油脂，有缓泻作用。肠炎、痢疾、消化不良等脾弱者食用花生

后，会加重腹泻，不利于疾病恢复。

(2) 高脂血症病人不宜吃。因花生中含脂肪较高，高脂血症病人食用后，会使血液中的脂肪升高，而血脂升高，往往又是动脉硬化、高血压、冠心病等的重要因素之一。

(3) 跌打瘀肿病人不宜吃。因为花生中含有一种促凝血因子，经化学提纯，制成某种制剂，可用于凝血机能低下和血小板减少等疾病。跌打损伤、血脉瘀滞者食花生过多，会出现血液不散，加重瘀肿。

(4) 胆囊切除的病人不宜吃。因花生中含有的脂肪需要胆汁去帮助消化，胆囊切除后，胆汁不能贮存，就会增加肝脏分泌胆汁的负担，时间长了，将直接损伤肝脏功能。

四、日常饮食禁忌

177. 母子均不宜长期素食

小儿素食，大大影响生长发育。素食小儿摄入的蛋白质以及其它营养物含量要比荤食儿童低。如不喝牛奶的小儿一般都缺钙，必须通过多饮硬水或服钙片、钙粉给予补充。若缺乏蛋白质，还会影响钙的吸收。

素食母亲给小儿喂乳的次数，比非素食母亲相对要多。因为母乳中蛋白质、脂肪、维生素的含量少，不能满足婴儿迅速发育的需要。如维生素 B_{12} 主要含在荤食中。乳母应有意识地吃些富含维生素 B_{12} 的食品，如人造黄油。缺少蛋白质可以豆类食品补充，供给植物蛋白质。

素食小儿长得矮小，体重亦轻。特别是 5 岁以内的小儿，应注意膳食营养的平衡。

178. 青少年不宜只吃素食

青少年时期正处于长知识、长身体的关键时期，这个时期最突出的特点就是一个“长”字。青春期来临，青少年身体长高每年少则 6~8 厘米，多则高达 10~13 厘米；体重增加每年少则 5~6 公斤，多则 8~10 公斤。长身体需要大量的

蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质等营养物质。而蛋白质等营养物质，又大量存在于动物性食物中。因此，青少年吃荤有利于生长发育。

动物性食物含有大量的人体生长所必需的营养物质。就蛋白质而言，动物性食物的蛋白质中，含有氨基酸的比例与人的很接近，可称为优质蛋白质，它不仅含量丰富，而且容易吸收、利用，这是任何植物性食物所不能比拟的。虽然糖、脂肪和蛋白质三大营养素，可以在体内互相转换，但程度上却有很大不同，蛋白质能在很大程度上转变成糖和脂肪，而糖和脂肪转变成蛋白质的限度就很低，尤其是人体必需的 8 种必需氨基酸，在体内是无法转变的，必需由食物提供。

细胞的增殖全靠蛋白质当原料，青春期体内的某些特殊物质急剧增多，如促进生长代谢的激素、增强抵抗力的抗体、促进体内化学变化的酶等的合成，无不依赖于蛋白质的参与，就连脑和神经系统兴奋性的加强也少不了它。科学家已发现，蛋白质中的必需氨基酸——赖氨酸是参与人体新陈代谢的重要营养物质，它的摄入多少对青少年的生长发育有很大影响。而这些蛋白质、赖氨酸、脂肪、脂溶性维生素、钙、磷、铁以及微量元素，大多存在于鸡鸭肉、猪肉（瘦）、猪内脏、蛋、鱼和牛奶等动物性食品中。

总之，人体所需要的各种营养素，都要靠膳食来提供。处在生长发育中的青少年不宜素食，须荤素搭配合理，营养成分齐全，才能保障和促进健康成长。

179. 中年妇女不宜多吃甜食

糖是普通的食物，是每个家庭必备的，味道甜美，人们喜食。但现在人们食糖量有越来越多的趋势，如甜饮料、甜点心、甜果品、甜调料等，也都成为人们日常的食品，因而带来一种新的疾病“甜食综合征”。

美国奥克亚医科大学的研究人员发现，50岁左右的妇女吃甜食过多，会导致胆结石。他们的调查表明，90%以上的胆结石患者，都是较为肥胖的中年妇女，且都有吃甜食的嗜好。

研究人员认为，过量的糖会增进胰岛素的分泌，加速胆固醇积累，造成胆汁内胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例关系严重失调。过量的糖还能自行转化为脂肪，影响正常的食欲，妨碍维生素、矿物质和其它营养成分的摄入，导致人体肥胖。研究人员还指出：肥胖并不会使所有的人生成结石，但对中年妇女来说，它却是招致胆结石的温床。因此，中年妇女要少吃甜食，以防止胆结石的发生。

多吃甜食还可促发乳腺癌。据研究，女性的乳房是一个能高度吸收胰岛素的器官，长期摄入高糖食物，能使血内胰岛素含量始终处于高水平状态，而早期乳腺癌细胞的生长，正需要大量的胰岛素，于是被乳房大量吸收的胰岛素，对乳腺癌细胞的生长繁殖，起着推波助澜的作用。

长期食糖过量，还会加速细胞的老化。因为糖属于酸性食物，健康人体内环境总是维持弱碱性。如大量吃糖，体液

碱度将变成中性或弱酸性，而促使细胞衰老，使人体环境适应能力差，头发变黄变白。大量吃糖，还会过多地消耗体内的钙，造成骨骼脱钙，导致骨质疏松和易发生骨折。还有观察发现，很多家庭主妇及女职员，由于喜爱甜食往往会出现精神不振、体力不足的现象。甜食过多，还会刺激胃液分泌，日久损害胃粘膜，诱发胃炎和胃溃疡。甜食过多，能发生肥胖，易导致动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胆结石、痛风、肾病。因此，中年妇女不宜多吃甜食。

180. 中年人忌长期精食

中年人不吃糙米粗粮，只吃精米、精面是不妥当的。因为在稻麦的麸皮中，含有多种重要的微量元素及植物纤维素。例如铬和锰，若经加工精制后，就会大量减少。如果缺乏这两种元素，就容易发生动脉硬化。植物纤维能增加胆固醇的排泄，使血中胆固醇降低。食物太精细，纤维素必然很少，食后不容易产生饱腹感，往往造成过量进食而发生肥胖。这样，血管硬化、高血压的发病率就会增高。所以，中年人不宜长期吃精食，而应经常吃点玉米面、绿豆、标准粉等，做到粗细粮搭配食用。

181. 中年人忌过食肥甘厚味

过多食用动物油脂及含胆固醇高的食物，可引起血脂升高。喜欢甜食，糖分摄取太多，过剩的部分就会转化为脂肪，

血脂也会增高，冠状动脉发生血栓的机会也多。另外，糖能使肝脏合成脂类的作用增强。正常人吃高糖食物 3 周后，血中甘油三酯升高 1 倍。因此，中年人切忌过食肥甘厚味。

182. 中老年人不要贪吃高蛋白食物

多年来，高蛋白膳食一直被奉为迅速减肥、保持健康的要素。而实际上，蛋白质过量较蛋白质缺乏，给我们带来的难题更多。

蛋白质是构成生命细胞的基本物质，循环于血液并存在于其它体液之中。所有蛋白质均由许多较小的氨基酸分子联结而成，构成蛋白质的多数氨基酸，可由机体通过其它途径获得，但其中 8 种（婴幼儿为 9 种）必须由食物供给，因此称之为必需氨基酸。

食入过量蛋白质以后，多余的氨基酸便被机体转变为其它代谢产物，继而经肾脏排出体外。需要排泄的氨基酸代谢产物越多，肾脏的负担越重。显而易见，滥食高蛋白可损害肾脏。实践证明，肾脏功能减退作为自然衰老过程的一部分，往往与过量进食高蛋白有关。因此，中老年人为了健康，不要贪吃高蛋白食物。

183. 老年人不宜长期吃素

老年人由于热量消耗减少、食欲减退，或者出于减肥和防治高血压的目的，而禁荤吃素。这实际上是不智之举，对

身心健康有害。

人体衰老、头发变白、牙齿脱落、骨质疏松及心血管疾病的发生，都与锰元素的摄入不足有关。缺锰不但影响骨骼发育，而且会引起周身骨痛、乏力、驼背、骨折等疾病。缺锰还会出现思维迟钝、感觉不灵。因此，老年人不宜吃素。

植物性食物中所含的锰元素，人体很难吸收，而肉类食物中虽然含锰元素较少，但容易被人体利用。所以，吃肉是摄取锰元素的重要途径。

184. 老年人忌常饮鸡汤

老年人、体弱多病者或处于恢复期的病人，都习惯用老母鸡炖汤喝，甚至认为鸡汤的营养比鸡肉好。其实，鸡汤所含的营养比鸡肉要少 4 倍之多。据研究，高胆固醇血症、高血压、肾脏功能较差者、胃酸过多者、胆道疾病患者，不宜多喝鸡汤。如果盲目以鸡汤进补，只会进一步加重病情，对身体有害无益。因此，老年人要忌常饮鸡汤。

185. 老年人不要多吃水果罐头

罐头里的水果，大多泡在含糖量很高的糖汁中，有的含糖浓度几乎达到饱和程度。老年人常吃水果罐头，等于吃进大量的食糖，除易引起肥胖外，还易诱发高血压、高血脂等心血管系统疾病。日本科学家发现，老年人因胰岛功能下降，体内胰岛素分泌减少，再长期大量吃水果罐头，诱发糖尿病

大大高于吃同等量的中、青年人。此外，罐头在加工过程中，已损失了部分维生素，如长期吃水果罐头，而不吃新鲜水果、蔬菜，还容易使老年人患维生素缺乏病。

186. 老年人不宜经常饮啤酒

啤酒是富有营养的饮料，素有液体面包之称，颇受人们欢迎。但是老年人经常饮啤酒也是有碍健康的。

因为在啤酒酿造和运输过程中，金属容器中的铝极易混入啤酒中。铝是对人体有毒的元素。英国皇家南安普顿大学弗里医院，在 24 个城镇对 700 名 40~60 岁男人进行了调查，发现经常饮啤酒的人，血液中含铝量增加。丹麦学者也证实了这个调查结果。老年人代谢功能减低，排毒能力较差，铝易于在体内蓄积，引起慢性蓄积性中毒，从而影响大脑的功能，使人出现痴呆和精神异常。因此，老年人不宜经常饮啤酒。

187. 老年人饭后不宜百步走

俗话说：“饭后百步走，能活九十九。”但这句话对老年人并不合适。

老年人对压力的反射机制退化。国外曾有人做过这样的检查，进餐后 35 分钟内，对 51 名老人进行了血压测量，发现这些老人的平均收缩压下降了 15 毫米汞柱左右，而每分钟的脉搏次数变化不大。这就说明老年人在进餐后，会引起低

血压，甚至造成晕厥摔倒。所以，老年人饭后应该休息，不宜马上百步走。

188. 老年人饭后不宜马上睡觉

随着人的年龄增长，神经细胞功能也在逐步减退。老年人睡眠时间相对要比青年人少，容易醒，因而也容易疲劳。老年人白天常有打盹、思睡现象，特别是午饭后常常马上入睡。这种做法对老年人健康是不利的。

联邦德国医学专家最近指出，三种人饭后午睡有一定的危险性：年龄在 65 岁以上的老年人；体重超过标准体重 20% 的肥胖者；血压很低的人或血液循环系统有严重障碍的人，特别是那些由于脑血管变窄而经常出现头晕的人。老年人大多有动脉血管硬化，尤其是肥胖的人。高脂血症容易引起动脉血管硬化，脑动脉血管硬化，常可造成脑供血不足。进餐后，消化道的血循环旺盛，脑部血流相对减少，加上睡眠静止不动，就易加重脑局部供血不足。

我国有句养生格言，“饮食而卧，乃生百病。”因此，老年人进餐后，不宜马上睡觉，可做些轻微的活动，以利血液循环。

189. 老年妇女不宜多饮咖啡

咖啡是一种饮料，但不一定每人都适合饮用。据美国华盛顿州立大学的学者研究发现，咖啡会使人体需要的钙质减

少一半，从而造成人体骨质疏松。现代医学研究认为，人到老年期，钙的需要量逐渐增多，尤其是妇女对钙的需要量更多。有人曾做过研究，发现绝经前妇女每天需钙量约 1 克，绝经后每天至少需要 1.5 克。但是，由于老年人的饮食受限，体内钙缺乏较为普遍。据有关统计资料表明，60 岁以上的妇女中，约有 25% 的人患有骨质疏松症。因此，如果老年妇女嗜好饮咖啡，就会加剧体内钙的缺乏，造成骨质疏松，骨硬度下降，活动时稍不注意，极易发生骨折。

此外，老年妇女多饮咖啡会增加患心脏病的危险。美国巴尔的摩的霍普金斯医学院曾对 1000 名常饮咖啡的人进行长达 25 年的观察发现，每天喝 5 杯或 5 杯以上咖啡的人，比不喝咖啡的人患心脏病的可能性大两倍。

190. 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食

老年期痴呆症的发病原因，主要是铝元素在人体特别是在大脑皮层内沉积所致。主要表现为智能障碍、精神错乱、步态共济失调、意识混沌、言语颠倒等等。因此，老年人应尽量不使用铝或铝合金餐具，特别不要用铝制餐具长时间存放咸、酸、碱性食物及菜肴，以减少铝元素的摄入量。

191. 老年人的饮食七忌

(1) 忌多。应少吃多餐，忌暴饮暴食。饮食过多，会使胃肠发生急性扩张，引起胃肠消化吸收功能紊乱。有的研究

表明，少吃多餐是防止肥胖的好方法。

(2) 忌硬。人到老年，牙齿松动，消化功能低下，食物宜切碎煮烂，蔬菜宜用嫩叶，忌进食过硬和油炸或过干的食物。

(3) 忌咸。老年人不可吃过咸食物，以免引起水肿和加重心肾负担，同时咸也不利于预防高血压和中风等病症。

(4) 忌烟。吸烟可致多种疾病，如癌症、咽喉炎、支气管炎等疾病，故有此不良习惯应戒掉。

(5) 忌偏食。老年人饮食应多样化，合理搭配食物，注意补充些含铁、钙丰富的食物，因铁是合成血红蛋白的主要成分；缺钙易发生骨骼脱钙和骨质疏松。

(6) 忌寒。老人多阴虚，不喜寒，饮食宜热，可暖胃养身，尤其在寒冷的冬天。

(7) 忌陈腐。老年人抵抗力低，消化腺分泌机能减退，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化、吸收不良及消化道其它不适。

192. 早餐不宜全吃干食

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，这样就不能满足整个上午人体活动的需要。此外，夜晚体内也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多的食物，如

牛奶、豆浆等饮料，不宜全吃油条、面包或饼干。

193. 早餐不宜只吃鸡蛋

有些人早餐只吃两个鸡蛋，这是不科学的。一个从事中等强度工作的成年男子，每天所需热量为 12600 千焦（3000 千卡）左右，其中，早餐要提供全天所需热量的 25~30%，约 3137~3765 千焦（750~900 千卡），而两个鸡蛋提供的热量，只占应摄入量的 18.4~22%。由于热量供给不足，鸡蛋中的优质蛋白质就会被用来弥补热量，在体内“燃烧”掉，这是非常可惜的。

194. 午饭不宜吃得太饱

在城市居民“早餐吃得少，中午吃不好，晚上酒饭饱”的不良饮食习惯被纠正之后，特别注重中午的一顿饭，不仅吃好，而且吃得很饱。注意中餐的饮食是对的，但不应吃得太饱，因为太饱，会带来疲劳。费城宾夕法尼亚大学护理学校主管某项研究计划的主任苏珊·科恩说：“吃了太多的食物，会使脑部的血液和氧转到消化道去，令你昏头昏脑。”

脂肪多的食物和精制糖，是造成这种现象的主要原因。脂肪转化为能量，所需时间比其它营养品要长；而精制糖之类，能使胰岛素一下子激增，接着使血糖含量剧降，两者经常升降，人就会头痛、疲劳。解决办法是改食络合糖类（如粗面粉、面包）和非精制糖类（如水果）。

午饭吃得太多会令你昏昏欲睡，但在晚上睡觉前，吃得太多却有相反效果，你的消化系统会因超时工作，使你难以入睡。

195. 晚餐不宜太油腻

不少人由于工作原因，习惯于早、中餐简单就食，到晚饭时，家人团聚，鱼、肉、蛋、蔬菜十分丰富。其实这种安排并不合理。生物学家研究证明，早餐应摄入高热能，晚餐则宜少食而清淡。

人体内的各种生物功能，代谢变化，都有内在的生理节奏。一到傍晚，血液中胰岛素的含量就上升到高峰，而胰岛素可使血脂转化成脂肪贮存在腹壁之下，使人日益肥胖而大腹便便。

晚餐太油腻，会造成血脂量猛然升高，加上睡眠时，人的血流速度明显减慢，大量血脂便易沉积在血管壁上，造成动脉粥样硬化，引起高血压、冠心病。

我国古代《东谷赘言·饮食篇》中指出：“晚餐多食者五患：一患消化不良，二患扰睡眠，三患身重不堪修业，四患大便数，五患小便数。”因此，早餐应该丰盛些，最好摄入全天所需热量 30% 左右；晚餐应少食，清淡，摄入热量不超过全天的 30%。

196. 晚餐不宜多饮酒及饮食过饱

晚餐酗酒暴食，吃高脂肪饮食，能在夜晚睡眠时诱发猝死。

因为晚餐酗酒、暴食和吃高脂肪食物，是诱发急性胰腺炎的主要原因。胰腺在胃和十二指肠附近，分泌胰液（含各种消化酶）经胰管和胆管一起经胆道口流入十二指肠。晚餐过饱，躺卧睡眠时，充盈的胃和十二指肠压迫胆道口，使胰液、胆汁排出受阻。同时酗酒、暴食促使胰液、胆汁大量分泌。在流出受阻情况下，胰液反流，胰酶原进入间质被组织液激活，结果产生自身消化，引起出血坏死型胰腺炎和严重休克，常来不及抢救而死亡。因此，晚餐不宜酗酒、暴食，尤其老年人更应注意。

197. 临睡前不宜进食

晚上，身体经过一天的活动，各器官都开始由兴奋转入相对的抑制状态。胃肠功能也显著下降，如在睡前进食，食物就得不到充分消化，从而引起消化不良和功能紊乱。

睡前进食，食物停滞在胃中，促使大脑兴奋性提高，入睡困难。即便是入睡了，还会产生咬牙、梦语、遗尿和恶梦等。此外，若再无饭后刷牙的习惯，食物残渣停留在口腔里，细菌容易繁殖，还易引起龋齿、牙龈炎等口腔疾病。因此，在睡前不宜进食。

198. 夜间忌吃含糖食物

人们在晚饭后，不宜吃含糖食物。因为糖在人不活动或活动少的情况下，会使血液中脂肪浓度增高，以致造成动脉硬化。构成血糖的葡萄糖、果糖都能合成大量脂肪，特别是糖能够强烈地刺激胰岛分泌胰岛素，使血液中的胰岛素浓度升高。因此，建议人们在夜间最好不吃糖。

199. 睡前不宜服人参蜂王浆

人参蜂王浆不宜在睡前服用，这是因为中老年以上的人，血液处在高凝状态，而人参蜂王浆服后不久即入睡，使心率减慢又加剧了原有的血液粘稠度，出现了局部血液动力异常，造成微循环障碍，易促成形成脑血栓。对患有高血压、高血脂以及冠心病者，均不适宜在睡前服用人参蜂王浆。对已患有缺血性心脑血管疾病的患者更应注意，应与服降压药一样，在睡前 4 小时服用，以免发生不测。如是白天服用人参蜂王浆，宜在早饭后 1 小时，午饭后 2 小时进行。

200. 吃饭时不宜吸烟

有些人有这样的习惯，吃饭、饮酒过程中停下来抽支烟，然后再继续吃喝，还有些人干脆边吃喝边抽烟。

吸烟对健康的危害很多，这里只谈吃饭时抽烟的害处。一

边吃饭一边抽烟，烟里的有毒物质，会粘附在口腔和咽喉部，随食物一同进入胃肠，直接危害人体。此外，吸烟还能引起味觉失常，抑制消化腺分泌和降低消化道粘膜的抵抗力，时间久了，势必影响人的消化吸收功能，甚至引起胃肠疾患。如一边饮酒一边抽烟，对健康的危害，超过了平时单纯吸烟。因为，酒精能溶解香烟中的有毒物质，包括致癌物质，并可直接被肝脏吸收。因此，劝君吃饭时不要吸烟。

201. 饭前忌服维生素类药物

维生素类药物口服后，主要经小肠吸收，如饭前空腹时服用，肠道内没有食物，容易迅速吸收入血，使血液中维生素浓度很快增高，在被身体组织利用之前，就会从尿中排出去，从而起不到应有的治疗作用。

饭后服用维生素类药物，由于肠道内有食物，维生素会被逐渐吸收，则有利于其发挥治疗作用。尤其是脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 等，易溶于脂肪中被吸收，更应在饭后服用。此外，维生素与某些矿物质也有相互促进吸收的作用。如钙有助于维生素 D 的吸收，而维生素 D 也有助于钙的吸收。又如钙还有助于维生素 A 的吸收，维生素 C 有助于铁的吸收等。这些互促进作用，也说明在饭后服用维生素较为适宜。

202. 切忌吃饭时训孩子

有不少父母,在得知孩子学习不好或在外打架惹祸时,往往在吃饭时训斥或打骂孩子,这样对孩子是有害的。

首先,孩子边哭边吃,饭粒、碎屑和水很容易在抽泣时跑到气管里,给孩子造成不应有的痛苦。

其次,在孩子受到训斥前,本来有着旺盛的食欲,但突然受到大人的责备,由于强烈的外界刺激,使食欲可能消失,唾液分泌骤减,甚至停止。这时孩子吃的饭不能与唾液充分混合,食团不润滑,尤其是吃坚硬粗糙的食物时,很容易划破食管,破坏胃肠壁粘膜层,引起严重炎症。

此外,食物进入胃内,需经消化液分解成极细微的“颗粒”才能被肠壁吸收。由于大脑的指挥,每当就餐前,消化系统便开始分泌消化液。如果孩子受到大人的训斥、打骂,则吃进胃里的食物也不会充分消化。这不仅降低其吸收率,而且未被消化的食物,还会增加肠道食物的腐败,产生毒性物质,轻则引起食欲不振,重则可导致疾病。因此,切莫在吃饭时打骂、训斥孩子。

203. 不要边吃饭边看电视

人吃饭时,几乎全部消化器官都活动起来,消化液大量分泌,血液也会集中到消化器官里去。如果边吃饭边看电视,大脑活动就需要供应大量的血液,使消化器官活动受到影响,

妨碍食物的消化。另一方面，因为一部分血液已经流入消化器官，看电视时大脑血液供应就会不足，时间长了会感到头晕眼花，结果是电视没有看好，饭也没吃好。所以，不要边吃饭边看电视。

204. 饭前饭后忌饮水

饭前、饭后半小时和吃饭时都不宜喝水。有些人用干馒头做主食时，用水就着吃；有些人吃脂肪多的食物时，总爱喝杯浓茶，以消解油腻；有些人尤其是小孩，吃饭时总喜欢边吃饭、边喝水。这些都是不符合饮食卫生的。因为，人的胃肠等器官，到吃饭时，会条件反射地分泌消化液，如牙齿在咀嚼食物时，口腔分泌的唾液，胃分泌的含有胃酸、胃蛋白酶的消化液等，与食物碎末混合在一起，这样，食物中的大部分营养成分，就被消化成容易被人体吸收的物质了。如果在吃饭前、吃饭时或饭后喝茶饮水，势必冲淡、稀释了唾液和胃液，并使蛋白酶的活力减弱，影响消化吸收，时久会使身体健康状况不良。

如果在饭前口渴得厉害，可以少喝点开水或热汤，休息片刻再进餐，就不致影响胃的消化功能了。

205. 饭前饭后忌吃冷饮

饭前吃冷饮，由于冷的刺激造成胃肠毛细血管收缩，而影响消化腺的分泌，使消化过程不充分，日久则影响消化功

能。

另外，冷饮中含有大量蔗糖、牛奶，少量奶油和水，制作中还加有淀粉等。饭前吃冷饮使血糖增高，食欲则下降。

饭后吃冷饮，使胃部扩张的血管收缩，减少血流，妨碍了正常的消化过程。冷刺激使胃肠道蠕动加快，减少了营养物质在肠道中的吸收。

因此，冷饮、冰糕之类不宜在饭前、饭后食用，在两餐之间较为适宜。

206. 饭后不宜立即干活

饭后不休息而立即干活，会影响身体健康，是不可取的。

因为进餐后，胃肠道的血管扩张，流向胃肠器官的血液增多，这是有利于食物的消化和吸收的。若餐后立即干活，就会迫使血液去满足运动器官的需要，造成胃肠道供血不足，消化液分泌减少。久之，还会引起消化不良和慢性胃肠炎等疾病。再者，餐后胃中充满食物，干活时容易发生震动、牵拉肠系膜，会引起腹部不适、腹痛、胃下垂等。因此，饭后不宜立即干活，最好休息 1 小时后再干。

207. 饭后不宜马上游泳

饭后，消化系统在中枢神经系统的调节下，开始紧张地消化食物。此时消化道血管充血，血流量增多，消化液大量分泌，以保证营养物质的吸收。如果这时马上游泳，中枢神

经不得不把血液调配到运动器官，使消化系统各器官的供血减少，消化液分泌也就减少，从而影响人体对食物的消化吸收。人浸没在水中，由于水的压力，影响了胃的蠕动，妨碍了食物与胃液的充分混合。同时，腹部因水冷刺激，血管收缩，使胃、肠供血更加不足，也容易引起胃、肠道痉挛，发生腹痛或呕吐。因此，饭后不宜马上就游泳。

208. 饱餐后不宜立即洗澡

饱餐后立即洗澡，会影响消化功能。在洗澡时，皮肤血管扩张，血流旺盛，若饱餐后立即洗澡，消化道的血流量就相对减少，消化液分泌便减少，使消化功能低下。因此，饱餐后不宜立即洗澡。但空腹时也不宜洗澡，因易引起低血糖，发生休克。所以，不饱不饿时洗澡最为适宜。

209. 不要用矮桌进餐

用矮桌吃饭，其主要弊病是腹部受压，影响肠胃的蠕动、消化液的分泌及消化道的血液循环，使人的消化功能受到很大削弱，如天长日久就会患胃病，对人的健康很不利。因此，尽量不要用矮桌进餐。

210. 忧伤时不要多食

人处于忧伤状态时，注意力并没有放在吃饭上。如果这

时吃下大量食物，特别是难以消化的食物，会引起消化不良，感到吃的东西好像堆积在胸口上。时间长了，就会引起胃肠道疾病。因此，如果人在忧伤时，没有食欲不要勉强进食，而应少吃，并应选择一些富含营养又易于消化的食物。

211. 饱餐后不宜大量喝汽水

人在饱餐之后便大量饮用汽水，是有害无益的。轻则会出现胃腹胀痛，重则有可能酿成突发性胃破裂的大祸。

这是因为，人在进食之后，胃粘膜分泌出较多的盐酸，此时若饮汽水，汽水中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。由于饱餐后食物充满胃腔，往往会把贲门和幽门的上下通道阻塞，而喝下大量汽水，产生的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。如果原来就是溃疡病的患者，这种危险性就更大了。

一般来说，市面上出售的汽水和各种含汽饮料中，都含有碳酸氢钠，所以不宜在饱餐后大量饮用。

212. 饭后不宜一杯茶

许多人有搁下饭碗就喝茶的习惯，其实这并不可取。因为刚吃过饭，胃内装满食物，胃液正在分泌，大量茶水入胃，会冲淡胃液，影响消化。同时，还加重了胃的负担，使腹压增加，对心脏也不利。美国佐治亚医学院的专家指出，饭后

饮浓茶更为不利。因茶叶中含有咖啡因和鞣质，前者会兴奋神经，可引起失眠；后者与胃内食物中的蛋白质结合，会形成不易消化的凝固物质，影响蛋白质的消化和吸收。

213. 饭后不宜马上吃水果

饭后马上吃水果，胃很容易形成胀气，因为，水果中含有不少单糖类物质，极易被小肠吸收，若被堵塞在胃中，就会形成胀气，以致发生便秘。所以，吃水果最好在饭后 2~3 小时，或在饭前 1 小时。

214. 饭后不宜放松裤带

饭后如将裤带松开，会使餐后腹腔内压下降，消化器官的活动度和韧带的负荷量增加，此时容易发生肠扭转，引起肠梗阻，还容易引起胃下垂，出现上腹部不适等消化系统疾病。因此，饭后不宜松裤带。

215. 不要在说笑逗闹中进餐

有人坐在餐桌旁，便打开了话匣子，天南海北，高谈阔论。这样边吃边不停地说话，必然影响食欲，表现为“食不知味”；又常常因话说得很多，而饭吃得很少，如长此以往，必然会造成营养不足而影响健康。同时，说话多，特别是兴奋时，还很容易将米粒、硬的食物渣屑、骨刺等，误入气管

或卡住喉咙，如呛咳不出，十分痛苦，严重者还需用气管镜取出异物。所以，吃饭时应避免说笑逗闹。

216. 体弱者饭后不要立即散步

日本医学家研究提出，体弱者饭后不宜立即散步，应仰卧 30 分钟，然后再活动或参加劳动。这是因为，大量食物集中在胃内，需要大量的消化液和血液来帮助胃把食物消化掉。如饭后适当休息，全身血液就能充分流进消化器官，帮助胃肠消化食物。久之，有利于保护和增强胃肠功能。如果饭后立即散步，血液就会流至全身各部位，使胃肠血液供应不足，影响食物的消化，从而有损于身体健康。

217. 脑力劳动者不宜偏食酸性食物

人们每天所吃的食物，按酸碱性可分成两大类。含有磷、氯、硫元素的食物，如大米、面粉、鱼、肉、蛋、糖、花生、啤酒等属酸性食物；含钠、钾、钙、镁元素的食物，如蔬菜、水果、豆类、海带、牛奶、茶等属碱性食物。酸碱食物应当搭配食用。偏食酸性食物，可引起“酸中毒”，脑力劳动者还易引起疲劳和记忆力减退。非脑力劳动者酸性食物也不宜食用过多，应以酸碱性食物合理搭配为宜。

218. 不要经常用巧克力和奶糖充饥

如饥饿时，单纯用巧克力或奶糖充饥，将会带来许多不良后果，如营养缺乏病。因为巧克力、奶糖是一种纯热能食物，不可能提供机体其它营养物质，故不能代替进餐。体内得不到营养素的全面供应，久之会造成营养缺乏性疾病。还可引起以下疾病：

消化道疾病。因为巧克力、奶糖含化后，变成少量液体，达不到正常饮食后对胃肠道的扩充作用，胃肠道仍处于干瘪状态，此时，不断分泌的胃肠消化液就会刺激胃肠壁，引起消化道溃疡等疾病。

机体调节机能障碍。因为，单纯地增加糖的摄入量，会直接影响肝脏和机体某些激素的调节功能，过多的糖摄入体内可转变成脂肪贮存，因此，时久就会发生机体调节机能障碍。

此外，巧克力、奶糖入胃后，经胃液和自我酵解产酸，使消化道酸度增加，导致胃烧灼样痛、反酸等不适感，时间长了会引起食欲不振。

219. 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，这时如大量喝冷饮，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，从而容易发生咽喉

急性炎症。因此，当长时间用嗓后，宜先慢慢喝点热水或温水，千万不要猛喝冷饮。

220. 饭盒里不宜放羹匙

不少职工上班带饭菜，而且习惯把羹匙或筷子也放在饭盒里。这样虽然方便些，但却忽视了卫生问题。

因为匙柄或筷子手握的部位可能带有病菌，在清洗餐具时，并没有将其完全清除或杀灭。如果将匙、筷子放在饭盒里并直接与饭菜接触，将不可避免地污染饭菜，同时，饭菜的温度又有利于病菌的繁殖，当食用时便会随食物进入人体，容易引起疾病。因此，饭盒里不宜放羹匙。应将羹匙或筷子，另用干净的纱布或餐巾纸包起来，以防病从口入。

221. 不要在口渴时痛饮

人在太渴时，最容易一次饮水太多，从而使胃难以适应。因为，水进入人体后有三条主要出路：①通过汗腺排泄。尤其是夏天，大量地饮水，可促使出汗过多，容易引起身体虚弱。②经泌尿系统排泄。一次大量饮水会给肾脏带来过重负担。③进入血液。血液中水分多了，血容量也随之增加，主管血液循环的心脏，必须超负荷完成输送任务，久而久之，会影响心脏的功能和健康。所以，口渴得厉害时，饮水要注意适量，不要痛饮，最好不要等到渴极了才去喝水。

222. 不宜蹲着进餐

在日常生活中，有些地方的人习惯于蹲着进餐，这对人体健康是十分不利的。因为蹲着或用矮饭桌吃饭时，身体前倾，使腹部受压，从而影响消化道的血液循环和消化液的分泌及胃肠蠕动，天长日久，就易发生胃病。此外，腹部受压时，腹内压力明显增高，在膈肌上抬的作用下，还会影响心肺活动。另据有关人员研究，蹲着吃饭除下肢肌肉处于紧张状态外，血管压力也会增高，从而加重心脏的负担，对人体健康十分不利。尤其是一些患有心肺或胃肠疾病的人，更应改变这种不良习惯。

223. 不宜用菠菜来补铁

日常生活中，不少人认为菠菜含铁量很高，是补铁佳品，于是便专门炒菠菜给儿童和贫血病人吃。其实，菠菜不仅补不了铁，还会带来不利的后果。

大家知道，人体对食入铁的吸收及利用率，并不取决于食物中铁的含量，而是取决于铁的存在形式及其理化性能。只有那些能在肠道中溶解的铁，才能供人体吸收利用。从这一点看，菠菜中的铁，并不是人体吸收铁的好来源，而是降低铁吸收的不利因子。据研究表明，菠菜中能被吸收的铁仅占1%，其余99%的铁与草酸等物质形成不能溶解的复合物，失去了营养价值。因此，人体对菠菜中铁的吸收率，比铁吸收

率低的谷物还要低得多。如小麦的铁吸收率为 5%，大豆为 2.6%。而牛肉、肝和鱼肉中铁的吸收率比菠菜分别高 22 倍、18.5 倍和 11 倍。其它蔬菜如芹菜、小青菜的铁吸收率都比菠菜高。这些蔬菜中蛋白质、维生素 C 的含量也比菠菜高。菠菜除了铁难以吸收外，它还干扰锌的吸收，也影响钙的吸收。可见菠菜并不宜用来补铁补血，不宜作治疗缺铁的辅助菜，尤其是不宜给小孩多吃。

224. 乘车走路时不宜吃东西

乘车、走路吃东西很不卫生，也不利食物的消化吸收，久而久之会影响身体健康。车上，路上，人来人往，尘土飞扬，吃的东西很容易被污染；尤其是孩子乘车吃东西，容易通过手，使车扶手上的病菌、病毒污染食物，吃入引起疾病。另外，食物的营养素被人体吸收利用，要经过两种消化过程，即物理、化学消化。牙齿咀嚼、舌头搅拌、胃肠蠕动等属于物理消化；唾液中的淀粉酶、胃液中的胃蛋白酶、胰液中的胰蛋白酶，以及胆汁等，对食物中的淀粉、蛋白质、脂肪进行消化，属于化学消化。而这两种消化都是在大脑的统一指挥下完成的。比如，食物的色、香、味可以促使唾液、胃液、肠液分泌。但是乘车、走路时吃东西，大脑既要指挥消化系统，又要指挥运动系统，精力分散，因而往往是咀嚼不细，消化不好。而且还会发生呛食、咬舌，使食物误入气管，引起气管异物，尤其是乘车时吃带核的食物，更易发生。

225. 旅游乘车前不宜吃得过饱

有些旅游者，惟恐长途跋涉，就餐不便，在乘车前大吃一顿，结果造成晕车呕吐。

于饱餐后乘车，由于途中疲劳或汽油味的刺激，极易发生晕车，轻者出现不适、恶心，重者眩晕、呕吐、腹痛。因此，旅游乘车前不宜吃得过饱，但也不宜空腹，最好吃一些易消化的清淡食物。为确保不发生晕车，在行车前半小时服1片乘晕宁，坐在靠窗通风处，或上车前口含一片鲜姜，就可以防止晕车了。

226. 上飞机前的饮食三忌

一忌吃得过饱过好。因为进食大量油腻或大量高蛋白食品，不容易消化，会导致腹胀、腹泻、胃中不适，更容易发生晕机呕吐。

二忌进食含过多纤维素和容易发酵产气的食物。

三忌空着肚子上飞机。有的人害怕坐飞机晕机呕吐，干脆不吃不喝，饿着肚子。其实这是不对的。因为飞行时，高空气温、气压的改变，人体需要消耗较多的热量，所以要吃含热量高的食品。另外，胃中空虚更易恶心。所以，上飞机之前应吃一些易于消化、营养丰富的食品。一般来说，在上飞机之前一至一个半小时，可据各人喜好，选吃些面包、点心、面条、酸牛奶、绿叶蔬菜、瘦肉、动物肝脏、巧克力及

水果糖、水果等食物。

227. 忌空腹饮酒

空腹饮酒的习惯是不好的。因为酒的主要成分是酒精（乙醇），80%由十二指肠吸收，其余由胃吸收。在空腹的情况下，喝入的酒精 60%于 1 小时内就会被吸收，一个半小时可吸收 90%以上。饮酒后 5 分钟血液中就有酒精，当 100 毫升血液中酒精的含量达 200~400 毫克时，就会产生明显的中毒症状，400~500 毫克时，就会引起大脑深度麻醉，甚至死亡。所以，空腹饮酒对人体的危害极大。

空腹饮酒即使酒量不多，对身体也十分有害。胃里没有食物，酒精便会直接刺激胃壁，引起胃炎，重者可能导致吐血，时间长了还会引起溃疡病。因此，要在饮酒前吃些东西，或者慢慢地边吃边喝，而且不能过量，以免发生急性和慢性酒精中毒。

228. 不宜用饮酒来保暖

不少人认为“酒能防寒”。其实，这是一种误解。喝酒以后，由于酒精成分的刺激，皮肤温度会升高，使人产生温暖感觉。但是，这种温暖感是不能持久的。因为体表的血管越是舒张、松弛，体热的散发就越快，使体温急骤下降，人就产生了强烈的寒冷感觉。喝了酒，反而比不喝酒更易产生寒颤，引起受凉或感冒。因此，不宜采用饮酒来保暖。

229. 冬泳前忌饮酒

有人以为饮酒能保暖，于是在下水之前或之后，饮酒御寒。其实这是一种误解。饮酒之后，确实能暂时增加一些温暖感觉，但同时也使体温散失相应加快。此外，酒精对中枢神经系统有麻痹作用，能降低心肌的收缩力，影响心脏的正常机能。如下水前饮酒，会出现呕吐、头晕，严重时发冷或发生痉挛、休克等；出水后饮酒，往往使恶寒加剧。因此，冬泳前或后切忌饮酒。

230. 施农药前后忌饮酒

因为饮酒后，人的神经系统受到较强的刺激，皮肤和粘膜上的血管扩张，这时如沾染上了农药，或弥散在空气中的农药被吸入到呼吸道粘膜上，就会通过皮肤和粘膜进入体内，发生中毒或加重中毒。在使用有机硫、有机磷类农药时饮酒，即使只有少量农药进入人体，二者也会发生反应，反应后的产物具有强烈的毒性，能直接损害心血管系统，引起心动过速、血压下降、心律紊乱、心肌梗塞、心力衰竭等，甚至导致死亡。因此，在施用农药前后，都不要饮酒。

231. 饮酒时不要吸烟

吸烟的人往往在喝酒时吸得更多，这是一种极其不好的

习惯。因为，饮酒同时又吸烟，双管齐下，对身体的危害具有协同作用，二者都能使对方的毒性增强。人们知道烟雾的氰化物、一氧化碳、苯并芘等化学物质都有致癌作用。这些物质被吸入口腔、鼻、咽喉、气管和肺内，以烟焦油形式沉积在器官表面，而饮酒可将其沉积的烟焦油冲洗下来，而酒精又是烟焦油的良好有机溶剂，可使烟焦油充分溶解，并有利于其穿过粘膜，扩散到体内。这样，吸烟的毒害被成百倍地增强了。此外，烟草毒还能使肝脏不能及时对酒精分解代谢，从而又可加重酒精中毒。所以，饮酒时不要吸烟。

232. 美酒不宜与咖啡同饮

酒与咖啡同饮，会加重酒精对人体的损害。这是因为，酒精能损害人体的一切细胞。饮酒之后，酒精很快被消化系统吸收并进入血液循环系统，进而影响胃肠、心脏、肝、肾、大脑和内分泌等器官的功能，使人体内物质代谢发生紊乱，其中受害最严重的是大脑，因为它能使大脑皮层处于过度兴奋或麻痹状态。而咖啡的主要成分是咖啡因，适当饮用，有兴奋、提神和健胃作用，过量则可以造成中毒。而长期饮用咖啡的人，一旦停饮，便会使大脑高度抑制，出现血压下降、剧烈头痛等症状，有的甚至出现精神异常，如喜怒无常、狂躁、忧郁等。

因此，如果将酒与咖啡同饮，就如同火上浇油，使大脑由极度兴奋转为极度抑制，并刺激血管扩张，使血液循环加快，从而增加心血管系统的负担。所以，美酒不宜加咖啡，更

不宜一杯接一杯地饮。

233. 酒后忌服安眠药

酒的主要成分是酒精。酒精对人的中枢神经系统有抑制作用。但由于大脑各部位受抑制的先后不同，因而初期可出现一些兴奋症状如语言增多、不易入眠等。后期则出现抑制症状。而镇静、安眠药物如苯巴比妥、眠尔通、利眠宁、安定等，对大脑也有抑制作用。因此，如在酒后又服用这类药物，可使大脑受到双重的抑制作用，使人反应迟钝、昏昏沉沉、昏睡以至昏迷不醒。呼吸循环中枢受到抑制时，可出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止而死亡。

因此，饮酒之后，不宜服用安眠药物；即使抗过敏药物如扑尔敏、苯海拉明、非那根等，也不宜服用。

234. 酒后不宜大量饮浓茶

祖国医学认为，茶有利尿作用，酒后适量饮些茶水，可以加速酒精排泄，使人较快地解除醉酒状态。因此，以茶解酒的做法，是有一定道理的。

但是，酒后大量饮浓茶亦有弊病。因为，酒精在消化道被吸收后，90%在肝脏进行降解。酒精先被肝脏的醇脱氢酶转化为乙醛，然后再被醛脱氢酶转化为乙酸，最后分解成水分和二氧化碳排出体外，一般来说这一过程需要2~4小时。而酒后大量喝浓茶，茶叶中的茶碱，可较快地作用于肾脏而

产生利尿作用。这样酒精转化为乙醛后尚未来得及再分解，便从肾脏排出，而使肾脏受到大量乙醛的刺激，影响肾功能。此外，饮茶过多会增加心脏负担，这对患高血压病、心脏病的人尤为不利。

因此，酒后不宜多饮浓茶，可吃些柑橘、苹果之类的水果，如无水果，冲杯果汁或糖水喝下也有助于解酒。当然，最好的办法是节制饮酒，尤其不要一醉方休。

235. 不要长期以酒代饭

适当少量地饮点酒，可以促进血液循环，有利于消除疲劳。但有些人，常常以酒代饭，这对人体健康是十分有害的。据分析，50 克白酒约含有 627. 6 千焦（150 千卡）的热量；250 克啤酒约含有 418. 4 千焦（100 千卡）的热量，两小杯果酒则含有 418. 4 千焦（100 千卡）以上的热量。因此，偶尔只喝酒不吃饭，对人体的危害并不大，特别是饮酒时要吃入大量的菜肴，可以摄入较多的热量和营养素。但如果长期以酒代饭，就会损害人体的健康。首先是经常大量饮酒，会引起酒精中毒、肝硬变、动脉硬化，诱发食管癌、胃癌等疾病。其次，饮酒虽然可补充一些热量，但人体所需的许多营养素，如各种维生素、矿物质、蛋白质等，是各种酒类均不能提供的。因此，不要长期以酒代饭，否则，会使机体得不到维持各组织器官生长发育和生理功能所需的各种营养物质，从而损害人体健康。

236. 饭前忌饮冰镇啤酒

如果在吃饭前饮冰镇啤酒，容易使人胃肠道内温度骤然下降，血管迅速收缩，血流量减少，从而使生理功能失调，影响正常的进餐和食物的消化吸收；同时，还会使人体内的胃酸、胃蛋白酶、小肠淀粉酶、脂肪酶的分泌减少，导致消化功能紊乱；胃肠道受到过冷刺激，变得蠕动加快，运动失调，久之，易诱发腹痛、腹泻及营养缺乏等症。

237. 不要饮用久存的啤酒

一般市售的啤酒保存期为 2 个月，优质的可保存 4 个月，散装的为 3 天左右。超过期限久贮的啤酒其多酸性物质，极易与蛋白质化合，或氧化聚合而浑浊，抑或因水质差及灌装污染微生物而发酸发粘变馊，饮后易引起腹泻和中毒。

238. 忌用酒催眠

有些人认为，酒和安眠药一样，睡前喝点酒容易入睡，还能解乏。事实并非如此，而且会带来副作用。

因为，用酒催眠，酒精的作用过后，会提前醒来，而且更难以入睡。睡前喝酒，会扰乱睡眠中的呼吸，引起呼吸不规则。有心脑血管疾病的人，睡前喝酒还易发生脑血管意外或心肌梗塞。因此，不要用酒来催眠。

239. 剧烈运动后忌饮啤酒

有人剧烈运动后口渴难忍时，觉得饮用一杯清凉美味的啤酒，是再惬意不过的事了。其实这是有害健康的。

科学家研究证明：剧烈运动后饮酒，会造成血液中尿酸急剧增加，导致痛风病。尿酸是人体内高分子有机化合物，被酶分解的产物。当血液中尿酸值异常高时，就会聚集于关节处，使关节受到很大的刺激，引起炎症，造成痛风病。

研究人员曾对千名成年男性进行了试验，让他们跑 15 分钟后，饮用啤酒 633 毫升，再行测定血液中尿酸和次黄嘌呤的浓度表明，尿酸含量比运动前提高 2.1 倍，而次黄嘌呤的数值则提高 500 倍以上。所以说剧烈运动后不宜饮啤酒。

240. 运动后不宜多吃糖

有些人在运动后，常喜欢喝些浓度较高的糖水或吃些甜食，一时能减轻疲劳、解渴，感到很舒服。因此，人们便误认为运动后多吃甜食很好，至于由此引起的倦怠、食欲不振却不了解，还以为是由于运动引起的。

运动后，如食用过多的糖、甜食，在体内要转变为能量，需要消耗大量的维生素 B₁。所以人会感到倦怠和食欲不振等，并且影响体力的恢复。因此，运动后，不宜多吃糖或甜食。

如想吃甜食，可同时服些含维生素 B₁ 较多的食品，就不

会感到倦怠了。日常生活中，含维生素 B₁ 较多的食品，有蔬菜、肝、蛋等。

241. 剧烈运动后忌饮凉水

人经过剧烈运动后，身体会产生很多的热量，使体内的器官，处在比平时热得多的“高热”之中。此时如饮用冷水，会使喉咙、食管、胃等器官遇冷而急剧收缩，使人感到不适。这就是俗话所说的“炸肺”。

剧烈运动后喝凉水，尤其是为图一时痛快，大量饮用凉水，轻者会引起胃痉挛、胃绞痛，重者可引起晕厥，需送医院抢救。

运动后应稍事休息，擦擦汗，洗一洗，再喝温水，并且一次也不宜喝得太多。最好喝点淡盐水，这样既可解渴，又能补充体内因排汗而丢失的盐分。

242. 不要用维生素 C 替代蔬菜

维生素 C 制剂，应用范围很广，不少人就误认为服用维生素 C 制剂，与食用含维生素 C 食物的效果是一样。事实上，天然食物中所含的维生素 C，与人工合成的维生素 C，是不尽相同的。在水果和蔬菜中，天然维生素 C 是以抗坏血酸和芸香甙起着协助抗坏血酸发挥作用的。而人工合成的维生素 C 是纯药物制剂，在效果上远不如天然维生素 C。此外，服用合成制剂往往用量较大，若长期服用可在体内形成草酸，而这

是形成肾脏草酸盐结石的潜在威胁。相反，水果、蔬菜中的维生素 C，不会导致尿液中草酸含量过高。因此，不要用维生素 C 替代蔬菜。

对一个健康人来说，每日维生素 C 的需要量为 50~150 毫克。自然界中富含维生素 C 的食物有鲜枣、柑橘、山楂、雪里蕻、辣椒、青蒜、西红柿及许多野生菜果等，适当食之即可满足人体每天对维生素 C 的需要。

243. 肥胖者不要多饮咖啡

有人认为，喝咖啡不但振作精神，而且可以“刮油水”，有利于减肥。实际上这是一种误解。因为喝咖啡虽然可以减少饱胀感，但能刺激胃液分泌，增进食物消化和吸收，不仅不能减肥，还会使人发胖。因此，肥胖者不宜多饮咖啡。

244. 减肥者不要过分限制饮食

肥胖与多种疾病的发生有密切关系，因而有些肥胖者急于把自己的体重减轻，便大减饮食量。但是，限制饮食，迅速减肥，可导致胆汁中的胆固醇呈高度饱和状态，易形成胆固醇结石，也可能是因为快速减肥引起胆汁郁积及糖蛋白增加，促进胆固醇晶体核心的形成所致。

因此，身体肥胖者减肥不要操之过急，应有计划地适当减少食量，使体重逐渐缓慢地降至理想水平。

245. 减肥者不要吃芥末

芥末是一种具有辛辣味的调味品，夏季拌凉菜放点芥末别有风味。但欲减肥者不宜吃芥末。因为芥末中含有一种化学物质，可以刺激胃粘膜，产生过多的胃酸，容易使人产生饥饿感而食欲大增。食量增加，势必导致体重增加，使减肥失败。

246. 节食减肥忌反复

许多肥胖的人，通过节食减肥都有这样一条经验，即节食减肥后，一旦停止节食，体重便会很快恢复到原来的水平，甚至超过原来的体重。这是因为，人体进行节食后，摄入的热量减少，体重减轻，其基础代谢率就会随之降低。代谢率低，能量消耗得少，人体也就有了发胖的趋势。另外，控制脂肪细胞内脂肪储备量的脂肪酶，在减肥后会变得更加活跃，以致使减肥者更容易贮存脂肪。同时，节食减肥的反复，也会影响人的体重调节系统的功能，增加患心脏病的机会。所以说，节食减肥不要反复。

247. 月经前忌多吃盐

研究人员发现，如果经常大量吃咸的食物，会使体内贮存的盐分和水分增多。在月经前吃盐太多，易使经期出现头

痛、全身肿胀以及心绪不宁、激动易怒等现象。因此有关专家指出，月经来潮前，应注意多吃低盐的、清淡新鲜的食物，以减轻上述症状。

五、食物的食用及加工、贮存禁忌

248. 不宜在生日蛋糕上插蜡烛

现代人过生日喜欢讲究“仪式”，在生日蛋糕上点燃一支支红蜡烛，然后再一口口吹灭。这样做是可以给生日增加喜庆的色彩，但这又是极不卫生之举。

因为首先是一盒新鲜光亮的蛋糕被小蜡烛插得千疮百孔，蜡烛不能保证清洁，有可能被病菌污染；其二是当点燃蜡烛时，火柴灰、烛油之类的脏物免不了掉落，使蛋糕受到第二次污染；其三是蜡烛点燃后，要将其一一吹灭，“寿星”自己吹还不算，有时还有别人代劳。这势必唾沫四溅，病菌乱舞，如果吹烛者正好是传染病患者，岂不把病菌吹到了蛋糕上？这样一次次地污染，当蛋糕入口，很可能把喜事变忧。因此，奉劝诸君，不要在生日蛋糕上插蜡烛。

249. 煮牛奶忌用文火

用文火煮奶，奶中的维生素等营养物质会遭到破坏，从而降低了营养价值。

因为用文火煮奶，煮奶的时间长，奶中的维生素等营养物质，易受空气氧化而破坏。因此，煮奶不宜用文火。科学

的方法是用旺火煮奶，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。

250. 牛奶忌久煮

牛奶富含蛋白质，加热时，呈液体状态的蛋白质微粒会发生变化，由溶液状态变为凝胶状态，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，使牛奶的味道发生变化。所以，牛奶不宜久煮。

251. 牛奶忌加红糖

牛奶中含有丰富的蛋白质，而蛋白质遇到酸、碱后，会发生凝胶或沉淀。红糖质地较粗，含非糖物质较多，其中含有一定量的草酸和苹果酸等。当牛奶加入红糖，有机酸达到一定含量时，就会使牛奶变性沉淀。

252. 煮牛奶时不要加糖

有人在煮牛奶时，为了使糖化得快，常常把牛奶和糖一起煮，这是不科学的。因为牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下，会生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸。这种物质不能被人体消化吸收，会对人体产生危害。如果要喝甜牛奶，最好等

牛奶煮开后再放糖。

253. 喝牛奶不宜加糖过多

饮用牛奶时，加糖并非多多益善，一般不宜超过 5%。否则因加糖过多，造成高渗奶液，无论婴幼儿或成人饮用，均会引起不良反应。

经动物实验证明，用高渗牛奶喂养的幼畜，其胃的排空时间延长、体重下降、死亡率增加。美国儿科杂志报道，用 10% 葡萄糖水喂新生儿，其胃排空时间延长、食管反流，并引起高渗性腹泻。若长期用高渗液喂婴幼儿，体重增长缓慢，抵抗力下降，易发生呼吸道感染和出血性肠炎。因此，无论是成人还是婴儿，饮用牛奶加糖都不宜过量。

254. 牛奶不宜与巧克力同时食用

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。

牛奶富含蛋白质和钙质。巧克力被誉为能源食品，但含有草酸。如若二者同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸，就会结合成草酸钙，影响消化吸收。若长期同时食用，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。但间隔开分别食用则无妨。

255. 不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆

牛奶是一种营养价值极高的食品，不仅含有丰富的蛋白质和钙，而且其营养素易被人体消化、利用。但如存放不当，使牛奶变质，喝了也会出现一些副作用。

有人为了省事，往往爱将热牛奶、豆浆放在保温瓶里，这种做法就很不科学。牛奶、豆浆里含丰富的蛋白质，是细菌的良好天然培养基。如果温度在 $20\sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间，细菌就会大量繁殖，一般 20 分钟就能繁殖 1 代，若过 3~4 小时后，瓶中牛奶、豆浆就易变质。人喝了这种变质牛奶、豆浆，容易出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状，影响身体健康。所以，牛奶、豆浆宜现煮现饮，不宜长时间存放在保温瓶内。

256. 不宜食用反潮变硬的奶粉

奶粉本应具有鲜乳的优良风味，如在较高的温度下存放，很快就会引起颜色变褐，渐失去原有的香气，同时发出一种陈腐的气味，并且溶解度下降，蛋白质生理价值及消化性也大为降低，细菌容易繁殖，而使奶粉变质。

奶粉开罐、拆袋后很容易吸收空气中的水分。一旦奶粉中的乳糖吸水之后，则会使奶粉中的蛋白质粒子彼此粘结而使奶粉形成块状。因此，存放时应特别注意。若奶粉回潮变硬则不宜再食用。

257. 夏季忌饮冷牛奶

炎热的夏天，不少人贪图方便和凉快，喜欢喝冷牛奶，其实是有害的。

牛奶中营养成分丰富，所含的蛋白质，以酪蛋白为主，其次是乳白蛋白和乳球蛋白。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，就会被细菌污染并繁殖，饮用后易引起肠道疾病。因此，夏季不宜饮冷牛奶，还是饮热牛奶为好。因为，热牛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吸收。

258. 牛奶中忌加钙粉

牛奶中的蛋白质，主要是酪蛋白、乳白蛋白和乳球蛋白，而酪蛋白的含量最多，占牛奶蛋白中的 83%，而酪蛋白又是由 OCK—、K—、 β — 和 γ — 酪蛋白组成。如果喝牛奶时，加入钙粉，过多的钙离子，就会与 OCK— 和 β — 酪蛋白结合，使牛奶出现凝固现象。另外，钙还会和牛奶中的其它蛋白结合产生沉淀，特别是加热时，这种现象更加明显。因此，给小儿补钙，切忌在牛奶中加钙粉。

259. 忌用塑料容器盛牛奶

塑料容器盛牛奶，会破坏牛奶的营养成分，降低营养价

值。

因为，牛奶在塑料容器中会产生异味。经实验证明，盛于塑料容器内的牛奶，光照 24 小时，牛奶中的维生素 C 全部破坏，维生素 B₂ 也减少了。因此，塑料容器不宜盛牛奶，应选用有色玻璃容器，避免光照为宜。

260. 忌用牛奶煮奶糕

牛奶和奶糕都是较好的婴儿食品。但是将两者混合煮成糊状食物喂养新生儿，是不利于婴儿健康的。实践证明：如将两者同时煮，因牛奶的煮沸温度是 90℃，为保证奶糕也能煮熟，势必要延长牛奶的煮沸时间，这样会破坏牛奶中的营养成分。长期用它来养喂婴儿，会造成婴儿的营养不良。同时，新生儿的消化机能还不完善，又缺乏消化淀粉酶，对奶糕中的淀粉不能很好消化吸收。所以，不宜用牛奶煮奶糕来喂养婴儿。

此外，如牛奶放置时间较长，加热时忌直接烧煮，应采用隔水加温的办法，以保证牛奶的质量。一般加热煮沸 5 分钟即可，不要将瓶装牛奶直接放入锅中，以免奶瓶爆裂。也不要铜器加热，因为铜能破坏牛奶中的维生素 C，从而降低牛奶的营养价值。

261. 牛奶忌和豆浆同煮

牛奶和豆浆都是营养价值较高的食物。有人以为，牛奶

和豆浆混合煮后饮用,可以起到互补作用,提高营养价值。其实,这并不科学。因为,豆浆中含有的胰蛋白酶抑制因子,能刺激胃肠和抑制胰蛋白酶的活性。这种物质,需在 100°C 的环境中,经数分钟才能被破坏。否则,未经充分煮沸的豆浆,食后易使人中毒。而牛奶若在持续高温中煮沸,则会破坏奶中的蛋白质和维生素,降低牛奶的营养价值,实际上是一种浪费。所以,牛奶和豆浆不宜共煮。

262. 饮牛奶忌同食橘子

牛奶是一种高蛋白质饮料,不仅是老幼的最佳食品,同时对慢性疾病具有补充营养和治疗作用。但在日常生活中,有不少人在饮牛奶后,吃一些橘子。据有关试验表明,这种饮食方法是不科学的。

因为牛奶进入胃和十二指肠后,牛奶中的蛋白质与胃蛋白酶和胰蛋白酶结合,然后进入小肠。若此时吃下橘子,会使牛奶中的蛋白质与果酸及维生素 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。因此,在饮牛奶时,不要吃橘子。

263. 忌用牛奶送服药品

牛奶及其奶制品中,均含有许多钙、铁等离子,一般每升鲜牛奶中,含钙 1300 毫克,铁 0.4 毫克。这些离子和某些药物(如四环素类等)能生成稳定的络合物或难溶性的盐,

使药物难以被胃肠道吸收,有些药物甚至被这些离子所破坏。如果用牛奶送服这些药物,就会大大降低药物在血液中的浓度,影响治疗效果。所以,药品不宜用牛奶送服。食用牛奶及其制品,应与服药时间相隔 1 个半小时为宜。

264. 鲜牛奶不宜冰冻

牛奶冰冻后,奶中的蛋白质、脂肪和乳糖等营养物质就会发生变化,出现明显不均匀的分层现象。通常上层为含脂肪较多的松软物质,中层是含大量蛋白质和乳糖的白色核心,下层则是乳固体物质和大部分蛋白质,而周围是紧密而透明的冰晶体。这种冰冻的牛奶,待解冻后,可出现凝固状沉淀物、上浮脂肪团,并出现异常气味等,其营养价值也随之下落。因此,存放牛奶的温度,以不低于 $0\sim 3^{\circ}\text{C}$ 为宜。

265. 酸奶忌加热后食用

酸奶是用新鲜牛奶加入活性乳酸菌经过发酵制成。它保存着鲜牛奶丰富的蛋白质、脂肪和钙等一切营养素。酸奶中的蛋白质由于受到乳酸菌的作用,成为微细的凝乳,变得更容易消化吸收。酸奶中的钙在乳酸的作用下,形成乳酸钙,也更易为人体吸收。酸奶中的维生素含量比鲜奶高。有人担心酸奶太凉,冷天吃了怕闹肚子,想煮后再吃,这是很不科学的。因酸奶经过煮或蒸后,它的物理性状就会发生变化,使其特有的风味消失,营养价值也下降了,起特殊作用的乳酸

菌会全部被杀死。

266. 忌食结块的麦乳精

麦乳精是一种经真空干燥而制成的速溶含乳饮料，外观呈酥松轻脆的多孔状碎粒。由于表面积大，容易吸湿结块。此外，麦乳精总糖含量达 65~70%。其中有些糖如果糖、无水 β -葡萄糖，以及麦芽糖都具有吸湿性，以果糖吸湿性较强。麦乳精颗粒吸水后，表面呈溶融状态，使麦乳精的颗粒相互粘连，导致结块。如果结块时间较短，一般对质量的影响不大，不影响食用。如果结块时间较长，麦乳精中的脂肪、维生素 A 等都会因逐步氧化而变质，故不宜再食用。

为防止其结块，可将包装完好的麦乳精，存放在干燥低温的地方，但不宜长期存放。麦乳精一经打开，就应尽快吃掉，以防吸潮结块。

267. 忌用锡壶盛酒

锡壶实际上是用锡铅合金制成的。铅与酒中的乳酸、醋酸等酸性物质相遇后，就会很快地化合成乳酸铅、醋酸铅溶解在酒中。人若长期饮用锡壶盛的酒，就会发生铅的蓄集性中毒，慢慢出现头晕、头痛、四肢无力、恶心、胸闷等症状。如果一次大量饮用含铅多的酒，还有可能酿成铅的急性中毒，出现面色苍白，甚至昏迷症状。我国已有多起因饮用锡壶盛装的酒，引起铅中毒的病例。

268. 忌饮刚酿制的白酒

新蒸馏出的白酒，酒精度数一般都在 60 度以上，而且酒体中含有较多的甲醇、杂醇油、醛类和其它沉淀物。只有经过一段时间的贮存和过滤勾兑等处理，使酒体内部结构发生变化和氧化，降低和减少有害物质成分，使其达到规定的卫生标准，才能饮用。

由于新酿的白酒，除酒精浓度较高，常饮会导致酒精中毒外，还因甲醇含量较高，进入体内不易排出，长期积蓄对人的中枢神经有损害作用，尤其对视网膜神经的损害难以恢复；甲醇在人体内代谢产生的氧化物为甲酸和甲醛，毒性更大。甲酸比甲醇的毒性大 6 倍，甲醛的毒性比甲醇大 30 倍。甲醇引起的中毒，轻则头晕、头痛、视力模糊和耳鸣，甚至双目失明，重则出现恶心呕吐、剧烈头痛、呼吸困难、昏迷麻痹而死。饮含杂醇油和醛类含量较高的新白酒，对人体也有较多的毒害和麻醉作用。杂醇油损害人的神经系统，醛类作用能使蛋白质凝固。经常饮含游离状态醛类的新酒，嗓子发干，并易养成较严重的酒瘾。新酒中含的醛类，具有辛辣和燥辣味，饮时直接刺激喉、鼻、眼和面部，使面部皮肤过敏，受损伤，易感染。另外，未经过滤处理的新白酒，也极不卫生。因此，刚酿制的白酒，不宜饮用。

269. 不宜用旅行水壶装酒

热水瓶或旅行用的铝合金水壶，如果经常装开水，内壁上或壶底会积上一层水垢。水垢原是混在水中的重金属、钙盐、灰尘、病菌、虫卵等的沉淀物，这些都有碍人体健康。据化学分析，每 100 克水垢中含有铅 12 微克，砷 21 微克、汞 44 微克、镉 3.4 微克，铁 24 微克。除了前面列举的有毒的重金属物质外，水垢中还含有一些致癌物质。如果用这种热水瓶或旅行水壶装酒，酒精能使水垢溶解，有毒重金属也会溶于酒中。饮用这种酒，对人体健康不利，时间久了会发生慢性中毒。用塑料壶装酒也不好，因为酒精也可将塑料中对人体有害的杂质溶出。所以，不宜用旅行水壶装酒，最好是用干净的玻璃瓶装酒。

270. 低度酒忌久存

酒越陈越香，这对白酒或黄酒来说，是有道理的。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，酒分子和水分子产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失，所以越陈越香，但贮存期也有一定限度。低度酒中的啤酒和葡萄酒，由于含有丰富的蛋白质和糖类，微生物容易生长繁殖，使酒变质，产生酸味。因此，低度酒不宜久存，一般瓶装啤酒可保存 2~4

个月，散装鲜啤酒只能保存 2~3 天。

271. 喝啤酒忌对汽水

人们在日常饮酒或酒宴桌上，常为一些酒量小的人准备一些将汽水对在啤酒中的饮料，认为这样喝下去既醇甜可口、消热解暑，又稀释了酒精，不易醉酒。其实，这种想法是错误的。汽水中含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时喝上一瓶汽水，可促进胃肠粘膜对液体的吸收，起到生津止渴的作用。但是，啤酒里对上汽水就不同了，因为啤酒中原本含有少量的二氧化碳，对入汽水后，过量的二氧化碳，会更加促进胃肠粘膜对酒精的吸收。所以，喝啤酒，不宜在其中对入汽水。

272. 啤酒白酒忌同饮

节日期间，亲朋相聚，不免要喝酒助兴。在餐桌上，有些人往往喝完烈性白酒后，同时又喝啤酒。这种喝法不科学。

大家知道，啤酒虽然是低酒精饮料，但其中含有二氧化碳和大量水分，与白酒混喝后，会加速酒精在全身的渗透作用，对肝脏、胃肠和肾脏等器官发生强烈的刺激和严重的危害，影响消化酶的产生，使胃酸分泌减少，导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎和引起出血等症，对心脑血管危害更大。因此，啤酒与白酒不宜同时饮用。

273. 忌划拳饮酒

由于饮酒划拳是边喝、边吃、边高声喧嚷乃至哄堂大笑，这样有可能使食物进入气管或鼻腔，而引起呛咳、打喷嚏或流泪等现象。

饮酒划拳输者罚饮酒，饮酒多者头晕目眩、神智不清，更易输酒，结果造成饮酒超量，出现种种醉酒现象。而酒精中有害成分的毒害作用，会损害身体健康。因此，应避免划拳饮酒。

274. 忌用塑料桶贮存酒

塑料的原料是合成树脂，在制作成品的过程中要添加增塑剂、稳定剂等。添加剂种类很多，其中有些有毒，如用塑料桶贮存酒，这些有毒物质会逐渐被溶解于酒中，改变酒的性质。因此，酒不宜用塑料桶贮存。

275. 忌用保温瓶装啤酒

保温瓶底常有一层水垢，水垢中含有镉、铅、铁、砷、汞等，同时还有其它致癌物质。啤酒属酸性饮料，容易将水垢中的上述物质溶出。人若饮用，会损害健康。所以，啤酒忌用保温瓶装。

276. 葡萄酒忌久存

一般的酒，存放的时间越长，就越香醇。而葡萄酒则不然，它是在瓶装后，仍继续成熟变化的惟一的酒。这是它与白兰地等蒸馏酒的最大区别之处。葡萄酒在装瓶后，酒中的原料微粒以及酵母还会发生变化，使酒逐渐成熟、老化，继而变质。因此，葡萄酒装瓶后即可饮用，而且愈新鲜味愈美，不宜久存。短期存放葡萄酒要放在通风阴凉、清洁的地方，避阳光直射。

277. 医用酒精忌对水当酒喝

医用酒精的酿制原料往往是代用品。其酒内含有多种有害物质，如甲醇、氧化物等。这些有害物质含量超出食用酒的数十倍，甚至数百倍。甲醇损害神经系统，会引起头痛、头昏、双目失明。甲醇在人体内还可转化为甲酸。甲酸可引起脑水肿，甚至可导致死亡。所以，医用酒精忌对水当酒饮用。

278. 不宜饮雄黄酒

在我国确有不少地方在端午节，有饮雄黄酒的风俗习惯，有些人还把雄黄酒搽在小儿面部、头额及胸背等处，认为这样可“避邪”。这样做，既不科学，又有损健康。

雄黄是砷结晶的矿石，主要成分是二硫化砷。这种物质

遇热，可变成三氧化二砷，这就是众所周知的砒霜。三氧化二砷对人体多个系统器官，尤其是胃肠道、神经、肝、肾、心血管等有损害，可出现头晕、呕吐、腹痛、抽搐、牙龈出血、呼吸困难、血压下降等症状，严重者可造成“七窍流血”而死亡。据报道，人吃进三氧化二砷 1 毫克，即可引起中毒，严重中毒者，进食后 1 小时即可死亡。因此不宜饮雄黄酒。此外，雄黄也可由皮肤吸收入体内，因而用雄黄酒搽在小儿身上，也会引起中毒反应。因此，也不宜用雄黄酒涂皮肤。

279. 不宜过量饮啤酒

啤酒营养丰富，是深受人们欢迎的理想饮料。适量饮用它，能促进血液循环，健胃利尿，消暑降温。但是，大量饮用啤酒，不仅会导致慢性胃炎，还可能造成食物中毒。啤酒中含有某种特殊成分，它能减少或阻止胃粘膜合成前列腺素 E，使胃酸损害粘膜。因此，经常大量饮用啤酒，就有可能诱发慢性胃炎。特别是某些已患有慢性胃炎的人，饮啤酒就会加重胃粘膜的损害。市面上出售的散装啤酒，很易被飘浮于空气中的细菌污染，在夏季若无冷藏设备，细菌就会很快生长繁殖并产生毒素，使啤酒变质；有的人，习惯于嘴对瓶口饮啤酒，或将喝剩下的酒倒回瓶内，很易使啤酒污染变质。人如饮用了变质的啤酒，便会发生腹痛、腹泻等食物中毒的症状。狂饮啤酒，会影响肝脏的排毒功能，导致肝细胞受损，甚至肝硬变。因此，不宜过量饮啤酒，健康成年人每日饮量不宜超过两瓶。

280. 忌饮冷黄酒

黄酒，是以粮食为原料，酿制而成的酒精浓度较低的大众化酒类。虽然一般黄酒的酿制过程，都严格按卫生标准进行，但黄酒中仍含有一定数量的甲醇、醛、醚类物质。如果冷饮黄酒，这些对人体有一定害处的有机化合物，就会全部进入人体。因此，黄酒必须烫热了再喝。黄酒中这些有害物质的沸点都不高，一般多在 $25\sim 35^{\circ}\text{C}$ 之间，即使是甲醇也只有 64°C ，在烫热的过程中，这些有害物质就可随温度的升高而挥发掉。另外，在加热过程中，黄酒中的脂类，芳香物质也会随温度的升高而蒸腾，从而使酒味更加芬芳浓郁。

281. 忌用豆浆冲鸡蛋

有人喜欢用豆浆冲鸡蛋，认为可以补上加补。其实不然。豆浆中含有胰蛋白酶的抑制物质，它可以抑制人体胰蛋白酶的活性，影响蛋白质的吸收；在生鸡蛋的蛋白中，含有粘液性蛋白，可和胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的分解。用豆浆冲生鸡蛋，能影响两者蛋白质的吸收和利用。因此，忌用豆浆冲鸡蛋。

282. 喝豆浆四忌

(1) 忌冲红糖。因为红糖里的有机酸能与豆浆中的蛋白

质结合，产生变性沉淀。

(2) 忌不煮透。豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如煮不透，人喝了会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

(3) 忌装保温瓶。豆浆中的皂素能够溶掉保温瓶里的水垢，而且瓶装时间长了会引起细菌繁殖，人喝后，易引起腹痛、腹泻等症状。

(4) 忌喝过量。一次喝豆浆过多，容易引起食性蛋白质消化不良，出现胀满、腹泻等不适症状。

283. 铝锅不宜久放饭菜

铝的化学性质非常活泼，在空气里很容易氧化，生成氧化铝薄膜。氧化铝薄膜不溶于水，却能溶解于酸性或碱性溶液中。盐也能破坏氧化铝。咸的菜、汤类食物，如果长期放在铝制容器里，不仅会毁坏铝制品，而且汤菜里会溶进较多的铝分子。这些铝分子和食物发生化学变化，生成铝的化合物。长期吃含有大量铝和铝化物的食物，就会破坏人体中正常的钙、磷比例，影响人的骨骼、牙齿的生长发育和新陈代谢，同时还会影响某些消化酶活性，使胃的消化功能减弱。所以，铝锅不宜久放饭菜。

284. 不要吃两头凸的罐头

质量好的罐头一般是底内凹，敲打时发实浊音，无小孔，不漏气，不漏液，不生锈，罐内壁无腐蚀现象，并且罐内容

物无异味、异色。而变质的罐头由于内部发酵、产气，一般都是两头凸，又叫“胀听”，敲打时发出空响音或者漏气、漏液，罐内壁有腐蚀现象，内容物有异色、异味。因此，这种罐头不宜再食用。

285. 忌吃长白膜的酱油

酱油的水分含量过多或存放时间过长，就会长出白膜或出现白色的斑点而变质，不能食用。为防止其变质，可在酱油中，加入一点橙汁、鱼油或鱼肝油，保证不生花、不变质，而且香味更浓。

286. 忌吃发红的咸鱼

咸鱼贮藏不当便会发红，这是一种变质现象，是由一种红色的嗜盐细菌引起的。如果是刚刚发红，立即翻晒，减少鱼体内水分，可制止变质的发展。要是红得比较严重，就需要用清洁的盐水刷洗，除去粘液和氨臭味后晾干，还可少量食用。但如果咸鱼从里到外全部呈暗红色，并有哈喇味，这种咸鱼就不能食用了。为防止咸鱼发红变质，应将其存放在温度低和比较干燥的地方。

287. 吃柑橘前后不要喝牛奶

牛奶中的蛋白质与柑橘中的果酸相遇后，会即刻发生凝

固，从而影响柑橘中营养物质的消化和吸收。因此，吃柑橘前后 1 小时内不要喝牛奶。另外，饭前或空腹时也不要吃柑橘。主要是因为柑橘中的有机酸对胃壁粘膜有刺激作用，不利于对胃的保护。

288. 不要活吃鲤鱼

“活吃鲤鱼”是一道名菜。鱼菜上桌后，鱼嘴还在一张一合，鱼尾还在微微颤动，此景大约可持续 20~30 分钟。就餐者常为此情景拍案叫绝。但这样烧出来的鱼并不鲜美，也不利于健康。从味道上讲，这种烧制方法时间短，鱼体不能充分吸收调味品中的汁液，鱼体中的蛋白质没有经过氧化酶分解，所以鱼并不鲜美可口。从营养方面讲，活鱼肌肉组织中的蛋白质没有分解产生氨基酸，肉质较硬，不利于人体的消化吸收。另外，烹制时，为保持鱼的鲜活，烧制时间短，鱼体烧不透，会半生不熟。特别是淡水鱼中，常带有华枝睾吸虫、异形吸虫等寄生虫，食用烧不透的鱼，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振、腹痛、腹泻、肝肿大、黄疸和浮肿等症状。

289. 不要用热水冲烫冻鱼

从市场买回的鱼，大多数是从冷库里取出的冻鱼，加工烹制时忌用热水冲烫。因为热水只能使冻鱼表面受热，热量不能很快传导至里面。这样不但不能使冻鱼很快溶化，反而

容易使鱼的表皮烫熟，使蛋白质变性，引起表皮变质。正确的做法是，应把冻鱼放在冷水中浸泡，让它慢慢溶化。为加速溶化，可在水中加点食盐。

290. 吃螃蟹不要用水煮

用水煮螃蟹，其美味和营养会大量溶于汤内，使鲜味走失，营养成分大减。科学的做法是，将整只螃蟹腹朝上，摆入蒸屉内蒸熟。蒸比煮的温度高，熟的快，能缩短烹调时间，可杀灭蟹体内的微生物和寄生虫等。同时，还可以减少蟹体内胃肠等对肌肉的污染机会，确保肉质洁净味美。蒸螃蟹还可保持蟹体完整，含水分少，卫生，色泽红润明亮。

291. 吃螃蟹四不要

(1) 不要吃生蟹。河蟹是在江河湖泽的淤泥中生长的，以动物尸体或腐殖质为食，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌。因此，食用前应洗净，蒸熟透后再食用。

(2) 不要吃死蟹。蟹死后的僵硬期和自溶期大大缩短。蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中去，在弱酸条件下，细菌会分解蟹体内的氨基酸，产生大量组胺和类组胺物质。组胺会引起过敏性食物中毒；类组胺会使食者呕吐、腹痛、腹泻。

(3) 不要乱嚼。吃蟹时一要清除蟹胃（在背壳内前缘中央似三角形的骨质小包）；二要清除蟹肠（由胃到脐的一条黑

线)；三要清除蟹心(俗称六角板)；四要清除蟹鳃(即腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西)。四除后再食可免引起中毒。

(4) 不要吃得太多。蟹肉性寒，脾胃虚寒者尤应注意，以免引起腹痛、腹泻。

292. 忌吃半熟的鸭蛋

鸭子容易患沙门氏病，鸭子体内这种病的病菌，能够渗入正在形成的鸭蛋内。只有经过一定时间的高温处理后，这种细菌才能被杀死。鸭蛋在开水中煮 15 分钟方可食，且煮熟后不要立刻取出，而应留在开水中使其慢慢冷却。

293. 植物蛋白肉一次不宜多吃

植物蛋白肉是黄豆制品，营养丰富，味美价廉，颇受人们的欢迎。但一次若食用过多，则会引起不良反应。

因为植物蛋白肉的主要成分是蛋白质，一次食用过多，会引起急性消化不良，出现头痛、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。所以，植物蛋白肉一次不宜多吃。

294. 炒菜心忌放碱

有人在炒菜心时，喜欢放点碱，这样炒出来的菜心，确实能使其颜色新鲜。但这种方法是不可取的。因为菜心中含有丰富的维生素，其中以维生素 C 为主。而维生素 C 在碱性

溶液中氧化失效。因此，在炒菜心时不宜放碱，应采用急炒的办法，这样能减少维生素 C 的损失，保持其本身应有的价值。

295. 炒胡萝卜不宜放醋

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

296. 炒菜用油不宜多

炒菜油多不仅会影响菜的滋味，而且还有损健康。这是因为炒菜油过多，其它调味品不易渗入原料内部，影响菜的滋味；食物外部包了一层油脂，食后在胃肠里的消化液不能完全同食物接触，不利于食物的消化吸收，时间长了容易引起腹泻。常吃油多的菜，还会促使胆汁和胰液大量分泌，诱发胆囊炎、胰腺炎。

297. 贮青菜不要用水洗

青菜水洗后，茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，会造成茎叶细胞很快死亡溃烂，从而缩短保存时间。如不清洁，又增加了青菜的污染机会。因此，贮青菜时不要

先用水洗。

298. 蔬菜焯水不要在水冷时下锅

蔬菜在水中加热后，细胞膜即被破坏，并产生氧化酶。氧化酶对维生素 C 有很强的破坏作用，但这种酶不耐高温，65℃时活性很强，85℃以上时就会被破坏。焯菜时如果水冷就下锅，当水温 30~65℃时，氧化酶便大量释放，维生素即遭到破坏；如果是沸水下锅，氧化酶就会立即失去活性，从而能保持蔬菜中的大部分维生素 C。另外，焯水时如果水不开就放入蔬菜，势必延长焯水时间，这样，蔬菜中的营养素就会大量地溶入水中，而且会使蔬菜失去脆嫩的质地，变得软烂。焯水时间长，蔬菜中的叶绿素也会迅速分解，失去原有的翠绿色泽，影响蔬菜的质量。因此，蔬菜焯水宜在水沸时下锅。

299. 冰箱中的鱼不宜存放太久

家用电冰箱的冷藏温度一般为-15℃，最佳冰箱也只能达到-20℃，而水产品，尤其是鱼类，在贮藏温度未达到-30℃以下时，鱼体组织就会发生脱水或其它变化，如鲫鱼长时间冷藏，就容易出现鱼体酸败，肉质发生变化，不可食用。因此，冰箱中存放的鱼，时间不宜太久。

300. 存放鱼不要保留鳃和内脏

鲜鱼如不立即烹制，就要及时将鳃和内脏去掉。鱼鳃是鱼呼吸滤水的通路，鳃丝极易沾染外界的细菌，且鳃部接近内脏，存有大量污血和粘液。内脏是鱼的胃肠，食料聚集的地方，特别是胃肠系统内往往残留很多污秽物。鱼死后，这些部位的细菌开始迅速繁殖，逐渐遍及全身，加速鱼体腐败变质。另外，鱼体的红细胞，可携带胃肠消化酶迅速地穿透鳃和肌肉组织，引起鱼肉变质。即使采用低温冷藏，也应及时尽快地去净鳃和内脏，洗净血液和粘液。因为水中的微生物，属于耐冷微生物，所以鱼离水后，即使在较低温度下，细菌仍能很快繁殖。

301. 冷冻食品解冻后不宜再存放

从市场上买回来的冷冻食品，肉、鱼、鸡、鸭、蛋、速冻蔬菜等，一经解冻要尽快加工食用，不宜存放。如果存放时间太长，肉、鱼、鸡、鸭等会因为细菌和酶的活力恢复，不但能很快繁殖分解蛋白质引起变质，而且还能产生有毒的组胺物质，人吃了会引起食物中毒；冷冻蔬菜存放时间太长，不仅色变，营养损失，品质下降，而且也很容易腐烂变质，不能食用。

冷冻的肉、鱼、鸡、鸭等冷冻时由于水分结晶的作用，其组织细胞便受到破坏，一经解冻，被破坏了的组织细胞中，会

渗出大量的蛋白质，就成了细菌繁殖的养料。有实验表明，将经冷冻 1 天的新鲜青花鱼，放在 30℃ 温度下 6 小时，其腐败速度要比鲜鱼快 1 倍；将解冻的蛋黄放在 18℃ 温度下 2 小时，细菌数增加约 2 倍，经 8 小时，细菌数增加 50 倍以上；将冷冻的鲜鸡蛋，放在 0~15℃ 温度下达 10 天以上，因经冷、热温度的变化时间太长，不但卵膜变松、蛋清稀薄，而且还发生粘壳、散黄，甚至霉变、发臭，不能食用；冷冻过的蔬菜，尤其是在热天更不宜存放，否则绿叶蔬菜很快会变黄，维生素 C 也易被破坏。蔬菜放在 20℃ 温度下，比放在 6~8℃ 的温度下，维生素 C 的分解损失要多 2 倍。

302. 速冻肉不宜迅速解冻

肉类冷冻贮藏时要速冻，因为肉类在速冻过程中，其组织细胞内液与细胞外液迅速冷冻成冰，成为肉纤维及细胞间的结晶体，不致流出来，所以速冻肉比非速冻肉味道鲜美。

然而，速冻肉烹制前，必须缓缓解冻，才可保存鲜美，否则就等于非速冻肉。为什么呢？因为在热水中或高温中，使速冻肉迅速解冻时，肉细胞间及肉纤维间结成冰的美味肉汁，溶化成为液体，迅速流到肉组织外面而失去，所以，将其烹调好后，就如同烫老的肉差不多，既乏味，又老而不嫩滑。

如果将速冻肉放在 6~8℃ 的温度下慢慢解冻，肉细胞与细胞间那些汁液冰晶慢慢溶解，有时间让它逐渐渗回细胞内，肉就能恢复鲜肉时的状态，其肉味便可同鲜肉一样美。愈是用高温解冻，其肉烹调后就愈不好吃。因此，速冻肉不宜迅

速解冻。

303. 不要贪食河豚鱼

河豚鱼味道十分鲜美，但不会吃者可为之丧生。河豚鱼的毒素是一种剧毒物质，包括河豚毒、河豚酸、河豚卵巢毒素及河豚肝脏毒素等。在已知的小分子量的非蛋白质毒性物质中，河豚鱼的毒素是毒性最强的神经毒素，0.5 毫克就能毒死 1 个体重 70 千克的成年人。这些毒素，在河豚鱼体内多集中于肝脏、卵巢、睾丸、肾脏、皮肤及血液中，尤以卵巢为甚。河豚卵巢毒素的毒力，为河豚酸的 2 倍，河豚肝脏毒素的 4 倍，特别是每年 2~5 月份，正值河豚鱼产卵期前后，毒性最强。

人吃了含有河豚鱼毒素的鱼，可产生神经末梢和中枢神经系统麻痹。首先是感觉神经麻痹，随之运动神经麻痹，最后可因呼吸中枢和血管运动中枢麻痹而死亡。中毒后，轻症者，食用后 2~4 小时出现症状，持续 1~2 天而愈；中度中毒者，食后 1~2 小时发病，可持续 3~7 日，表现为手指、唇舌刺痛，恶心、呕吐、腹泻、四肢无力、眩晕等；重症患者食后 10~60 分钟发病，可迅速出现四肢麻痹、瘫痪、血压下降、呼吸衰竭、心肾衰竭而死亡。所以，不要贪食河豚鱼。

预防的措施是，不会食用者不要冒险贪食美味，自恃“会吃”者，也不可麻痹大意，防止误食。

304. 不宜多吃午餐肉

午餐肉在腌制过程中，需加少量的硝酸钠、亚硝酸钠等化学物质，而起到防腐作用，使肉制品不易腐败变质。另外，亚硝酸钠在酸性条件下，会还原为亚硝酸，而亚硝酸又会与鲜肉中的血红素和肌红素发生化学作用，使肉质变成美丽的玫瑰红色。

硝酸钠和亚硝酸钠，是对人体有害的化学物质，它可使血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去运输氧的能力而引起组织缺氧性损害。尤其是在胃肠功能障碍时，肠内硝酸盐还原菌过度繁殖情况下，食入过量的午餐肉，或亚硝酸钠残留超过 0.1% 的午餐肉，均可引起轻重不等的亚硝酸盐中毒症状，如头痛、嗜睡、呕吐、腹痛、发热、呼吸急促等，对儿童危害更大。因此，午餐肉不宜多吃。

305. 不宜盲目吃狗肉

寒冷的冬天，人们非常爱吃狗肉火锅，狗肉确实味道鲜美，营养丰富。但狂犬病还是很可怕的，食用了狂犬肉易患狂犬病。目前，狂犬肉和正常狗肉尚无法区别。因为，狂犬病的病原体仅约 125 毫微米大小，只有用显微镜进行病理学分析才能鉴定。为安全起见，即使对认为是正常的狗，也要戴上胶皮手套宰杀及洗切，然后放置开水锅中煮 30 分钟（健康狗的肉也可携带狂犬病毒，如有病毒也可在 100℃ 水中杀

死),再行剝切。狗肉剝好后,手还要以醋或肥皂水浸泡洗净,以免感染。因此,为确保安全,在没有弄清狗是否患有狂犬病以前,不宜盲目地吃狗肉。

306. 食猪肝不宜炒得太嫩

猪肝含有多种营养物质,富含维生素 A 和微量元素铁、锌、铜等,而且鲜嫩可口,很多人喜食。但不少人还不知道,吃猪肝要先去毒。

猪肝是猪体内最大的毒物中转站与解毒器官,各种有毒的代谢产物和混入饲料中的某些有毒物,如农药等,都会集聚在肝中,并被它解毒,经肾脏从小便中排出。肝脏也会发生炎症,甚至肝癌。此外,肝吸虫等寄生虫,亦会寄生其中。所以,肝脏又是个“纳垢藏污”的场所。倘若肝脏的各类毒性物质未能排净,或解毒功能下降,有毒物质就会残留在肝脏中,可能诱发癌症、白血病及其它疾病。

有人吃猪肝喜欢嫩,甚至带血吃,认为这样才鲜嫩味美。殊不知,因为在锅中炒的时间太短,不但难以杀死猪肝内的某些病原菌或寄生虫卵,同时也不能有效地除毒。所以,猪肝不宜炒得太嫩。

307. 猪身上有三样东西不能吃

杀猪要摘除猪的肾上腺、甲状腺和淋巴结,因为这三样东西人吃后会产生一系列中毒症状,严重者可危及生命。

肾上腺位于猪的肾脏前上方，即人们常说的“小腰子”。人们误食肾上腺数分钟后，便可出现血压急剧升高、恶心欲吐、头晕头痛、心悸乏力、四肢及口舌发麻、肌肉震颤，甚至可见面色苍白、瞳孔扩大。高血压、冠心病病人因此可诱发中风、心绞痛、心肌梗塞等。

甲状腺位于猪气管喉头的前下部，俗称“栗子肉”。人吃了含有甲状腺的肉后，可出现心悸气短、心律失常、头痛耳鸣、烦躁不安、多汗、厌食、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

猪的淋巴结，为灰白色或淡黄色如豆子至枣大小的“疙瘩”，分布于猪的全身，俗称“花子肉”。当猪发生疾病时，淋巴结也常常是病变转移最明显的地方。吃猪肉如不摘除淋巴结，会食入大量病菌及其产生的毒素而使人发生中毒或患传染病。因此，在宰猪的时候，猪身上的这三样东西必须去掉，以保证猪肉的食用安全。

308. 忌用热水浸洗猪肉

有些人常把买回来的新鲜猪肉，放在热水中浸洗，认为这样能洗干净。其实这样做，会使猪肉失去不少营养成分。

猪肉的肌肉组织和脂肪组织内，含有大量的蛋白质。猪肉蛋白质，可分为肌溶蛋白和肌凝蛋白两种。肌溶蛋白的凝固点是 $15\sim 60^{\circ}\text{C}$ ，极易溶于水。当猪肉置于热水中浸泡的时候，大量的肌溶蛋白就溶于水中而丢失。同时，在肌溶蛋白里含有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种成分，这些物质被

浸出后，影响猪肉的味道。因此，猪肉不要用热水浸泡，而应用干净的布擦净，然后用凉水快速冲洗干净，不可久泡。

309. 腐败的肉烧煮后也不能吃

肉类腐败是由细菌大量繁殖引起的。细菌在肉上，先分泌出一种蛋白分解酶，把肉里的蛋白质分解成简单的氨基酸，才能被它吸收和利用。我们在腐败的肉类上闻到的臭味，就是蛋白质被细菌分解后所产生的硫化氢、氨、硫醇和肉毒胺类等物质的气味。这些物质大多对人体有害，如肉毒胺类吃到胃里，能刺激胃酸分泌，使胃粘膜充血、水肿，引起恶心、呕吐和消化不良，被血液吸收后可发生心跳加快，血压升高或降低，还能刺激神经系统出现头晕、头痛等症状。

除了蛋白质分解所产生的毒素外，细菌在生长繁殖过程中，本身还要产生一些毒素，在其死亡或分解时，又能放出大量毒素。这些毒素，有的在加热时可以破坏，但有的毒素在煮沸后仍然破坏不了，如葡萄球菌所产生的毒素，就是煮沸 2 小时，仍能保持着毒性。所以说腐败的肉烧煮后也不能吃。

310. 不宜吃青蛙肉

在夏季，有不少人喜欢吃青蛙肉，其实这是十分有害的。首先，到农村水田里捕捉青蛙，破坏了良好的生态环境，扼杀了能捕食危害农作物害虫的能手。其次，对人体也确实有

害。因为青蛙肉中，有孟氏裂断绦虫，这是一种白色线状的寄生虫，人吃了以后会使人体局部组织遭到破坏，甚至有导致双目失明的可能。此外，在农田里长期施用农药和化肥，昆虫的体内也积聚了部分农药，蛙吞食了这些昆虫，也会染上药毒，人再吃了含毒青蛙，也易因此“中毒”。所以，不论从保护自然环境方面，还是从维护人体健康考虑，都是不宜捕捉和食用青蛙的。

311. 不宜多吃烤羊肉串

羊肉串是一种鲜而不腻、嫩中带香，风味独特的肉食品。现已证明：食品在烟熏、烧烤或烘焦过程中，产生一种叫苯丙（a）芘的化学物质，能引起胃癌。喜欢吃烟熏羊肉的冰岛居民，和喜欢吃烟熏鱼的苏联沿海居民，消化道癌的发病率，比其它国家和地区高出许多倍。

有资料证明，家庭自制的熏肉，苯丙（a）芘的含量，每公斤为 23 微克。将肉挂在炉旁用明火熏制，则每公斤可高达 107 微克。在熏烤肉类过程中，滴于火上的油脂燃烧后，也能产生苯丙（a）芘，而附着于烤肉的表面。烟熏的肉存放几周后，苯丙（a）芘可以从表面渗透到深部。由此可见，这种危害健康的苯丙（a）芘，主要来自烟熏火烤的肉类食品。因此，爱吃烤羊肉串的人，应适当控制食量，不宜多吃。

312. 不宜偏食猪肉

据调查，有的地区猪肉消费量，占肉食总消耗量的 73.3%，这种单调的吃肉方式是不可取的。因为，在肉类食品中，一般猪肉含脂肪较高，即使瘦猪肉中的脂肪含量也高达 30%，比牛、羊肉高 1.7 倍，比家禽肉高 14 倍，比兔肉高 70 多倍。

因此，为避免动物性脂肪的摄入过多，膳食中应注意适当选一些脂肪含量低的肉食品，除猪、牛、羊等畜肉外，还应选用鸡、鸭、鱼等肉类，不宜偏食。一般每日食 50~100 克为宜，并应做到多样化。

313. 病死牛的肉不宜食用

病牛体内的病菌和毒素，随血液循环周流全身，其内脏和肉都有。人吃了这种病死的牛肉，可感染和发生与牛相同的传染病，还可引起沙门氏菌、变形杆菌、葡萄球菌和肉毒杆菌等细菌食物中毒。主要表现为腹痛、腹泻，泻下酱色腥臭便或水样便，每日 10 余次，有的次数无法控制，并有头昏、全身不适、不思饮食，伴有恶心、呕吐、小便赤黄、有灼热感、心跳、脉搏增快等症状。严重影响人的身体健康。因此，病死的牛肉是不宜食用的。

314. 涮羊肉不宜太嫩

在寒冷季节，家人团聚或宾朋相会，吃一餐美味的涮羊肉火锅，既惬意又很有气氛。吃火锅讲究口味，不外乎底料选配可口，佐料调制有味，肉片要求精细、薄而匀。但也有人主张吃“嫩”，认为七八分熟的羊肉片吃起来才有味。这种主张不可苟同。因为，这样做容易感染上旋毛虫病。

旋毛虫病是由旋毛虫所引起的。旋毛虫遍布世界各地，常在猪、羊、狗中流行，成虫寄生在病畜小肠内，幼虫寄生在膈肌、舌肌、心肌和肌肉中。人吃了含有活幼虫的病畜肉，幼虫在人的肠道内约经 1 周即可发育为成虫，成虫互相交配后，经 4~6 天就可产生大量幼虫，它们穿肠入血，周游患者全身，最后定居于肌肉，引起一系列症状，如恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛，尤其是腿肚子剧痛，运动受限，幼虫若进入脑和脊髓，还能引起脑膜炎症状。由此可见，涮羊肉如太嫩将自食苦果。美食时应勿忘防病。只要涮肉时，1 次不下肉太多，待肉变色，血色退尽后再食用，做到不吃未熟的肉片，就可以预防旋毛虫病的发生。

315. 吃火锅时间不宜太长

吃火锅时，往往是人多房间小，室内温度高、空气不流通，室内缺氧，木炭燃烧不透，产生大量的一氧化碳，容易使人中毒。值得注意的是，此时发生一氧化碳中毒，往往不

易被觉察。因为，人们在吃火锅时，又喝了酒，容易把中毒的早期症状，恶心、呕吐、头晕、头痛，误认为是饮酒的关系，而不易早期发现。中毒重者，会出现口唇呈樱桃红色、昏迷、惊厥、血压下降，甚至死亡。因此，亲朋好友在举杯饮酒，品尝火锅时，千万莫忘记将木炭燃烧完全，就餐的时间不要过长。

316. 不宜贪食火锅汤

火锅配料多是肉类、海鲜和青菜等，这些材料混合在一起煮后所形成的浓汤汁中，含有一种浓度极高的叫“卟啉”的物质，卟啉经过消化分解后，经肝脏代谢生成尿酸，可使肾功能减退，排泄受阻，致使过多的尿酸沉积在血液和组织中，而引发痛风病。所以，吃火锅时应少喝火锅汤，吃后尽量喝水，以利尿酸的排泄。

317. 不要把剩汤菜放在火锅内过夜

吃火锅剩下的汤和菜，放在火锅内过夜，菜汤能与金属制的火锅发生化学反应，一些化学物质会溶解在菜汤中，人吃了对健康不利。此外，汤中的盐还有腐蚀火锅的作用。

318. 打开的罐头不要分多次吃

在日常生活中，有些人喜欢把未吃完的马口铁罐头，随

手放在冰箱内。殊不知，这样做虽然可减少细菌污染，但却为另一种有害物质——铅的摄入提供了机会。因为，被打开处的焊铅易污染食物汁液，特别是水果等酸性罐头更易污染。如果人食用过量的铅就会引起中毒。所以，打开的罐头宜一次吃完，避免分多次吃。

319. 夏季不要直接食用从市场买的熟肉制品

夏季气温高，细菌繁殖很快，从市场上买的熟肉制品很容易变质变坏，特别是熟肉、猪肠、熟大肠及各种灌肠食品，被苍蝇爬叮和灰尘污染后，各种肠道细菌会很快生长繁殖，如将其买来直接食用，很容易得病。出锅后的熟肉制品，由于受盛具和空气中灰尘的污染，若放置 8 小时后，细菌数可增长 8 倍，经 10 小时运到商店即可增长到 538 倍，再在各销售部门 5 小时后即可增长到 738 倍，在适宜的温度和湿度条件下，细菌在熟肉制品中的繁殖速度是非常惊人的。因此，在夏季买回熟肉制品，一定要加热消毒以后再食用。

320. 火腿忌在冰箱内存放

有的家庭为使火腿保存的时间长些，将其放入冰箱内贮存。其实这种做法的结果是适得其反的。

因为，火腿在制作的过程中，是经过腌制的，因而氯化钠含量较高。冰箱内温度较低，火腿中的水分极易冻结成冰，从而促进了火腿内脂肪的氧化作用，而这种氧化作用，又具

有催化作用，使氧化反应的速度大大加快，火腿质量明显下降，因而，贮存期反而缩短。

正确的贮存方法，是将火腿挂在避光通风的地方，便可防止火腿脂肪的氧化酸败，延长贮存时间。

321. 烹制火腿三不要

(1) 不要使用刺激性较强的调味品。这是因为火腿味厚馨香，鲜美醇正，如果用辣油、咖喱等厚味品调制，会遮盖火腿的本味，使其风味全失。

(2) 不要干炒。因为干炒，火腿的鲜味就不易发挥出来。另外，火腿本来含水分就少，如再经过干炒，质地会变得更加干硬，使菜肴口感不佳。

(3) 不要用酱或加酱油。否则，会改变火腿原有的特殊风味，使其芳香、鲜味皆无，口味愈重，色泽也会愈黝黑难看。

322. 做饺子馅不要挤水

日常生活中，人们常用大白菜、韭菜、芹菜和猪、羊肉做饺子馅。由于蔬菜中水分较多，为防止饺子馅流汤，人们习惯把菜馅里的水挤掉。这种做法是不科学的。因为菜水中含有大量的 B 族维生素和维生素 C，还含有胡萝卜素和人体所需的矿物质等。而且挤掉场后，包出来的饺子吃起来也比较干巴。

那么，怎样才能不挤掉菜馅里的水，又不让饺子馅流汤呢？其方法是，首先把肉和葱剁碎，加上调料拌匀，然后再把白菜剁碎，剁白菜时不要加盐，将剁好的白菜一点一点地加入肉馅里，边加边搅拌，这样肉馅即可均匀地吸收菜馅里的水分，包出的饺子便味美适口。

323. 不要用生豆油拌饺子馅

有些人包饺子，习惯用生豆油拌馅，这是不科学的。因为，有些榨油厂是采用抽清法制取豆油，豆油中残留少量的苯等有害物质。因此，拌饺子馅前，一定要把豆油烧开。豆油在温度高达 200℃ 以上时，有害物质就会被挥发掉。

324. 不要吃破壳的鸡蛋

鸡蛋的蛋壳，最容易受到大肠杆菌的污染，一旦破壳，蛋壳表面的病菌就会侵入鸡蛋内并迅速繁殖，吃了这种鸡蛋就容易生病。蛋壳完好的鸡蛋，无论生、熟，都不要室温条件下长期保存，应把鸡蛋放冰箱低温保存，以减少大肠杆菌的繁殖。

325. 忌用冷水浸泡干腌菜

用冷水长时间浸泡干腌菜，容易使干腌菜产生大量的亚硝酸盐。亚硝酸盐是对人体有害的物质，可使人发生急性中

毒。而用开水浸泡干腌菜，由于开水杀灭了晒制过程中污染的细菌，基本上没有亚硝酸盐的产生。因此，烹调干腌菜前，请不要用冷水浸泡。

326. 生熟食品不要混放

生菜、生肉、生鱼等常带有细菌，甚至有致病菌、寄生虫虫卵等。烤熟煮透的食品，细菌基本上都被杀死。如果生熟食品混放，或者用装过生食品的容器放熟食和用切过生食品的刀、砧板，再切熟食，就会使熟食被污染。人若吃了这种交叉污染的食品，即可引起肠道传染病。所以，家庭中生、熟食品要分开放置，刀、碗、盘等用具都要做到生熟分开使用。

327. 煮鸡蛋不要用生水冷却

鸡蛋煮熟后，立即放入事先准备好的生水中冷却，这种做法十分普遍，因其可使鸡蛋壳容易剥离。然而，这种做法是不科学的。

因为，用生水冷却鸡蛋，使其收缩后，在蛋白与壳膜之间，即形成一个空隙，生水中的细菌便会乘机吸入蛋内，人吃了这样的鸡蛋就容易生病。正确的方法是在煮鸡蛋的同时，于锅内放入少量食盐，即可达到顺利剥掉蛋壳的目的。

328. 鸡蛋不宜与白糖同煮

糖水荷包蛋被人们视为一种营养价值很高的食品。但鸡蛋和白糖同煮，会使蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。这种物质，不但不容易被人体消化吸收，而且还会对人体产生不良影响。如在鸡蛋煮熟后，再加点白糖调味，还是可以的。

329. 淘米时忌用力搓洗

米的表层含有丰富的维生素 B_1 ，人体如缺乏，易患脚气病。有关资料表明，如果将米粒用力搓洗 3 分钟，大米表层的维生素 B_1 将损失 $1/3$ ，无机盐损失 $1/7$ ，蛋白质损失 $1/10$ 。米粒在水中浸泡的时间越长，营养素的流失也就越多。因此，正确的淘米方法，是在筛去米中的砂粒、草籽之后，放水淘 2~3 次即可。切忌用力搓洗。

330. 熬绿豆汤忌放碱

有人熬绿豆汤时喜欢加碱，一为烂得快，二为好吃。事实上，煮绿豆汤时加碱，绿豆的水溶性维生素，如维生素 B_1 、维生素 B_2 等，几乎全部被破坏，绿豆汤的清热解毒性能也受到一定的影响。因此，无论是从营养或食疗角度讲，熬绿豆汤加碱是很不科学的。

331. 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，还存于原料及汤汁中，在热反应中，生成对人体有害的物质。

此外，砂锅陶制品，大都经涂釉料烧结，其中铅、砷等有害物质，会因反复加热解析，长石、石英等无机物也会脱溢，如长期少量食用，也会在体内引起慢性中毒，故砂锅菜不宜常食。

332. 忌用普通搪瓷制品煎煮食物

普通搪瓷制品的外面涂有一层珐琅，这种珐琅中含有对人体有害的珐琅铅和铅化物，还有其它一些有害于人体的重金属离子。如果用搪瓷制品煎煮食物，铅和其它重金属离子就会溶解到食物中，从而引起人体慢性中毒，对人体的骨骼

和肾脏造成损害。

333. 忌用铜炊具加工蔬菜水果

铜对维生素 C 有很强的氧化作用，因而用铜炊具加工蔬菜水果，会大量破坏维生素 C。所以，炒菜不要用铜锅、铜铲。煮炖青菜、水果也要避免使用铜锅。

334. 忌直接使用生锈的铜火锅

铜火锅在停用一段时间后，火锅表面的铜与水 and 氧易发生化学反应，产生一层绿色的铜锈，这就是醋酸铜或硫酸铜。这两种化学物质均有毒性。因此，在使用铜火锅时，一定要用食醋和盐，把锈擦干净后再使用。

335. 忌食有哈喇味的油

食用的植物油和动物脂肪，因保存不当，如着水、污染、温度高、空气暴露以及使用含铁、铜、锰、镍、铅等金属容器，均能使油脂变质，产生一种哈喇味。食用这种油后，对身体健康有危害，甚至引起中毒。

油脂酸败后的哈喇味，加热后烟大、呛人，其中含分解物环氧丙醛等，食用后易中毒。表现为恶心、呕吐、腹泻、脐周绞痛、头痛、关节痛、高热、脱水，甚至导致休克。油脂如轻度酸败，营养价值便下降，维生素 A、D、E 均被破坏。

长期食用酸败油脂，可引起体重减轻、肝脏肿大、脂肪肝、发育障碍。因此，不要食用变质的食油。贮存食油宜用有色玻璃，并密封、避光、防水，放在阴凉处，勿用金属容器存放。

336. 忌食长芽的花生

在温度高、湿度大、氧气足的环境中保存花生米，容易使花生长芽，也是霉菌生长的良好环境。食用长芽的花生是有后患的。因为花生长芽后，破坏了外皮，容易生黄曲霉、寄生曲霉等。这些霉菌具有强烈的致癌性，属致癌物之一。因此，不要食用长芽的花生。

337. 不要过量吃洋姜

洋姜含有较多的菊粉，是由很多果糖分子聚合而成的高分子物质，在人体内不能消化和吸收，随残余消化物一起进入盲肠和结肠。未经消化的菊粉在这里被分解，在分解和利用过程中，产生大量的气体，这些气体充满大肠，使人感到腹胀如鼓，很不舒服，严重的还会导致腹泻。因此，吃洋姜不可过量。

338. 忌用热水浸年糕

年糕的主要成分是米淀粉。米淀粉的分子结构有直链与支链两种，前者的分子卷曲紧密，但粘性差；后者的粘稠度

很强，显得软糯。年糕在加工中，虽会相继发生膨润、糊化及老化，但直链分子因粘性差，仍会有少部分淀粉颗粒溶出而分散于冷水中，支链分子却始终能保持着坚固、光洁、不易碎裂的特点，并能继续吸水膨胀浸润。如果用热水浸年糕，就会使粘稠度很强的支链分子，也溶于水中，从而使年糕松软，甚至散开，同时还会使很大一部分营养溶于水中损失掉。

339. 忌食用直接采集的花粉

花粉对人体健康有着重要作用。但如直接食用从植物上采集的花粉，不但达不到健身的目的，而且还会引起疾病。

对人体有益的花粉，多数是虫媒花。自然界易于采集的花粉，多数是风媒花。这些风媒花一般没有营养价值。花粉的外层，非常坚固，未经加工处理，口服后不被吸收。同时，花粉上常粘有各种微生物，还可以使人感染疾病。因此，未经加工的花粉不宜直接食用。

340. 不宜喝后盖隔夜的汽水

打开盖子久放的汽水，实际上已经变成了凉糖水，饮起来失去了汽水的风味。更重要的是打开盖子的汽水，常易被细菌污染。夏季气温高，糖水又是细菌良好的培养基，因而细菌会大量繁殖。以大肠杆菌为例，这种细菌在条件适宜时，每 20 分钟就可繁殖一代。经过一夜之后，汽水中细菌的数量已大大增加。这样的汽水，喝后不但无防暑降温作用，还会

引起疾病，损害健康。因此，汽水打开盖子之后，应尽快喝完，不宜久放。

341. 酸性饮料不宜多饮

酸味饮料尽管有多种配方，但多以柠檬为主要原料，再加入食糖、糖精及食用色素配制而成。这种饮料如饮用过多，大量的有机酸骤然进入人体，会产生酸血症。特别是大量或多次饮入，会使体液的 PH 值下降。而肌肉等组织在酸性环境下，活动能力下降，疲劳不易恢复，进而产生疲乏无力感。尤其在盛夏，外界气温较高，人在大量出汗的同时，也损失了许多钾、钠、氯等电解质。而高温又降低了人的食欲，使上述电解质摄入也减少，致使在机体中处于较低水平。这些物质缺乏，可使人感觉疲劳无力、肌肉酸痛。此时，如果又饮入过多的酸性饮料，则会加重上述症状。所以，盛夏既不能只饮淡水，又不宜过多摄入酸味饮料，如柠檬汁、杨梅汤、杨梅露等，可以适当饮些含盐饮料和汽水。

342. 不要喝过热的饮料

据国外报道，热饮可导致消化道溃疡。研究人员通过对比研究发现，食管、胃、十二指肠等消化道溃疡病人，饮用咖啡和茶的温度明显高于健康人。他们饮料的平均温度为 62°C ，有的高达 73°C ，比健康对照组高 6°C ，这是造成消化道损伤的原因之一。

饮用温度过高的饮料，可造成广泛的皮肤粘膜损伤，蛋白质在 43°C 开始变性，胃肠道粘液在达 60°C 时会发生不可逆的降解，在 47°C 以上时，血细胞、培养细胞和移植器官全部死亡。所以，不要经常饮用过热的饮料。

343. 不要直接饮用自来水

我国常用的自来水消毒剂有漂白粉、漂白粉精和液态氯。但是，有许多原因会影响漂白粉的消毒效果。一是有些漂白粉放置时间过长或密封不好，有效氯含量得不到保证。二是漂白粉用量不足和作用时间不够。三是水的温度低，影响消毒效果。一般来说，水温高，则杀菌效果好，在 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ 时杀灭一定数量的大肠杆菌，所需要的时间较在 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ 时多 3 倍。四是水的混浊度影响杀菌效果。当水质混浊时，水中含有较多的有机物和无机物，它们要消耗大量的氯，而且悬浮物内部包藏的细菌也不易被杀死。所以，经消毒后的自来水中，仍留有一定量的细菌，不要直接饮用。

344. 不要饮用温泉水

温泉水中含氟量可高达百万分之十一。氟是人体必需的微量元素之一，尤其对牙齿的健康至关重要。饮用水中氟低于百万分之零点五时，会发生龋齿，而大于百万分之一时，就会损伤牙的釉质，使之出现白色或黄色斑牙，患氟斑牙。若长期饮用高氟水，可引起骨硬化，患氟骨病，使韧带、关节

囊钙化，椎管及椎间孔变窄后，可压迫脊神经导致麻木、瘫痪。因此不要饮用含氟极高的温泉水。

345. 不宜用饮料取代白开水

在生活比较宽裕的今天，有人常以各种甜饮料代替开水喝，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后指出，补充液体最好的物质是白开水。

各种果汁、汽水或其它配制饮料，都含有较多的糖或糖精及大量电解质。这些物质不能像白开水那样很快离开胃，长期饮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，影响其功能。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，甚至在剧烈运动后，人体也不缺乏钠和钾离子，需要补充的是水分。多吃甜饮料不但无益，反而有害。因此，专家们提倡，不要用饮料代替开水。

346. 气压式保温瓶的第一杯水不宜饮用

我们日常饮用的水，都含有一定量的矿物质和一些化学元素，这对人体健康并无多大妨碍。但是，气压式保温瓶在灌水后，由于沉淀作用所形成的“水垢”，对人体是有害的。而气压式保温瓶压出的第一杯水，常常含水垢较多，不宜饮用。尤其是对患有“甲状腺机能亢进”、“尿路感染”、“前列腺肥大”以及长期服用激素和卧床不起的病人，易患尿路结

石。

347. 不宜喝过量的汽水

汽水主要由水加柠檬酸、小苏打等制成。小苏打与柠檬酸作用，会产生大量的二氧化碳。喝汽水时，这些二氧化碳经口腔进入胃肠，因胃肠容纳不了那么多的气体，一部分二氧化碳就从体内排出，同时带走人体部分热量，而起清凉降暑作用。

但是汽水不能一次喝得过多，因为二氧化碳与胃酸中和，会使胃液失效，降低了胃液的消化作用和杀菌能力，并影响正常食欲。同时，还会使循环系统血量增多，加重心脏、肾脏的负担，产生心慌、乏力、尿频等症状。

348. 不能饮用雨水

在我国，有些地区由于水源缺乏，不少人则趁下雨时，用各种器皿接贮雨水以作饮用。他们认为，雨是从天而降的，未接触任何物体，大自然是干净的。事实上这是错误的认识。因为，在我们周围环境的空气，并非是一尘不染的。空气中常有不少灰尘，即使是山区也不例外，而在人多、交通发达及工业区，空气中的尘埃就更多了，还常有各种致病菌、病毒、寄生虫卵等病源微生物。当雨水从天降落时，空气中的尘埃可溶解在雨水中；大气尘埃中，从工业废气、废渣中来的特殊有害物质，也可溶解在雨水中。如果贮存的是屋檐水，平

时沉积在屋顶上的灰尘及生活污染物会更多。由此可见，饮用接贮的雨水是不卫生的，有引起疾病，损害健康的可能。

因此，从天而降的雨水，虽接用方便，但不宜饮用，特别是工矿地区，更不要直接饮用接贮的雨水。

349. 忌用开水冲服蜂蜜

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 30~50%，果糖占 40% 左右，此外，还含有维生素 B₁、B₆、C、K 和胡萝卜素，以及多量的淀粉酶、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免疫功能有关。民间食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，这样会使蜂蜜的酶类物质遭到破坏，产生过量羟甲基糖醛，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，服用蜂蜜时不宜用开水冲服。最好用温开水（水温低于 65℃）。

350. 忌用温锅水煮饭

一些集体伙食单位，每在饭后，总是习惯性地往锅内加些凉水，使其自然温热，认为这样既节约能源，下次煮饭又方便。殊不知，有时用温锅水做饭，人吃了以后也会发生中

毒。症状为：皮肤青紫、呼吸急促、心跳加快、呕吐腹泻，严重的可致呼吸衰竭而危及生命。

这是因为，有些地区水内含有大量的硝酸盐，如果锅刷得不干净，染有还原性细菌，又有适宜温度，细菌便会大量生长繁殖，把水中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。如果用这样的水煮饭、烧汤，就会发生亚硝酸盐中毒。

351. 烧饮用水忌放炉子上过夜

在一些家庭常有这样的烧开水方法：晚上将煤火封好后，炉火口放上盛满水的水壶，到次日清晨，温水可达 50 度左右，这时再打开炉子很快就把水烧开。其实，这种烧开水的方法并不可取。它的弊病是：放在炉火上的凉水，经过一夜时间加热，水温虽升高了，但适合细菌生长温度的时间也大大加长，大量繁殖的细菌释放出许多硝酸盐还原酶，使开水中的亚硝酸盐含量升高。亚硝酸盐对人体有害，它在胃内和胺类物质化合成的亚硝胺，是一种强致癌物质，为害更甚。

352. 不宜饮“三精水”

“三精水”是指用糖精、香精和色素对制的饮料。我国食品卫生法规定，这种“三精水”饮料是严禁生产和销售的。

因为“三精水”中，不含有能被机体吸收的营养成分，饮用后，不但不会使机体受益，相反，却会不同程度地损害人体健康。

糖精。进入人体后，不能被人体吸收利用，大部分由尿排除。对糖精的安全问题，目前尚有争议。我国食品卫生标准中规定，糖精用量不得超过 0.15 克/公斤。

香精。是各种食用香料，加以稀释调剂而成的食品增香剂，仅作为调节食品的香味而用，并不含有人体吸收的营养成分。

色素。无论是天然色素，还是人工合成色素，都是用来改善食品的外观色泽的，绝大部分都不含有被吸收的营养成分，却有相当一部分色素，具有显著的致癌、致畸、致病作用。因此“三精水”不宜饮用。

353. 忌喝反复烧开的水

有人认为，反复烧开的水中细菌都被杀灭了，为什么还不能喝呢？这是因为开水中，含有一定量的亚硝酸盐，如反复烧开，水中的亚硝酸盐就会增高。亚硝酸盐是一种强烈的血液毒，它大量地进入人体后，能将血红蛋白中的二价铁氧化成三价铁，使血液失去携氧功能，导致人体缺氧窒息。亚硝酸盐还有另一种危险的潜在毒性，它在胃内可与胺类物质化合成亚硝胺，亚硝胺是一种强致癌物质。所以，反复烧开的水不宜喝。

354. 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。汤和饭混在一起吃，咀嚼需要的时间短，唾液分泌亦少，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，胃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，就会引起胃病。所以，不宜经常吃汤泡饭。

355. 不宜吃捞饭

捞饭散落，滑爽好吃。做捞饭时，先在锅里放些水，等米半熟时再捞出来重新蒸一下。捞饭后剩下的米汤扔掉了，这是非常可惜的。因为米汤里溶有很多维生素、矿物质、蛋白质和一些碳水化合物。以大米为例，用大米做捞饭，维生素 B_1 、 B_2 均损失 50%，尼克酸损失 40%，铁损失 60%，磷损失 42%，碳水化合物损失 6%，脂肪损失 80%。由此可见，做捞饭时，大米中的许多营养物质都随米汤流失了。如果经常吃捞饭，会给人带来营养不良的后果。

356. 忌用锅内余油炒饭

炒锅饭，又叫油炒饭，即用炒完菜锅里剩余的少量油趁热炒的饭。这样，余油虽获得充分利用，但这种饭对人的健康是有害的。因为炒菜后，锅内的剩余物质，不但有油而且还有味精、食盐、酱油等，由于锅热而发生焦化，易生成亚硝胺。亚硝胺是致癌物质。因此，不宜用锅内余油炒饭。

357. 忌食青色番茄

番茄，又叫西红柿，既可当水果，又可作蔬菜。其果肉细嫩，酸甜适口，营养丰富，含有大量的维生素 B、C，是人们喜爱的果菜。但是，未成熟的青色番茄是有毒的。

经测定发现，未成熟的青色番茄，含有和发芽的土豆相同的毒性物质龙葵素，食用时口腔有苦涩感，食后出现恶心、呕吐、头昏、流涎等中毒症状。因此，青色番茄不宜做菜食用，若生食危险性更大。

358. 不宜多食熏烤煎炸食物

熏烤煎炸食物，风味独特，香气诱人，但不宜大量和长期食用。因为熏烤煎炸的肉类食物，特别是熏烤法，在制作中会产生致癌物质 3, 4—苯并芘，油炸过火的食物，产生的致癌物活性更大，可诱发胃癌、肠癌。因此，不宜多食熏烤

煎炸食物。熏烤时，应注意尽量不要让食品与炭火直接接触，温度不宜过高，时间不宜过长。另外，食物最好不用木材熏烤，而以电烤箱或无烟的优质煤熏烤；煎炸食物时，需掌握好火候，炸油如变稠变黑，就不能再用了。日常饮食中应多吃些绿色蔬菜和黄绿色水果，以抵御熏烤煎炸食物带来的副作用。

359. 忌在炉火上直接烘烤食物

有些人往往喜欢在炉火上烘烤食物，如烤馒头、烙饼、糍粑等，觉得这样吃起来不仅香脆可口，而且可起到消毒作用。殊不知，经过烟熏火燎的食物，极易被有害物质污染，并被直接食入体内。

实验证明，凡是含碳的可燃物，如煤、木材、石油及植物秸秆等，在燃烧过程中，都能产生致癌性较强的 3, 4—苯并芘，这种物质可以通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入动物和人体内，从而诱发癌症，除易引起胃癌外，还能导致白血病、肺腺瘤等。

因此，为了您的健康，在烘烤食物时，最好采用间接加热的办法，切忌将食物直接放火上熏烤食用。

360. 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的类黄酮，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。

361. 忌用彩瓷餐具盛酸性食物

绘以五彩缤纷图案的陶瓷餐具，给就餐者一种美的享受。可是对其所潜在的危险，就鲜为人知了。

原来，不论是绘在瓷器或陶器上的高温彩釉还是低温彩釉，其中都是由一些有毒的重金属和其它化合物构成的颜料，如彩釉中的大红色多数是含镉的化合物，奶油黄色含氧化铝，翠绿色含氧化铬。用这种瓷釉器皿盛果汁、醋、酒等弱酸性食物时，彩瓷釉花中的有毒重金属就会被溶解出来，随食物进入人体，对身体有害，甚至能引起慢性中毒。镉中毒可引起肺、骨损伤；铅中毒会产生贫血、神经衰弱、骨髓增生受抑等症。因此，对于彩瓷、彩陶餐具，特别是器皿内壁涂有彩釉图案的餐具，不宜使用。

362. 忌吃生鸡蛋

鸡蛋营养丰富，生理价值高，不但是人们日常生活中的理想食品，也是婴幼儿、孕产妇和年老体弱者的优质滋补品。鸡蛋经煮熟或炒熟后吃，对人体确实很有补益作用。但是，若

生吃鸡蛋，不但营养难以吸收，而且还会使人体受到损害。

(1) 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，阻碍人体对生物素的吸收，时久人体便可患生物素缺乏症。

(2) 生鸡蛋的蛋白质不易消化吸收。

(3) 食用生鸡蛋容易得胃肠炎。因为鸡蛋也可能受病原体的污染，而病原体随生鸡蛋吃入人体后，可使人畏寒发热，恶心呕吐，腹痛腹泻。

(4) 食用生鸡蛋，可增加肝脏负担。大量未经消化的蛋白质进入消化道，可产生较多的有毒物。这些有毒物质一部分随粪便排出体外，一部分则需由肝脏进行解毒处理。

可见鸡蛋虽富有营养，但不要生食。

363. 忌吃孵鸡蛋

孵鸡蛋是指经过孵化而没有变成小鸡的鸡蛋。这种蛋在孵化过程中，由于气温、湿度不良或受沙门氏菌等感染、寄生虫污染等，致使鸡胚发育停止，不能孵出小鸡，常称这种蛋为死胎蛋。此种蛋里的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐及维生素等营养成分，都已发生变化，绝大部分营养已被胚胎利用而消耗掉了，即使留有一点营养成分，也是不能与鲜蛋相比的。

因为孵过的鸡蛋是死胎蛋，故很容易污染病菌。曾经有人进行检测，在这种死胎蛋里，几乎百分之百检出大肠杆菌，有的还检出葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等。如果人们吃

了这种腐败带菌而又加热不透的孵鸡蛋时，就容易发生食物中毒等疾病。所以，孵过的鸡蛋不宜吃。

364. 忌生吃胡萝卜

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

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

365. 忌吃煮后颜色变红的元宵

有的市售元宵水煮后，会出现由杏黄、棕黄以至红褐色的变色现象。这种变色元宵失去粘性，元宵皮发硬，略有酸味，营养价值大大降低，但吃后尚未见中毒反应。元宵变色，是因为糯米粉中含有较大量的酵母菌之故。红酵母菌的菌落呈粉红色，它污染糯米粉后，遇适当的温度和湿度便大量繁殖。据测定，当糯米粉的含水量达 40~50%，温度在 20℃ 时，是红酵母菌繁殖的最好条件。当红酵母菌的数量在糯米粉中达到 228 个/克时，水煮元宵则会出现粉红褐色斑点。若高于

这个比值，则呈红褐色。红酵母菌除能引起元宵变色外，还能使玉米面、大米、面粉、牛奶、水果、肉、泡菜等出现红变。被红酵母菌严重污染的食物，也能变质，不可食用。

366. 忌食烂姜

生姜是饮食中必不可少的调味品。常有人说“烂姜不烂味”，殊不知，烂姜是不可食用的。生姜在腐烂过程中，能产生一种毒性很强的有机物叫黄樟素，该物质能使人体的肝细胞变性。据大量动物实验资料表明，黄樟素能诱发动植物肝细胞癌变。因此，不宜食用烂姜。

367. 不宜吃有苦味的柑橘

柑橘果实中含有各种糖甙，其中柚皮甙和新橙皮甙，是柑橘果实中主要的苦味物质。这两种糖甙，在未成熟的柑橘中含量较高，大量食用这种未成熟柑橘，对身体会产生一定的不良影响。而成熟后的柑橘，由于各种酶的作用，上述两种糖甙逐渐转化，水果的苦涩味也就逐渐消失。但柑橘在 0℃ 左右的低温下贮藏时，柑橘内的酶活力受到影响，各种糖甙的水解反应也受到影响，苦味便不减弱。与此同时，受冻结冰的柑橘的原生质脱水，蛋白质及胶体产生不可逆的凝固作用，失去抗菌能力，这时细菌，特别是霉菌等腐败菌，极易侵入果体繁殖，使柑橘的苦味加重。这种因受冻而发苦的柑橘，营养价值大大降低，又不卫生。因此，这类发苦的柑橘

最好弃之不吃。

368. 忌吃变质的银耳

近年来，我国人群中多次发生因食用变质银耳，引起中毒的事件。据有关单位研究，变质银耳中的致毒物质，为酵母菌黄杆菌毒类。食用变质银耳中毒后，轻者感到上腹部不适，全身无力，重者常因中毒性休克而死亡。目前，对中毒者尚无有效药物治疗。为防止其中毒，切记不能吃变质的银耳。

369. 忌吃未成熟的水果

成熟的水果色、香、味均佳，但市场上出售的水果往往未成熟，有人喜吃酸味就买这些水果吃。殊不知，吃这种未成熟的水果，对身体是不利的。未成熟的梅子、李子、杏子等水果中，含有草酸、安息香酸等成分，在人体中很难被氧化，结果经代谢作用后形成的产物仍然是酸性的。这对人体的生理是有影响的。有些水果未成熟时含有毒素，人吃了是危险的。至于有些成熟水果也有少许酸味，则吃后无妨。

370. 忌吃有黑斑的红薯

红薯，又名番薯、白薯、甘薯、地瓜等。表皮呈褐色或黑色斑点的番薯，是受到了黑斑病菌的污染。黑斑病菌排出

的毒素，含有番薯酮和番薯酮醇，使番薯变硬、发苦，对人体的肝脏有剧毒。这种毒素用水煮、蒸和火烤，其生物活性均不能破坏。故生吃或熟吃有黑斑病的蕃薯，均能引起中毒。给猪、牛等牲畜作饲料，同样危险。

黑斑病番薯中毒，多在 24 小时内发病，主要症状有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。严重的会出现高热、头痛、气喘、神志不清、抽搐、呕血、昏迷，甚至死亡。对此病，目前尚无特效疗法。所以，凡有黑斑病的红薯就不宜吃。

371. 不宜生吃花生

花生含有丰富的植物油、蛋白质和维生素，是人人喜爱的食品。但生吃花生有损于健康。

因为花生含脂肪较多，消化吸收缓慢，大量生吃可以引起消化不良。另外，花生在泥土里生长，常被寄生虫卵污染，生吃容易引起寄生虫病。同时，花生常被鼠类污染，易传播自然疫源性疾疾病，特别是流行性出血热。因此，花生不宜生吃，最好是煮熟后食用。

372. 忌生食贝类

生长在浅滩内的牡蛎、蛭子、蛤蜊及泥螺等水产品不能生食。因为这些贝类同毛蚶均属双壳纲，都程度不同地染有病菌。

牡蛎、贻贝、蚶子、小螃蟹、蛭子均有多种病菌，尤其

是标志粪尿污染的大肠杆菌和副溶血弧菌。其中又以夏季病原菌的检出率最高。近年来,此类胃肠炎的暴发历年不断。这种病暴发次数之多,持续时间之长和波及范围之广,使人们注意到,生食贝壳动物,有发生胃肠道疾患的危险,尤其是诺瓦克病毒肠炎。

江、浙沿海群众常把海螺、蜆等用少量食盐渍后生食,殊不知低浓度食盐,并不能杀死贝蛤类及螃蟹体内的病原菌。

373. 不宜过量吃杏

吃杏过多,有害无益。民间说的“桃养人,杏伤人”是有一定道理的。

因为杏具有强烈的酸性,能够分解人体内的钙、磷以及蛋白质等物质。同时,胃内的酸液增多了,还会引起消化不良和溃疡。此外,杏的酸性还能腐蚀牙齿的珐琅质。特别是儿童,吃杏多了,容易发生龋齿。因此,杏不宜过多食用。

374. 不宜过多食用橘子

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

因为食用过多,所产生的热量,不能全部转化为脂肪贮存,又不能及时消耗掉,就容易“上火”,出现口舌干燥、咽喉肿痛、大便干结等症状。因此,橘子不宜食用过多。若已

“上火”，可用海带 50 克，洗涤后切碎，煎水代茶饮，可“去火”。

375. 煮粥、烧菜忌放碱

有些食堂或家庭在煮粥。烧菜时，有放碱的习惯，以求烂得快和发粘好吃。但是这样做的结果，使米和菜里的养分大量损失掉了。因为养分中的维生素 B_1 、 B_2 和维生素 C 等都是喜酸怕碱的。

维生素 B_1 在大米和面粉中含量较多。有人曾做过试验，在 400 克米里加 0.06 克碱熬成的粥，有 56% 的维生素 B_1 被破坏。如果经常吃这种加碱煮成的粥，就会因缺乏维生素 B_1 而发生脚气病、消化不良、心跳、无力或浮肿等。

维生素 B_2 在豆子里含量最丰富。一个人每天只要吃 150 ~ 200 克大豆，就足够满足身体对维生素 B_2 的需要了。豆子不易煮烂，放碱后当然烂得快，但这样会使维生素 B_2 几乎全部被破坏。而人体内缺乏它，就会引起阴囊瘙痒发炎（即绣球风）、烂嘴角和舌头发麻等。

维生素 C 在蔬菜和水果中最多，本身就是一种酸，碱对它起破坏作用。人体内如果缺乏维生素 C，会使牙龈肿胀出血，得坏血病。

376. 不宜大量吃酸菜

腌制的酸菜中，含有大量草酸和钙。由于酸度高，食用

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

377. 未腌透的酸菜忌食用

未腌透的酸菜含有大量的亚硝酸盐，这种物质进入人体血液循环中，将正常的低铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，使红细胞失去携氧功能，导致全身缺氧，出现胸闷、气促、乏力、精神不振、嘴唇青紫等症状。此外，亚硝酸胺类化合物还是致癌物质。所以，忌食未腌透的酸菜。

378. 忌吃未腌透的咸菜

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

一般说来，雪里红产生硝酸盐，在腌后 20 天左右为高峰；

青菜最快，1 天即可产生。但各种蔬菜经过 1 个多月的腌制，硝酸盐即可遭到破坏。

379. 不宜多吃黑枣和柿饼

外科常见有些小儿，因食过量黑枣或柿饼后，约半天时间，即发生恶心、呕吐、上腹部持续疼痛，进食则更痛，使食欲逐渐减退。当医生检查时，可于上腹部触到活动而坚硬的肿物，有轻度压痛。X 线钡餐检查，明显可见形状不规整、可随体位改变、上下移动之硬块。这就是临床上称为胃结块症，又称胃结石。如果块小，可用中药治疗；块大发病时间长，则需手术治疗。

其形成的原因，是空腹吃了大量的黑枣或柿饼，较多的鞣酸和果胶与胃液凝固，沉淀而结成硬块。也有人认为是吃了毛发、生鸡蛋、红豆皮等物后，在胃内凝结而成。因此，不要让小儿空腹吃过量的黑枣和柿饼，更不要把毛发等异物吃入胃中。

380. 不宜长期食用方便面

方便面的主要成分是碳水化合物，还有少量味精、食盐和调味品。

调味品是牛汁、鸡汁或虾汁，而牛肉、鸡肉或虾肉的含量是很少的。由此可知，方便面中，不完全具备人体需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等营养素。并

且方便面中，还含有或多或少的食品色素、防腐剂等，如果长期食用，会因营养素缺乏而患病。长期食用方便面的人中，有 60% 的人营养不良，54% 的人患缺铁性贫血，23% 的人患核黄素缺乏症，16% 的人缺锌，29% 的人因缺乏维生素 A 而患眼疾。由此可见，方便面不宜经常吃。

381. 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。

382. 吃糖不要口含过久

在吃糖时，有人喜欢长时间含在嘴里，其实这是一种很不好的习惯。糖在口中含得过久，既限制了唾液对细菌产酸的中和作用，又助长口腔中细菌的繁殖，容易造成口臭和形成龋齿。因此，不应养成含糖过久的习惯。

383. 不能饮用有焦味和霉变茶叶

茶叶在烘制过程中，由于火温太高或炭火烟太大，使茶叶烧焦和熏上浓烈烟味，也可能茶叶在烘焙时与煤、木炭燃烧时所产生的 3,4—苯并芘接触而受到污染。这种有焦味的茶叶含有较多的苯并芘，不能饮用。

茶叶若保管不善，尤其在湿度较大的环境中会大大增加其含水量。当茶叶的含水量达 8.8% 时就有可能发霉；达 12% 时，霉菌就会迅速大量孳生，茶叶上出现霉花和菌丝，导致霉味产生。人如饮用了发霉茶叶泡的茶水，可引起腹痛、腹泻、头晕等症状，危害人体健康。

384. 不宜用保温杯泡茶

有人喜欢用保温杯泡茶，以保持其温度。但保温杯泡茶有其不利之处。

茶叶是一种富含营养成分的饮料。茶叶中含有茶多酚、单宁、芳香物质、氨基酸和多种维生素。当用开水在茶壶或普通杯中泡茶时，大量的有益成分溶解在水中，使茶汤产生一种芳香气味，同时又使茶多酚和单宁等成分略溶水中，使茶汤略带爽口苦味。而用保温杯泡茶，由于温度一直保持很高，使芳香物质很快挥发掉，减少了应有的芳香。同时，高温还能使茶多酚和单宁浸出过多，使茶汤色浓，味苦涩，并有闷馥味。此外，由于维生素不耐高温，长时间高温浸泡也会使

其损失较多。因此，不宜用保温杯泡茶。同样，也不宜将茶叶放到壶里煮着喝。如果想喝热茶，可用紫砂壶冲泡，茶泡好后，倒入保温杯中，这样既可以较长时间保温，又可以解决保温杯泡茶不足之处。

385. 不宜饮用长时间泡的茶

茶叶中含有 100 多种化合物。一般说，这些化合物对人体都无害。茶水在泡后 4~6 分钟饮用较为合适。而沏好的茶水放置几小时后，特别是放在暖水瓶式保温杯内的茶，不仅味道会变差，失去原有的香味，而且茶水呈褐色，并变得浑浊，使茶叶的维生素 C 和维生素 B 族都遭到破坏。

据研究，新沏的茶水，对神经和心血管系统可产生兴奋作用；而茶水泡得时间过长且浓，茶汁中的咖啡因积聚过多，对人体则会产生刺激作用。人们喝了这种茶就会感到不舒服。至于茶水冷后再泡的茶，由于鞣酸大量增加，会对机体产生不良影响。而新泡的茶水内含鞣质较少（因为鞣质较难溶于水）。所以，长时间或冷后再泡的茶，不宜饮用。

386. 茶叶不宜煮着喝

中国饮茶的历史悠久。明代以前是将茶叶放在釜中烹煮，茶汁很浓。目前，有的地方仍有煮茶的习惯。实践证明，煮茶不如冲茶。

因为茶叶中含有一种涩味的鞣酸，在高温作用下，鞣酸

会过多地溶解出来，增加了茶水的苦涩味，而且还会破坏维生素。因此，茶叶不宜煮着喝。

387. 忌用茶水送服药物

茶叶中含有咖啡因、茶碱、鞣酸等成分，能与药物发生作用，影响药物疗效。

在服用鲁米那、安定、眠尔通等镇静安眠药物时，不宜饮茶。因茶中含有具有兴奋作用的咖啡因和茶碱，能减弱药效。

服用碳酸氢钠时，不能用茶水送药。因茶水中含有鞣酸，能与碳酸氢钠互相作用，使其失效。

服用潘生丁时切忌饮茶。因茶中咖啡因有对抗药物的作用。

痢特灵、优降灵等药物，不能与茶水同服。这些药物能进入大脑内，抑制儿茶酚胺的降解作用，促进脑内环磷腺苷形成，而茶中的咖啡因和茶碱又能阻碍环磷腺苷代谢。两者的协同作用，使病人出现严重失眠或高血压。

另外，茶中鞣酸还会与黄连素、乳酶生、多酶片、胃蛋白酶、次碳酸铋、硫酸亚铁、土霉素、红霉素等药物作用，形成难溶解沉淀物，影响药物吸收。

388. 吃狗肉后忌喝茶

狗肉不但肉嫩味香，营养丰富，而且产热量大，增温御

寒能力较强。因此，一些体质虚弱和患有关节炎等病的人，在严冬季节，多吃些狗肉是有好处的。但是，吃狗肉后不要喝茶，以免给身体造成不利的影响。这是因为，在狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有比较多的鞣酸，如果吃完狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合，生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠蠕动减弱，大便里的水分减少。因此，大便中的有毒物质和致癌物质，就会在肠内停留时间过长而极易被人体吸收。所以，吃完狗肉后不宜立即喝茶。

389. 吃高蛋白食物后不要立即饮茶

长期以来，人们在吃完肉食、蛋类、海味等高蛋白食物以后，总习惯于立即饮茶助消化。近年来，科学家研究发现，这种做法是不科学的。

因为，茶叶中含有大量的鞣酸，鞣酸与蛋白质结合，生成具有收敛作用的鞣酸蛋白质，可使肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内滞留的时间，不但易形成便秘，而且还使有毒物质和致癌物质易被人体吸收，有害人体健康。所以，吃高蛋白食物后，不宜立即饮茶。

390. 冷热饮料不要在短时间内交替饮用

冷饮料与热饮料，一冷一热，先后或交替饮用，都是不适宜的。

因为，牙齿受到冷、热的交替刺激，易患牙病，若原有牙病者，可以引起症状加重。同时，冷、热的刺激，胃肠粘膜血管容易发生收缩和扩张的急剧改变，可导致腹痛、腹泻，甚至发生溃疡。因此，饮用冷、热饮料，不要在短时间内交替进行，最少应间隔半小时。

391. 服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶

酶制剂是常用的药物，常见的有胃蛋白酶、胰酶、菠萝蛋白酶、淀粉酶、多酶等。其化学本质属于蛋白质，而蛋白质是由氨基酸通过肽键组成的。因此酶制剂具有蛋白质、氨基酸等理化性质。金属铜可抑制酶制剂的活性，从而降低其药理作用。

猪肝是含铜最丰富的食物（每 100 克含 2.5 毫克），如果服酶制剂同时吃猪肝，猪肝内的铜就可与酶蛋白质、氨基酸分子结构上的酸性基团，形成不溶性沉淀物，使其变性，降低疗效。而茶叶中含有大量鞣酸，据报道，鞣质可与肽键结合，形成牢固的氢键缔合物，而改变其活性和作用。因此，服酶制剂时不宜吃猪肝和喝浓茶。

392. 不宜多饮新茶

刚摘下制成的茶叶中，含有活性较强的鞣酸、咖啡因、生物碱等生物物。大量饮浓茶，新茶中的咖啡碱及多种芳香油能使人的神经系统极度兴奋，似醉酒一般地出现血液循环加

快，心率加快，使人感到心慌。此外，新茶中的活性碱对人亦有较强的生理作用，大量饮用，生物碱随量的积聚，也会像醉酒一样使人的体温增高、四肢无力，甚至出现肌肉颤动等症状。因此，应注意饮新茶不宜过浓、过量。

393. 饮茶四不宜

(1) 不宜饮隔夜茶。因为茶水搁置过久，容易被微生物污染，茶水中的复杂成分也易发生变化。因此，饮隔夜茶，对身体健康有害。

(2) 睡前不宜饮茶。茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可碱，都具有提神兴奋作用，如睡前饮茶过多，势必引起兴奋，还会增加小便次数，不但影响睡眠，还可造成失眠。特别是患有神经衰弱、胃溃疡、心脏病和高血压的老年人，睡前不宜饮茶。

(3) 不宜饮浓茶。因为，茶叶中的咖啡因会导致兴奋过度，所以，饮浓茶容易造成心动过速、心律不齐。有冠心病、肺心病、高血压的老年人喝茶要清淡，宜少量多次饮用。此外，喝浓茶还可以引起便秘。而患高血压的老人有便秘，因排便困难而用力，易诱发脑中风。

(4) 不宜用滚开水泡茶。用滚开水泡茶会把茶叶中的鞣酸很快都泡出来，同时把维生素 C 等有益物质破坏掉。用滚开水浸泡的茶，味不香、苦涩，还有碍消化。因此，适宜的方法，是把开水灌入暖瓶放几个小时后，再用来泡茶，随泡随饮。

394. 吃粽子四忌

粽子虽好吃，但不能多吃，而且要注意卫生。因为粽子的主要原料是糯米，而糯米滞气滑肠，不易消化，如果保管不妥，吃得不卫生，还会导致疾病，因此，应注意以下四忌：

(1) 忌生。粽子要扎得小一点，一定要完全煮熟。

(2) 忌不洁。保存应放在篮子里，悬挂在阴凉通风的地方，要防止苍蝇、蟑螂、老鼠爬咬。

(3) 忌久存。粽子扎好后，最好在 3~4 天内吃完，隔天吃，要回锅加热。

(4) 忌滥吃。患有肠胃病，或者病刚初愈的人都不宜吃粽子，以免带发老病，诱发新病。小孩由于胃肠功能较差，如果不节制，放开肚皮吃，也是很容易出毛病的。所以，有胃肠病的人，特别是老人、小孩应尽量少吃粽子，并且要蒸煮后趁热吃。

395. 白糖不宜不加热食用

螨虫是一种全身长毛刺而肉眼看不见的小昆虫，嗜好食糖。白糖在储存、运输、销售的过程中，如不注意卫生管理，容易受到螨虫的污染。当人吃了生白糖，螨虫就可进入人体内而患病。现代医学研究结果表明，螨虫侵入人体肠道，可损害肠粘膜而形成溃疡，引起腹泻、腹痛、肛门烧灼；螨虫侵入肺部可引起肺部毛细血管破裂而咯血，并诱发过敏性哮喘。

喘；螨虫侵犯泌尿道则可引起泌尿道感染，发生尿频、尿急、尿痛或尿血等症状。

家庭购买白糖不宜过量，不可长期存放，调制饮料或做凉拌菜要用白糖时，应将白糖先经加热处理，螨虫在加热到 70°C 30 分钟后就会死亡。因此，人们食用白糖时宜经加热处理，尤其是对婴幼儿更应注意，谨防发生螨虫病。

396. 酱油忌生吃

酱油是以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过接种发酵，再高温消毒后制成的调味食品。酱油是一种富于营养的调味品，每 100 克酱油中含蛋白质 2 克，碳水化合物 17.2 克，钙 97 毫克，磷 31 毫克，铁 5 毫克，而且还有维生素 B_1 、 B_2 、PP 等多种营养成分，有增强食欲、促进消化的作用，还可改善和提高菜肴的感官性状。

按说酱油不经加热也可以食用，但是在生产、贮存、运输、销售等过程中，它常因卫生条件不良而受到污染，甚至混入肠道致病菌。科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 天，痢疾杆菌能生存 2 天。有很多人，不经加热就用它做凉拌菜吃，这就有患病的危险。所以，酱油不宜生吃，最好加热后，再用于凉拌菜等。

397. 不宜多吃臭豆腐

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香，但臭豆

腐食用过多也是有害的。

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。此二成分，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。

398. 不宜过多食用豆制品

豆制品所含必需的氨基酸，与动物蛋白相似，同样也含有矿物质如钙、磷、铁、硒等，以及维生素 B₁、B₂ 和纤维素。其营养价值可以与肉、蛋、鱼媲美，所以豆制品令人刮目相看，甚受欢迎。但根据最近的研究，豆制品食之过多，也是有害的。

因为，豆制品中含有较多的蛋氨酸，若食之过多，与肉食一样，同样会导致动脉粥样硬化。因此，豆制品也不宜食用过多。科学的饮食方法，应当是荤素结合，粗细食物合理搭配，不偏食，不贪食，保证各种营养素的需求，才会有利于身体健康。

399. 不宜过量吃红薯

红薯的营养很丰富，每 500 克中含糖 128.3 克，蛋白质 7.8 克，还含有脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C

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

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

400. 不宜过量吃瘦肉

据有关资料报道，医学科学家们发现，造成动脉粥样硬化的主要因素，并非胆固醇，而是同型半胱氨酸。半胱氨酸是由蛋氨酸在人体内某种酶的催化作用下形成的，而瘦肉中的蛋氨酸含量较高。动物实验证明，同型半胱氨酸会直接损害动脉细胞，形成典型的动脉粥样硬化斑。因此，吃瘦肉也应适度，不宜过量。

401. 不宜多吃鲨鱼肝

食鲨鱼肝过量，可导致维生素 A 中毒。人的血液中，维生素 A 的正常含量为 50~100 国际单位，若达到 800~1200

国际单位时，即可引起中毒。若食用 0.25 公斤的鲨鱼肝，就相当于摄入维生素 A200 万国际单位。中毒症状是病人先有头痛，并不断加重，而且眩晕、全身乏力、厌食、恶心、呕吐等。腹痛多在上腹部或脐周围，皮肤潮红、发烫，2~3 天内，自颜面皮肤开始脱屑，往往从鼻唇沟和口周围开始，然后波及整个面部，甚至蔓延四肢和躯干。

402. 不宜多吃香肠

香肠是由新鲜猪肉做成的，为了使其保持鲜度和存放的时间久一些，加工部门在制作过程中，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。因此，香肠不宜多吃。

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橘子、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。

403. 不宜多吃松花蛋

松花蛋清香适口，老少皆宜。但食用过多，对人们尤其是对青少年危害较大。

因为，松花蛋是用纯碱、石灰、盐和金生粉（即氧化铅）等，按一定比例混合后包裹在鸭蛋（或鸡蛋）外腌制而成的，其中含有一定量的铅，所以经常食用会引起铅中毒。中毒后表现失眠、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。铅在人体内还能取代钙质，可以引起缺钙。因此，松花蛋不宜多吃。

404. 不宜过量吃荔枝

过量食荔枝，会患荔枝病。原因是荔枝所含的单糖绝大部分是果糖，果糖比葡萄糖难消化吸收，加上它所含的大量水分，可以稀释胃中消化液，过多吃，会使正常饮食量大为减少，甚至有完全不进食者。于是，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，而要经一系列酶的催化，才能变为葡萄糖供能或转变为糖原贮存。因此，荔枝病是一种低血糖引起的急性疾病。表现多为清晨发病，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。若不及时救治，可于数小时内死亡。所以，吃荔枝也不宜过量。

405. 不可滥用食用香料

人们日常食用的天然香料很多，如八角、茴香、胡椒、薄荷、丁香等。适量使用一些对人体健康是无害的，但切不可滥用。美国食品药品监督管理局公布的一项调查报告表明，天然

调味品如胡椒、桂皮、茴香、丁香、肉豆蔻、生姜以及黄樟树和桉叶油中提炼出的一种黄樟素等，均含有一定的毒性和诱变物。诱变物能改变人体内正常组织中的基因密码，使遗传功能发生突变，从而诱发细胞畸形，形成癌肿。另外，对这些天然调味品，如食用过多，会产生口干、咽喉痛等副作用，并可诱发痔疮、高血压、胃肠疾病等。

还有些人造香料，是以石油、煤焦油产品等为原料，经过合成反应而得的单体香料化合物。用各种安全性高的单体香料和稀释剂配制的香精，可作食用香精。对于用化学方法分离或化学合成的食用香料，应尽可能少用或不用，尤其在婴幼儿代乳食品中，更不应使用人造食用香料。

406. 煮咖啡忌时间过长

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。

为了使其香味不变，咖啡不宜长时间地沸煮。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，烧开后咖啡继续沸煮，会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。

最好是在咖啡烧好后，马上饮用，否则，放凉了其泡沫也会被破坏。

407. 喝咖啡忌浓度过高

有的人为了争取时间，拼命地工作和学习，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。因此，长此以往，会影响健康。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、心动过速等疾患，饮高浓度咖啡可加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。所以，喝咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不超过 100 毫克为宜。

408. 喝咖啡不宜放糖过多

饮咖啡时，适当放点糖可增强咖啡的味道。但是，若放糖过多，则会使人没精打采，甚至使人感到十分疲倦。据分析，导致以上情况的原因主要有两点：一是咖啡进入人体后，其本身会消耗体内的某些矿物质，而这些矿物质，在体内把摄入的碳水化合物转化为葡萄糖的过程中，是不可缺少的；二是饮咖啡时，加糖过多，会反射性地刺激胰脏中的胰岛细胞，分泌大量的胰岛素，而过量的胰岛素能降低血液中的葡萄糖含量。一旦血糖过低，就会出现心悸、头晕、肢体软弱无力、

嗜睡等低血糖症状。此外，在饮咖啡时，也不宜过多地吃蛋糕、糖果等高糖食物，否则也会产生上述现象。

409. 忌空腹吃西红柿

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

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

410. 忌空腹吃柿子

柿子不宜空腹吃，因柿子中，含有大量的柿胶酚和一种叫红鞣质的可溶性收敛剂，尤其是未成熟的柿子，含这两种成分最高。柿胶酚和红鞣质遇酸会凝固成块，如果空腹进食大量柿子或与酸性食物同食，柿胶酚与红鞣质便与胃酸或酸性食物凝结成硬块，形成“柿石”。胃里若有“柿石”，就会

引起胃痛、恶心、呕吐等症状。倘若不注意，硬块会越结越大，胃内压力升高，引起胃扩张，病痛更重。所以，柿子宜在饭后吃，此时，由于胃酸已与其它食物结合，就不易出现“柿石”。

411. 柿子不宜与红薯、螃蟹同食

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，大的胃柿石因排不出，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，还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。

412. 海味忌与含鞣酸多的食物同食

海味都具有味道鲜美、营养丰富的特点。海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养素。如与含有鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，能刺激胃肠，引起不适，出现

肚子痛、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，海味忌与这些水果同食。

413. 红、白萝卜忌合煮

红萝卜、白萝卜是人们常见喜食的蔬菜品种，营养丰富。因红萝卜、白萝卜常同时出现在菜市场上，人们也常常将它们买回合在一起做成菜肴。但是，最近有营养专家指出，红萝卜中含有一种叫抗坏血酸的酵素，会破坏白萝卜中的维生素 C。所以，红萝卜、白萝卜最好不混合食用。若在合煮中添加一些食用醋，红萝卜内的抗坏血酸酵素的作用就会锐减，使维生素 C 的损失降至最低限度。

414. 吃土豆忌吃皮

最近，有关科学家发现，土豆里含有有毒的配糖生物碱。食用大量的配糖生物碱就会引起中毒。这种化合物通常几乎全在土豆皮里。科学家还指出，即使把土豆带皮煮熟后再剥皮，也可能把皮里的 10% 的配糖生物碱传到土豆里，食用后会给身体健康带来危害。因此，吃土豆最好把皮剥了再吃。

415. 吃柿子不要吃柿子皮

柿子中含有较多的鞣酸。生柿子中，鞣酸主要分布在柿

肉内；成熟后，鞣酸便存于柿皮下及花托处。柿子吃得过量，鞣酸在胃酸作用下，会与蛋白质结合，生成沉淀物，形成“柿石”，引起疾病。因此，吃柿子时不要吃皮；未成熟的柿子不要吃。

416. 萝卜人参忌同时服用

萝卜、人参相克，药理作用不同，不可同时服用。

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

417. 萝卜忌与橘子同食

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

418. 油炸食品不宜经常食用

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱佳，深受人们喜爱。但油炸食品，不仅营养成分遭到了部分破坏，而且还可产生多种有害物质，危害人体健康。

因为，油炸沸点为 210°C ，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。

419. 不宜偏食动、植物油

植物油里含有大量的亚油酸，它有助于降低人体血液中胆固醇含量。但植物油是不饱和脂肪，如果吃得过多，很容易在人体内被氧化，形成过氧化脂。过氧化脂积存在人体内，能引起脑血栓和心肌梗塞等病症，甚至还可能诱发癌症。

据科学测定，每人每天需要亚油酸 4~5 克，按这个量，每人每天吃 7~8 克植物油就够了。另外，人体每天需要吸收一点动物脂肪，用量最好相当于植物油的一半，这样的油脂比例，对人体健康有益。

因此，对动、植物油不宜偏食。

420. 炒菜时忌油温过高

有些人为了把菜炒得脆嫩可口，习惯把油锅烧得滚烫冒烟再下菜炒，从烹调角度来说，这种做法似无可非议，但从营养和健康角度来看，这是不可取的。

因为，食用油烧到冒烟，一般说温度已超过 200°C 。在这种温度下，不仅油中所含的脂溶性维生素破坏殆尽，且人体必需的各种脂肪酸也遭到大量氧化，从而大大降低了油脂的营养价值。同时，食品中的各种维生素，特别是维生素 C 也会遭到大量破坏，造成营养损失。

油温过高，使油脂氧化产生过氧化脂质。这种物质不仅对人体有害，而且在胃肠道内，对食物中的维生素有相当大的破坏力；同时对人体吸收蛋白质和氨基酸也起到阻碍作用。如果长期在饮食中，摄入过氧化脂质并在体内积聚，可使人体内某些代谢酶系统受损，导致人体未老先衰。因此，炒菜时油温不宜过高，特别是不要把油烧到冒烟时再下菜。

421. 食用油忌反复高温

油炸食品重复使用高温油，炒菜时厨师有意让油锅起火的烹调方法，是现实生活中屡见不鲜的，说明许多人并不知道这样做，对人体会有多大的危害。

且不论油脂中维生素 A、E 等营养素在高温下受到破坏，大大降低油脂的营养价值，只说食用油脂在超过 180°C 的高

温作用下，会发生分解或聚合反应，产生醛、酮、低脂肪酸、氧化物、环氧化物等许多对机体有害的物质，油温愈高，反复高温的次数愈多，产生的有害物质就愈多。这些物质中，有的可能挥发污染空气，人体吸收后会造成危害；也可能置留于油脂中，经口食入会引起严重后果，轻则能破坏人体的酶系统，使人产生头晕、恶心、呕吐、腹泻、呼吸不畅、心率减慢、血压升高、四肢无力等症状。长期食入高温油还可能致癌。

防止高温油对人体的危害，一是控制油温，一般不宜超过 $150\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，即不要让油冒烟或起火；二是不要用油长时间连续炸食品；三是反复使用的炸油，每次使用前应添加一定量的新油，因新油含有维生素 E 等抗氧化剂；四是适当控制油炸食品的摄入次数。

422. 食用油忌高温加热后贮存

人们日常食用的动、植物油，如猪油、菜油、豆油、茶油、芝麻油、花生油等，其主要营养成分为磷脂、胆固醇及脂蛋白、不饱和脂肪酸、少量脂溶性维生素和微量元素等。食油经高温（ 150°C 以上）加热后，氧化作用便随之加快。这样，一方面必需脂肪酸，如亚油酸和维生素将遭到不同程度的破坏；另一方面，不饱和脂肪酸氧化后可发生聚合作用，构成大分子化合物，有其一定毒性，食用后可使动物生长停滞、肝脏肿大、生育功能和肝功能发生障碍，甚至有致癌作用。因此，食用油不宜高温加热后贮存。

虽然食油在生产、运输、贮存等过程中，易受到不同程度的污染，直接入口是不卫生的，但从食油的酸碱度及渗透压等方面看，并不是细菌繁殖的理想场所。所以，即使有少量细菌，也不必高温加热后贮存。

423. 不宜过多食用鱼油

鱼油具有多种功效，能防治冠心病和脑血栓的形成，增进记忆力，保护视力，促进炎症消退等。然而食用鱼油也并非多多益善。鱼油的主要有效成分有抑制血小板凝聚作用。长期过量进食鱼油，可因血小板凝聚性降低而引起各种自发性出血，包括脑出血。爱斯基摩人以鱼为主食，尽管他们几乎没有人患冠心病和血栓形成，但脑出血却成了他们重要的死亡原因。因此，鱼油也不宜食用过多。

424. 忌吃生棉籽油

棉籽油是一种较好的食用油类，棉籽中虽含有毒的棉酚，但在榨油中便被破坏了。而生棉籽油（粗制的）中的棉酚，不能被完全破坏，若长期食用会引起中毒。

食用生棉籽油中毒的病例，早在 60 年代中期就有发现，70 年代经动物试验又进一步得到证实。有人把这种病叫做麻病、特发性低血钾、软病和低钾性麻症等，近年来有些专家将本病称为“肾小管性低钾软病”。

长期食用生棉籽油为什么会使人患病呢？动物试验证实，

棉酚具有抑制离体兔心使其缺钾的作用，大白鼠食用含棉酚的饲料后，不久就会出现瘫痪，人长期食用生棉籽油后，棉酚会损害肾脏，首先累及肾小管，使肾小管回收钾的功能障碍，从而使人体排钾增多，引起低钾血症。低钾血症持续两周以上，就会引起肾脏和心脏的明显损害。

生棉籽油中毒，可以急性发病，也可有慢性过程。中毒后的主要表现是乏力、头晕、食欲减退、恶心、呕吐、便秘或腹泻、皮肤灼热感等，有的病人还会出现口渴、多饮、多尿、皮肤粘膜干燥、闭经和男子性功能减退等症状，个别严重者会抽搐和瘫痪，甚至心跳骤停而死亡。

目前治疗本病尚无特效方法，若能早期发现，及时治疗还能恢复健康。晚期病人可终身失去劳动能力。因此，最好的办法是预防，不吃生棉籽油。

425. 忌用大油烹调肉食品

大油含有较高的胆固醇，如用大油烹调肉食品，则会使菜肴中的胆固醇大大增加。胆固醇的化学性质相当稳定，即使高温烹调也损失极少，很不利于健康。如果用植物油来烹调肉食品，那么情形就不同了。因为植物油中含有植物固醇的物质，这种物质能抑制人体对胆固醇的吸收，而且其中还含有丰富的不饱和脂肪酸，可促进胆固醇的正常代谢，使它们不在人体内积蓄。

426. 忌吃油渣

日常生活中，有许多人不注意生活科学常识，经常用肥肉炼油，剩下的油渣又当菜来食用。这种做法是不利于健康的。由于猪肉或大油在炸炼时温度较高，有机物质受热分解，经过环化、聚合会形成一种致癌性物质，炸炼时间越长，其含量越高。常吃或多吃油渣的人可增加食管癌、胃癌的发病率。所以，炸炼过油的油渣不能吃，应丢弃。

427. 吃黄鳝忌爆炒

人们爱吃脆嫩的鳝鱼片，在烹调时，不烧煮熟透，只是在锅中爆炒几下就出锅。这样烹调的鳝鱼，味道虽美，但对人体的健康不利。因为，黄鳝体内有一种叫颌口线虫的囊蚴寄生虫，鳝鱼片爆炒，如没有熟透，就不会杀死这种寄生虫。它进入人体半个月后，会使人体温突然升高，并出现厌食，同时，在颈颌部、腋下及腹部皮下会出现疙瘩。这就是发生了颌口线虫感染。因此，黄鳝最好煮熟烧透了吃，以防引起感染。

428. 忌吃生鱼粥、生鱼片

吃生鱼粥、生鱼片，是广东、福建一带人喜食的美味。然而从医学角度来看，这种吃法对人体是有害的。

首先，从流行病学上讲，这种吃法很容易得肝吸虫病，危害肝脏，导致纤维化或肝癌。因为在南方的河流中，生存有肝吸虫，它的幼虫侵入到鱼的体内成为包囊。生鱼粥等吃法不能将鱼肉彻底煮熟，人吃了带有活性包囊的鱼肉后，肝吸虫的幼虫就会在人体的肝、胆管中发育成长，直接危害人体健康。

其次，从营养学角度上看，鱼肉内所含的蛋白质，只有在充分加热凝固后，才易被人体吸收，半生不熟，不但会失去营养价值，还会对机体内一些有益健康的酶类产生不利影响。

429. 忌吃烧焦了的鱼和肉

人吃了焦馒头，可以助消化，这是老幼皆知的常识。可是吃烧焦了的鱼和肉有毒，这一点却不是所有人都明白的。鱼和肉里含有丰富的蛋白质，如果不慎烧焦了，高分子蛋白就会变为许多有害的化学物质。一旦这些有害的化学物质进入人体，就会使正常的生理功能及遗传受到毒害，进而影响到下一代的健康。同时，鱼和肉里的其它高分子化合物，因不完全燃烧，也能产生一些强致癌物质，如 3, 4—苯并芘。所以，在烧鱼、烧肉时，要特别小心，不要烧焦了。万一烧焦了，干脆扔掉，不宜再吃。

430. 忌直接食用鲜海蜇

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。鲜海蜇含水量高达 96%。此外，还含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒物肽蛋白。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，脱去水和毒性粘蛋白后，方可食用。

431. 不宜过量食咸鱼

咸鱼，一般是将生鱼用海盐腌制而成的。海盐里的主要成分是氯化钠，但也含有少量的硝酸钠和亚硝酸钠。由于在腌制咸鱼的过程中，海盐中的亚硝酸钠和生鱼中的胺，长期接触而发生化学反应，致使鱼体内产生大量的二甲基亚硝酸盐。这种物质进入人体，易被代谢转化为致癌性极强的二甲基亚硝酸胺。常吃咸鱼的人鼻咽癌的发病率比一般人高 30~40 倍，甚至可以通过胎盘影响下一代。二甲基亚硝酸胺尤其对年龄较小者易起毒害作用。因此，咸鱼不宜过量食用。

432. 不宜多吃干鱼片

鱼片的奇香，可以唤起食欲，但在享受奇香的乐趣中，会

不知不觉地带来可怕的后患。

据测定，每吃一包鱼片，咀嚼次数达上百次，若每次吃上 10 包以上，其咀嚼次数可达上千次，近万次。咀嚼不仅可以粉碎食物，重要的是由反射引起唾液、胃液、肠液、胰液分泌，给食物的消化吸收准备有利条件。但是，异常增多的咀嚼不仅浪费大量对人体有益的唾液，且因咽下大量唾液，稀释了胃液，还将有损正常胃功能，影响食物的消化。食物在胃内发生腐败和发酵，产生气体的积聚，使人发生呃逆、疼痛、恶心、呕吐等消化不良的症状。

在饭后干嚼鱼片，能使胃蠕动加强，加速胃内容物排出。食物在胃内停留的时间短，机械、化学消化不充分，必然给十二指肠、小肠、大肠带来巨大负担，容易造成后段肠管的功能紊乱。儿童则表现为腹泻、粪便过多，其中有未消化的蛋白质。

此外，异常多的咀嚼，大量唾液内的酸碱变化，又会影响儿童牙齿的发育，可使牙齿磨损过度，牙齿表面的珐琅质损坏。

更值得引起重视的是：渔民把鱼从海中捕捞出后，加盐腌制 7 天后，再晒干，制成的鱼片，科学家已从中分离出亚硝胺物质，这种物质为强致癌物。由上可见，干鱼片不宜多吃。

433. 鱼胆不宜随便吃

祖国医学认为，鱼胆性寒、味苦，有泻热、明目等功效，

但若服用量过大，非但不能治病，还可能引起急性鱼胆中毒，导致严重后果。中毒轻者可有胃肠道反应，恶心、呕吐、腹痛、腹泻。重者可发生中毒性肝、肾损害，甚至死亡。

哪些鱼胆会引起中毒呢？据报道：有青鱼、草鱼、白鲢、鳊鱼、鲤鱼等。一般认为，生服鱼重 2.5 公斤左右的青鱼胆 2 枚，或鱼重 5 公斤以上的青鱼胆 1 枚，即有中毒致死的危险。

为了防止急性鱼胆中毒的发生，平时不宜随便吃鱼胆，无论生吃还是熟食。

434. 死蟹、死甲鱼不能吃

螃蟹和甲鱼，喜食动物尸体等腐烂食物，它们的胃肠里也常有致病菌和有毒杂物。一旦死后，这些病菌便大量繁殖。另外，螃蟹和甲鱼体内，还含有较多的组氨酸。组氨酸在脱羧酶的作用下，极易分解成组胺和类组胺物质，特别是螃蟹、甲鱼死后，组氨酸分解更为迅速。它们死的时间越长，体内积累的组胺越多。组胺是一种有毒物质，当它在人体内积蓄到一定数量时，就会引起食物中毒。因此，不能吃死蟹和死甲鱼。

435. 忌吃未煮熟的黄豆

生黄豆中有两种对人体有害的物质。一种是胰蛋白酶阻碍因子，另一种是血球凝集素。胰蛋白酶阻碍因子抑制体内

蛋白酶的作用，并对胃肠有刺激作用，生食后会引起恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。血球凝集素有凝集红细胞的作用。这两种有毒物质在高温下均易被破坏，经煮熟后就不会中毒。所以，黄豆必须煮熟了吃。

436. 忌吃未煮熟的四季豆

四季豆俗称豆角，有人喜爱烧炖，有人喜欢切丝凉拌，吃起来别有风味。但四季豆烹制方法不当，主要是加热不足，会引起人体中毒。原来四季豆中，尤其是霜打后的四季豆中，含有较多的皂素或血球凝集素，人吃后 10 分钟至 10 几小时之内，可出现恶心、呕吐、腹泻和头痛、头晕等消化系统和神经系统症状。防止的主要办法，是在烹制四季豆时加热要彻底，保证煮熟煮透，以破坏其中的有毒成分。

437. 忌吃发了芽的马铃薯

冬贮的马铃薯，随着春天的到来或环境温度的升高，会逐渐发芽。人们舍不得将它扔掉，食后发生食物中毒的事屡见不鲜。这是因为发芽马铃薯，特别是芽眼周围，含有一种叫作龙葵素的化学物质，食入后数十分钟至数小时之内，可出现舌咽麻痹、胃部烧痛及恶心、呕吐等胃肠症状，也可出现耳鸣、兴奋等神经症状，严重的还可发生抽搐或意识丧失，甚至死亡。预防办法：保持贮存环境阴凉干燥，防止马铃薯发芽，发芽的马铃薯不要食用；发芽少的也可去除芽眼及芽

眼附近的部分，切丝或切片加水浸泡一段时间，经醋溜后再食用。

438. 不能用废旧书、报纸包装食品

旧书、废报上印满了油墨字，油墨中含有多氯联苯，是一种毒性很大的物质。这种物质能引起人体细胞变异，破坏人体细胞遗传基因，危害下一代。它还能使肝脏发生脂肪变性等。多氯联苯不能被水解，也不能被氧化，一旦进入人体，极易被脂肪、脑、肝吸收并贮存起来，很难排出体外。据分析，每公斤报纸含有 0.1~1 毫克的多氯联苯。如果人体内储存的多氯联苯达到 0.5~2 克时，就会引起中毒。轻者眼皮发肿，手掌出汗；重者恶心呕吐，肝功能异常，甚至可死亡。

另外，旧书、废报纸上，还可能沾有许多致病菌、虫卵和病毒，用来包装食品，就会污染食品，影响人体健康。

439. 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。

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 1411 毫克/升。1 次吃 80~100 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它酸性食品，但可以装水和干食品。人体每日约需要 10~20 毫克的锌才能维持平衡，锌缺乏对人体的生长发育和健康也有一定影响。

440. 水果罐头启封后不宜存放

水果罐头启封后，最好一次吃完。若启封后存放，分次食用，则罐头内的水果易受污染、变质，食用后引起疾病。

因为罐头中的水果含糖和酸较多，启封后，容易被空气中的乳酸菌、酵母菌污染。这类微生物繁殖很快，并能迅速把糖和有机酸分解为乳酸、醋酸、乙酸和其它物质。人若食用变质的水果罐头，就会引起胃肠炎。因此，水果罐头启封后不宜存放。

441. 不宜不加选择地服食“药粥”

吃粥在中国已有十分悠久的历史。古人认为粥是“世间第一补人之物”。药物与谷米同煮称为“药粥”，具有协同作用，且原料简单易得。但不要不加选择地服食“药粥”，要根据中医的“寒者热之，热者寒之，实者泻之，虚者补之”，春

秋有别，冬夏不同的原则，因人因时辨证选用。如春吃菜粥，夏喝绿豆粥，秋用藕粥，冬食腊八粥。性凉的清补粥有：绿豆粥、百合粥等；性平的平补粥有：玉米粥、赤豆粥等；性温的温补粥有：首乌粥、胡桃肉粥、红枣粥等。不同体质的人，应选用不同性能的食物粥，如脾胃虚寒的人，宜多食温补的粥，不宜多食性凉清火的粥；阴虚内热的人，可多食清补的粥，而不宜多食性温生火的粥。

442. 忌用铜制食具盛冷食品

日常生活中使用的铜制食具种类不少，如铜勺、铜盘、铜锅、铜盆等。铜制食具的最大缺点是，与氧化合生成铜绿。铜绿有毒，危害人体健康。装入铜制食具中的冷食品，因冷却，容易使铜发生氧化作用，其铜离子会渗入食品中，产生有害作用。

443. 存放鸡蛋不宜用水洗

鸡蛋外壳脏，这是事实，但若用水把鸡蛋冲洗一遍，蛋壳是干净了，却不能保存长久，很快就会变质。因为，鸡蛋表面布满了人眼看不见的小孔，被一层胶状物质封住，使细菌不能侵入，蛋内水分也不易蒸发，保护了鸡蛋。如果用水冲洗，蛋壳上的胶质便溶解在水中，蛋壳小孔全部暴露，细菌便可从小孔乘虚而入，在蛋内孳生，破坏蛋内组织，使新鲜鸡蛋很快变成坏蛋。

444. 忌用金属器皿存放蜂蜜

有的人习惯用铁罐盛蜂蜜，以为这样密封程度好，其实恰恰相反，这样存放蜂蜜不仅营养成分受到破坏，而且人服了易引起恶心、呕吐等中毒症状。这是因为，蜂蜜中含有 0.2~0.4% 的有机酸和碳水化合物，这两种酸性物质在酶的作用下，部分转变为乙酸。当蜂蜜长期贮存在金属器皿内，这种乙酸就会使镀锌的铁皮腐蚀脱落，从而增加了蜂蜜中的铅、锌、铁等金属含量，使蜂蜜变质。因此，不宜用金属器皿存放蜂蜜。

445. 忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类

可乐饮料瓶的主要原料，是聚丙烯塑料，本身无毒无害，盛装可乐型饮料对人体无不良影响。但它仍含有少量的乙烯单体，如长期贮存食油、酒类脂溶性有机物，则会发生化学反应，乙烯单体会缓慢溶出。长期食用被乙烯污染的食物，会使人出现头晕、头痛、恶心、食欲减退、记忆力下降、失眠等症状，甚至可导致贫血的发生。

同时，此类饮料瓶具有透明度高、易于老化的特点，在空气中会受到氧气、臭氧、紫外线的作用而产生强烈的异味，如长期存放食油、酱油、醋或酒类，不仅易使食品氧化酸败变质，而且可加速聚合物本身的老化，引起聚合物碳键断裂，释放出更多的乙烯单体。

一般情况下，偶尔使用饮料瓶短时间盛装一下食油或酒类也未尝不可，但时间不宜超过 1 周，用完后应及时清洗；反复使用期限最好不超过半年。

446. 忌反复使用塑料食品袋

日常生活中，重复使用包装物品是司空见惯的，许多人未认识到经常重复使用塑料食品包装袋，对人体会产生什么不良影响。

国外一些学者，对 17 种不同种类塑料面包袋的印刷部分进行测试的结果表明，每只袋子含铅量平均为 26 毫克。若采用弱酸溶液作提取处理，不消 10 分钟即可测出其中铅总量的 6%。另据对 106 名家长调查，在绝大多数有过良好文化教育的家长中，41% 的人有重复使用塑料面包袋的习惯。更严重的是，有 16% 的人习惯在重复使用塑料面包袋时翻开盛装食品，这就使食品与铅印刷的字样直接接触。据有关人士估计，使用诸如醋一类的弱酸，可从面包片大小面积的铅印包装上滤出 0.1 毫克的铅，这是人们 1 天摄入铅量的 2 倍。尽管这一含铅量不足以对人体健康导致明显的威胁，但其对人体潜在的不良影响是存在的。为此，有关专家建议，食品类包装袋上应禁止铅印刷，同时，更应注意不要重复使用铅印刷食品袋。

447. 食盐不宜存放时间过长

目前，人们食用的盐大部分是碘盐，是由盐业生产部门在生产过程中往盐里加了微量的碘化钾，每千克盐内含 20～50 毫克碘。碘和盐的比例相当于 1：2 万～5 万，目的是预防俗称“大脖子”病的甲状腺肿。碘的特点是易挥发，特别是受潮、受热、风吹等因素，都可能使其悄悄跑掉。因此家庭存盐不宜过多，存放时间不宜过长。好的办法是，要尽量缩短从购买到食用的周期，使盐中碘的挥发损失减少到最低限度，以起到防病作用。

448. 方便面不宜久放

方便面是目前许多家庭的必备食品，有的人为了节省时间，常常一次买很多，以备日后慢慢食用，殊不知这种做法有损健康。

方便面为油炸食品，含有丰富的油脂，存放时间一长，其中的油脂与空气长时间接触，就容易氧化酸败，从而产生过氧化脂质。过氧化脂质是一种有毒的物质，食用后不但能引起中毒，而且还能使人过早衰老，并能诱发癌症。

过氧化脂质在加热烹调中不会被破坏，也无有效办法将其除去。所以，方便面宜现购现食，不宜久放。

449. 不宜长时间地浸泡海带

海带是含碘高的食品。它还含有一种贵重的药用物质——甘露醇。海带中的碘和甘露醇多附着在它的表层。其中甘露醇是以白色粉状附在海带的表面的,在水中很容易溶解。用水浸泡海带,或者敲打、抖动、干切,都易造成养分的损失。因此,浸泡海带不宜用水过多,时间也不宜过长。500 克淡海带用水不应超过 2500 克;500 克咸海带用水不应超过 1500 克。浸泡的时间,不要超过 5 分钟。海带质地较厚,不易消化,这是因为海带中含有藻朊酸的缘故。如在做菜前,向浸泡海带的清水中放点醋,使藻朊酸溶解,海带即可变软。

450. 忌用化纤布擦洗餐具

有人习惯用化纤布或线团擦洗餐具,这样对身体非常有害。常见的化纤布都是由化工原料加工而成的。用此类物品擦洗餐具,一些难以被肉眼发现的细小纤维,就会粘在餐具上,随着食物进入人的胃肠道。由于化纤纤维不能被胃酸和身体内的多种活性酶分解,很容易滞留在胃肠粘膜上,刺激和诱发胃肠道疾病。若用带有颜色的化纤布或线团擦洗餐具,其纤维上的染料对人体的刺激将更大,甚至引起过敏反应。因此,不要用化纤布擦洗餐具。

451. 忌用洗衣粉洗餐具

不少人喜用洗衣粉洗茶杯、餐具、酒具，甚至还有洗水果、蔬菜的。这对人体是有害的。因为洗衣粉是人工合成洗涤剂，主要成分是烷基苯磺酸钠，属于中等毒性物。洗衣粉的主要毒性，表现在对胃蛋白酶和胰酶有很强的抑制作用，影响消化功能。还有资料指出，洗衣粉有致癌的可能。

洗衣粉有毒成分可经口入，也可通过皮肤吸收。有人用兔做实验，把含 0.14% 烷基苯磺酸钠溶液涂在兔背部皮肤上，一段时间后，便有少量被吸收了。

所以，洗衣粉不能用来洗餐具。

452. 忌长期用塑料桶盛油

目前，我国使用的塑料容器，主要有聚乙烯、聚丙烯和聚氯乙烯三种。聚氯乙烯是有毒的，其氯乙烯单体易溶于水、油、酸、碱中，所以绝不能用聚氯乙烯塑料桶盛装食品。

市场上出售的塑料桶多为聚乙烯制成，虽然在试验中证明它无毒，短时间装油无害，但是，聚乙烯能溶于油中，如果长期用聚乙烯塑料桶装油，就会溶出有毒的塑料单体和杂质，使塑料软化，食油变色变质，甚至出现一股刺鼻的异味。所以，不宜用聚乙烯塑料桶长期盛油。

另外，聚乙烯塑料有一定的透气性，用来装酒和其它芳香类食品，时间也不宜过长，否则，会使食品风味下降。

453. 忌用透明玻璃瓶贮存食油

食油存放在无色玻璃瓶内，容易发生变质。

因为，光线能促使油脂氧化，其中紫外线和紫色、蓝色光线尤甚。经实验观察证实，透明玻璃瓶贮存食油，30 天后营养价值即开始降低，而用绿色或棕色瓶子贮存，两个月后油质仍无变化，因此，宜用有色玻璃瓶贮存食油。

454. 不要用铝制品存放面粉

有的家庭习惯用铝制品来存放面粉，这种做法不好。因为铝制品装面粉时间一长，表面层就会产生白色的斑点。斑点脱落后就会形成麻坑，严重的还会穿孔。这是因为面粉的主要成分是淀粉和蛋白质。淀粉是碳水化合物，发酵后易产生有机酸，对铝有腐蚀作用。如果用铝制品存放面粉，面粉就会吸收空气中的水分并产生碳酸气。而铝制品在有机酸、水、碳酸气的侵蚀下，使铝表层的保护膜氧化铝被破坏而腐蚀生锈。所以，不宜用铝制品存放面粉。

455. 忌用金属容器盛酸性饮料

酸酶汤、山楂糖水、橘子汁等酸性饮料，不宜装在金属（或塑料）容器内。因为，酸性饮料能使金属起化学反应，使塑料中毒性很强的苯酚、甲醛溶解，使金属物质溶于饮料之

中。如喝了这种饮料，就会引起食物中毒，出现头晕、呕吐、腹泻等症状。因此，酸性饮料，不要用金属容器盛，最好盛于玻璃和木桶等容器中。

456. 忌用热水发木耳

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

457. 忌用生冷自来水煮饭

许多人习惯用生冷的自来水煮饭，其实这是不科学的。因为生冷的自来水中含有一定数量的氯气，在烧饭过程中，它会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素 B₁。

据测定，用生自来水烧饭，维生素 B₁ 的损失数量与烧饭时间、烧饭温度成正比，一般情况下，损失约 30%。如果用烧开的熟水烧饭，维生素 B₁ 就可以免受损失，因为烧开后的熟水，氯气已经随水气蒸发掉了。

458. 饮食不宜过于精细

有些人不爱吃糙米、玉米面等粗粮，而专爱吃精米、精面。殊不知，这是有害无利的。

大家知道，“脚气病”是由于人体内缺乏维生素 B_1 而引起的。维生素 B_1 也叫硫胺素，是人体内不可缺少的水溶性维生素，多存在于粮食的外层或胚芽内。精米、精面因经多次碾压，使维生素 B_1 大量损失。当维生素 B_1 缺乏时，能影响进入人体内碳水化合物的氧化，引起神经组织的能量供给不足，使人体中的丙酮酸和乳酸在组织内堆集，不能及时排出，干扰了正常的神经传导，而出现烂脚、肌肉酸痛和失眠等症状。所以，饮食不宜过于精细。

世界卫生组织的一些专家也指出，食用过精的食品，引起的维生素 B_1 缺乏症，已经成为发达国家值得重视的一个问题。我国随着城乡经济的发展，人民生活水平逐步提高，膳食结构也有所改变，粗粮吃得少了，或者根本不吃，取代的是精米细面。如对此问题不加以重视，就易发生脚气病。因此，应适当吃些粗粮。

459. 忌吃久放的红糖

红糖营养价值高，但久放则不好。因为红糖中糖蜜的含量较高，水分和杂质也较多，因而在存放过程中，极易受乳酸菌的侵害。特别是在一定的气温条件下，如加盖不严或渗

入水分而受潮时，乳酸菌就会迅速生长繁殖，使红糖中的蔗糖成分，逐渐分解成葡萄糖及乳糖，然后转化成乳酸及其它有机酸，使红糖的甜度降低并带有一定的酸味，引起变质，不宜食用。因此，红糖不宜久放。

460. 冰箱内不宜过多存放食品

电冰箱存放食品，要有一定的空隙，保持空气的流通，以防冰箱内温度不匀，食品变质。

若冰箱内存放食品过多，特别是肉类，易发生外冷里热，使食品内部细菌容易生长繁殖，发生腐败变质。因此，电冰箱内不宜过多存放食品。过热的食品应待凉后放入，生熟食品应当分开存放。

461. 不宜用包装带编织的菜篮子盛食品

用包装带编织的菜篮子盛食品，对人体健康有害。因为包装带是由聚氯乙烯等化学原料制成的，是一种对人体有危害的物质。吃了这种篮子盛过的食品，会使人体出现过敏反应，皮肤瘙痒、积累性中毒等。因此，包装带菜篮子不宜盛装食品。

462. 面包不宜放在冰箱内保存

面包在烘烤过程中，面粉中的直链淀粉部分已经老化，这

就是面包产生弹性和柔软结构的原因。随着放置时间的延长，面包中的支链淀粉部分的直链部分慢慢缔合，而使柔软的面包逐渐变硬，这种现象叫“变陈”。变陈的速度与温度有关。在低温时（在冷冻点以上）老化较快，面包放在冰箱中要比放在室温变硬的速度来得更快。因此，面包不宜放在冰箱内保存。

463. 不宜在冰箱内久存凉拌菜

夏季，人们往往喜欢把凉拌菜放入冰箱后再取食，其实，这样极不卫生。尽管大多数病菌都是嗜温菌，喜欢在 $20\sim 30^{\circ}\text{C}$ 的温热条件下生长，但大肠杆菌却可以在很低的温度，如在冰箱冷藏室内的温度下繁殖。这种病菌可引起与沙门氏菌所引起的极为相似的肠道疾病，并伴有类似阑尾炎、关节炎等病的疼痛症状。因此，凉拌菜不要久放在冰箱内。

464. 不宜直接吃从冰箱拿出的饭菜

吃剩的饭菜或暴露在空气中的饭菜，往往会受到细菌的污染。因此，放进冰箱里的饭菜，本身是带细菌的。而冰箱冷藏室的温度虽低，但仅能在一定程度上抑制细菌生长繁殖，并不能杀灭细菌。即使在温度更低的冷冻室里，食物中仍有部分细菌顽强地生存下来。据试验：将一杯每毫升放进 5000 万个伤寒杆菌的冰淇淋，放在冰箱的冷冻室，5 天后取出检查，每毫升冰淇淋中还有 1000 万个菌活着，两个月后检查，

每毫升还有活菌 60 万个。值得提出的是耶尔森菌。它在 4℃ 的低温环境中仍能生长繁殖，是冰箱里最猖獗的致病菌。放入冰箱里的饭菜，很易受这种细菌污染，如取出后不经煮过就吃，则可引起肠道感染，出现腹痛、呕吐、腹泻等症状。因此，从冰箱里取出的饭菜不宜直接就吃，须经加热后再食用。

465. 制干菜忌暴晒

把加工成条、片、丝、块状的鲜菜，如豆角、茄子、黄瓜等直接暴晒，会使鲜菜脱水过快，加上阳光的氧化作用，菜中所含的营养成分会受到不同程度的破坏，尤其是叶绿素、维生素消失较多，故制干菜忌暴晒。在菜至七成干时，应移到通风干燥处慢慢阴干。

466. 蓝紫色的紫菜忌食用

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，如蓝色藻、双鞭甲藻等，可分泌出环状多肽、岩藻毒素等有毒物质污染紫菜，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，就不宜食用。

467. 绿叶蔬菜忌焖煮

各种绿叶蔬菜中，含有丰富的营养素，也含有不同量的硝酸盐，人吃适量的新鲜蔬菜，不会引起中毒。但当蔬菜腐烂变质或烹调时焖煮时间太长，硝酸盐还原成亚硝酸盐，则可引起中毒。这是因为亚硝酸盐进入血液后，发生氧化还原反应，使血液中原来能供应各组织氧气的低铁血红蛋白，被氧化成高铁血红蛋白，而失去运送氧气的能力。中毒初期，皮肤、粘膜出现青紫，如有 20% 的血红蛋白已转变为高铁血红蛋白，则可造成机体组织缺氧，产生“窒息”。有时，吃了含有大量硝酸盐的蔬菜，由于肠道细菌的作用，硝酸盐还原成亚硝酸盐，也会发生中毒。在医学上称之为“肠源性青紫症”。

硝酸盐和亚硝酸盐主要来自蔬菜。因此，蔬菜存放过程中要防止腐烂，绿叶蔬菜不能长时间焖煮，煮熟后也不要存放太久。另外，腌制蔬菜时，食盐浓度须在 15% 以上，腌制 15 天后方可食用。否则，也易引起亚硝酸盐中毒。

468. 忌鲜食黄花菜

黄花菜俗称金针菜，是受人欢迎的野山珍，营养成分丰富，药用价值也很高。但鲜黄花菜内含有一种对人体有毒的物质，叫做秋水仙碱。这种毒物经胃肠吸收后，在人体内可转变为毒性更强的二秋水仙碱，引起机体中毒反应。潜伏期

一般 30 分钟至 4 小时，患者可出现嗓子发干、恶心呕吐、腹痛腹泻、头痛头晕等症状，严重者还会出现血尿、排尿困难、便血等，若抢救不及时，还可致死。

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

469. 菜肴不宜过咸

菜肴的咸味，主要来自食盐。食盐的学名叫氯化钠，在进入人体后，即分解为钠和氯离子。钠离子主要分布在血浆和组织液中间。摄入食盐过多，细胞外液的渗透压增高，血管内血浆容量增多，血管阻力增加，就必然引起血压升高。与此同时，水与钠要不断地通过肾脏排泄，因此，吸收的盐分越多，给肾脏带来的负担也越大。

在我国，南方人习惯吃甜食，高血压发病率较低；北方人“口重”，高血压的发病率就明显高于南方；西藏某些地区的居民，有喝盐茶的习惯，那里的高血压发病率高达 20%。有鉴于此，近代人们把食盐称为“最普通的食物罪犯”。

当然，少吃盐并不是说不要吃盐，每人每天吃多少食盐好呢？研究证明，健康人每日食盐摄入量控制在 8 克左右为宜，最多不要超过 10 克。

470. 忌吃隔夜的熟白菜

冬天，北方人吃的蔬菜，是以大白菜为主。白菜含有丰富的营养和维生素，但也含有大量的硝酸盐，煮熟后放置过久，因细菌的作用，会使硝酸盐还原成亚硝酸盐。这种亚硝酸盐进入胃肠道，迅速入血，能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，而丧失带氧能力，使肌体缺氧，引起皮肤、粘膜发绀、青紫等症状。另外，亚硝酸盐是亚硝胺的合成物之一，亚硝胺可以致癌。所以，不宜吃隔夜的熟白菜。

471. 忌喝隔夜的银耳汤

银耳汤是一种高级营养补品，但一过夜，其营养成分便会减少，并产生有害成分。这是因为，不论室内袋栽银耳，还是露天椴木栽培的银耳，都含有较多的硝酸盐类，经煮透后，如放时间较长，在细菌分解作用下，硝酸盐会还原成为亚硝酸盐，人喝了这种银耳汤，亚硝酸盐就自然地进入血液循环，使人体中正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧气的能力，引起中毒，发生肠原性青紫症的一系列症状。因此，隔夜的银耳汤不宜喝。

472. 炖骨头不宜加醋

以往人们一直认为，炖骨头汤时加入点醋，有利于骨头

中无机元素的逸出。然而最新资料表明，这种做法的结果正相反。

因为，炖骨头时不加食醋，逸出的矿物质及微量元素都是以有机络合物形式存在的；尽管加入食醋，可以使无机元素的浸出略有增加，但却使逸出的大部分元素，在酸性环境中转变为无机离子。而无机离子的存在形式，直接影响机体的吸收率。一般认为，无机元素的有机络合物被吸收的数值，比其无机离子大 3~4 倍。因此，炖骨头不宜加醋。

473. 酸碱食品不宜加味精

一般说来，炒菜停火后，加入少量味精，稍加搅拌后出锅，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，也不能凡菜均加味精，特别是酸性或碱性食品中均不宜加味精。

因为在碱性条件下，味精发生消旋作用，会使其鲜味下降；在酸性条件下或加热时，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。

474. 新鲜木耳不宜食用

木耳营养丰富，一般用其干品。若食用新鲜木耳，会引起多种疾病。

因为新鲜木耳中含有一种卟啉类光感物质。这种物质对

光线敏感，食用后经太阳照射，可引起日光性皮炎，暴露部位易出现瘙痒、水肿、疼痛，甚至发生坏死，个别严重者因咽喉水肿而引起呼吸困难。因此，新鲜木耳不宜食用。木耳干燥后，所含卟啉类光感物质即自行消失，并失去毒性，故食用无妨。

475. 不宜经常嚼食槟榔

我国南方部分地区一些人，有嚼食槟榔的习俗。现代医学研究表明，嚼食槟榔，对人体健康有潜在的危害。

因为，嚼食槟榔是引起口腔癌的一个重要因素。槟榔果中含有各种不同的化学物质。大量研究表明，这些物质具有致癌、致突变作用。我国某市，对市售 224 个槟榔点进行了卫生学调查，发现市售槟榔的氟含量最高可达 78PPm，细菌数多不可数，部分样品还有白霉、黄霉和大肠杆菌。因此，嚼食槟榔的习俗应该改掉。

476. 不宜偏食五味食物

五味，是指食物中的酸、苦、甘、辛、咸五类食物。正常情况下，人们靠五谷、五味维持人体生命的需要，但食入的五味过多或偏食，也容易导致疾病。《黄帝内经》中说：过多食酸味食物，能使肝气淫溢而大盛，脾气就要衰竭；过多食甘味，能使心气烦闷，喘息，颜面色黑，肾气不能平均；过多食苦味，能使脾气不濡润，胃气壅滞厚重；过多食辛味，能

使筋脉破坏弛纵，精神受到影响。因此，从养生保健角度来说，应注意调和饮食五味，不宜过多或偏食五味食物。

477. 膳食纤维不宜过多

本世纪 30 年代以后，许多研究资料证明，粮食加工过粗，如全麦粉会影响淀粉、蛋白质、脂肪的消化，降低食物营养的利用。膳食纤维的一些成分，如纤维、木质素、果胶对矿物元素在体内的利用有密切的关系。有研究报告指出，人体缺锌是由于粗糙面包影响了锌的吸收。人体实验结果还表明，膳食中添加过量的纤维物质，粪便中钙和铁的排泄量增多，血液中铁的含量也有所降低。此外，食入过量纤维，还会引起胀气和粪便量增加等腹部不适现象。因此，人们的膳食中纤维也不宜过多。

478. 淀粉食物不宜凉了再吃

人的胃不能直接消化淀粉，淀粉类食品进入十二指肠，由胰淀粉酶进行消化，直到全部淀粉都变成葡萄糖为止，由小肠吸收，转化成人体所需的热量。淀粉经过加热后，能形成平行的胶化囊状，称为淀粉的糊化。糊化的淀粉很容易接受淀粉酶和糖化酶的作用，而生成葡萄糖，为人体所吸收。如果淀粉类食品放冷以后，其已经糊化了的淀粉分子，尤其是直链淀粉分子，就会自动互相有规律地定向排列，形成一种质地坚硬的结晶，其淀粉分子排列非常整齐，含水量也较少，

俗称淀粉老化，也就是日常所说的“回生”。淀粉老化以后的食品，如冷米饭、冷粽子之类，会失去固有的风味特色，吃时不易嚼碎，并且很难与人体内的消化液充分混合。因此，这种老化的淀粉食品，不能全部或大部分变成糖和人体内所需的热量，且因消化吸收不良，容易引起腹泻。

479. 忌多吃辣椒

因辣椒可以增加食欲，许多老年人喜欢食用辣椒。但食用辣椒过多，会使肠胃粘膜因过度刺激而充血，产生腹痛、腹泻等症状，若长期过度刺激，会使胃粘膜形成炎症。据有关资料统计，胃癌、食管癌患者中，长期食用辣椒者占有可观的比例。患有肺结核、皮肤病、痔疮、胃炎、高血压，以及其它发热性疾病的人，更不宜多食用辣椒。

480. 忌生吃荸荠

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

481. 忌生食银杏

银杏味香可口，每年入秋果熟，常炒熟上市，食之中毒者常有发生。经药理实验证明，银杏外种皮含有毒成分白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸、白果醇等。主要毒理是损害人的中枢神经系统。

生食和多食银杏者会引起中毒。其潜伏期最长者达 14 小时，最短者仅 1 小时。初为呕吐、腹痛泄泻、头昏头痛，继而发热，危重者可见神志昏迷、口吐白沫、呼吸困难、气急唇紫，可因呼吸麻痹而死亡。因此，不要生食银杏。入药、炒食，也要注意防止中毒。

482. 吃西瓜不宜过量

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

483. 不宜吃冷藏过久的西瓜

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

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

484. 不宜吃烫食

有的人喜欢吃很热很烫的食物，这种习惯是十分有害的。经调查，食管癌的发病就与吃热食、烫食有关。

人的口腔和食管正常的温度为 $36.5 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，其耐热温度为 $50 \sim 60^{\circ}\text{C}$ 。如果进食、进水的温度过高，口腔粘膜和食管壁就会被烫伤。人们感到很热很烫的食物，通常在 $70 \sim 80^{\circ}\text{C}$ ，经常食用这种食物，口腔和食管壁的粘膜就会不断受到损伤，并不断增生新的细胞。假如长期刺激加之有时人体病变发炎，使细胞新生过程加快，就很可能变为口腔癌和食管癌。因此，不宜吃烫食。

485. 不宜多吃粉丝

目前市场上出售的粉丝品种繁多，如绿豆粉丝、蚕豆粉丝，更多的是淀粉制作的粉丝，如山芋粉丝、米粉丝等。由于粉丝有良好的附味性，能吸收各种鲜美汤料中的美味而使其鲜味大增，尤其是冬令吃火锅更是缺少不了的。特别是有的人喜欢吃粉丝，一次能吃上一大碗，有的人甚至以粉丝为主食充饥。这种吃法，对身体是有害的。因为，粉丝在加工过程中，要在制作粉丝的粉浆中添加约 0.5% 的明矾。加入的明矾与粉浆凝聚在一起，而随其成形和干燥。众所周知，明矾中含有较多的铝，铝对人是有害的。因此，粉丝为富含铝的食品，不宜多吃。

486. 油条不宜常吃、多吃

油条作为早点，既方便又可口。为了使其成形，往往加入一定量的明矾（钾铝矾）。一般 50 克面粉的油条中约含铝 10~12 毫克。一个人如果每天早上食 100 克油条，铝的摄入量即可达 20 毫克以上。这个数字看起来不大，但长年累月经常吃，铝就有在体内蓄积的可能。

日常生活中，人们每天从饮食中摄入的铝 10~80 毫克，其中大部分经消化道随粪便排出，少部分在睾丸、肾、脾、肌肉、甲状旁腺、骨骼和脑组织内蓄积。铝是人体的非必需微量元素，以往一直认为对健康影响不大。但近几十年来，科

学家在研究老年性精神病时发现，许多老年性痴呆或精神异常的患者，脑内的含铝量比正常人高 10~30 倍。进一步地研究证实，食品中含铅量过高，将导致人的早期衰老。铝在脑中蓄积可使记忆力逐渐丧失，甚至痴呆。铝还可抑制磷的吸收，干扰体内正常钙磷代谢，导致骨质疏松、骨折等。

此外，煎炸油条用的油脂，由于在油锅中煎炸时间较长，温度较高，而且常常反复使用，极易生成多种形式的有毒聚合物，如环状单聚体和二聚体等。这些物质随油条大量进入人体，可致肝功能改变，生长发育缓慢，甚至生育功能障碍。加之，油脂在煎炸油条过程中与空气接触，会通过复杂的热氧化反应，产生过氧化物。这种物质对粘膜有较强的刺激作用，摄入量较大，可致胃肠炎症。可见，油条不宜常吃、多吃，尤其老年人，更应少吃。

487. 不要吃未煮熟的狗肉

狗虽多为家养，但因常食被污染的杂食和小动物，很容易患旋毛虫病。我国有的地方，狗的旋毛虫感染率高达 50%。吃了未充分煮熟带有旋毛幼虫的狗肉，就容易感染旋毛虫病。一旦得病，部分幼虫在十二指肠发育为成虫，成虫又繁殖产生大量新幼虫，随血流寄生于人的肌肉组织，引起肌肉疼痛、萎缩，甚至丧失工作能力。因此，不要吃未经充分煮熟的狗肉。

488. 不宜低温保存罐头

在生活中，一些人喜欢把马口铁罐头随手放进冰箱里保存，以为这样可以保证食品卫生。其实不然，这样做虽然可以低温保存食品，减少细菌的污染和繁殖，但是却不能有效地防止另一种有害物质——铅的摄入。

铅是一种十分有害的化学元素，如果人食用它超过了一定数量就会中毒。铅中毒对人的血液、神经、泌尿、生殖等系统危害极大，能引起贫血、头昏、头晕、乏力、恶心、呕吐、腹绞痛等症状。根据美国食品及药品管理局的分析，人们由饮食摄入的铅量，有 40% 来自焊锡密封罐头的焊铅。除了罐头制作过程中焊铅封罐时混入微量铅以外，当消费者购回打开未吃完，封罐处被食物汁液腐蚀，致使游离的焊铅混入食品，也是铝含量增加的重要原因。

有人对 25 种罐头食品，在冰箱里进行开罐后低温保存实验。结果发现，除了低酸性食物（如猪、牛、鱼肉罐头）的含铅量无明显变化外，其余的罐头食品含铅量都有明显增加。其中，铅量增加最多的是水果类罐头，在开罐存放 60 天后，食品中的铅含量增加了 20 倍左右。因此，罐头不宜低温保存，特别是开罐后的低温保存。

489. 哪些人不宜吃蘑菇

蘑菇质嫩味美，营养丰富，是人们喜食的菜肴之一。但

是，蘑菇中含有一种叫甲壳质的物质，有碍胃肠的消化吸收。所以，患有胃肠病及肝肾功能不良的人，不要经常食用蘑菇。

490. 哪些人忌饮人参蜂王浆

过敏体质的人忌用。由于蜂王浆中含有一些激素、酶及某些异性蛋白，加上人参中也含有一定的刺激物质。所以，一些过敏体质的人，不宜饮用。

低血压及低血糖患者忌服。蜂王浆中含有两种类似乙酰胆碱的物质，据测算，1 毫克蜂王浆的降压作用，相当于 1 微克乙酰胆碱。另外，人参与蜂乳，可增强人体内胰岛素的作用，产生低血糖反应，降低人体的血糖。由此可见，长期低血压与低血糖者，不宜服用。

腹泻及肠道功能紊乱者忌服。用蜂王浆给动物注射，发现可引起兔、鼠肠管的强烈收缩。对于人体来说，蜂乳可以诱发肠功能紊乱，导致腹泻与便秘交替出现，影响肠道吸收功能。如患者过去胃肠功能就不好，最好不要服用。

手术初期及妊娠期忌服。手术初期，患者失血过度，身体极度虚弱，不宜大补。妊娠时，虽然应该加强营养，但人参易上火，蜂乳则可刺激子宫收缩，干扰胎儿在宫内发育。所以，手术及怀孕时忌服。此外，凡肝阳亢盛及湿热阻滞者，如发高热、大吐血、黄疸时，不宜服用。

491. 忌铁、铝炊具搭配使用

用铁锅炒菜做饭时，应用铁铲、铁勺，如用铁锅配铝铲、铝勺，则会对人体带来危害。这不仅因为两者易发生摩擦，还由于铝和铁是两种化学活性不同的金属，当它们以食物为电解液时，铝和铁能形成一个化学电池，电池作用的结果，使铝离子进入食物，并随食物进入人体，使人体含铝量增加。人体若摄入铝过多，可造成骨质软化或出现痴呆症。所以，铝铲、铝勺等搭配铁锅使用，比搭配铝锅更有害。

492. 忌使用油漆筷子

油漆筷子美观、价格便宜，但从卫生观点来看，对身体健康是不利的。这是因为，油漆是高分子有机化合物，大多含有有毒的化学成分，特别是黄色油漆，是用含有铅和铬的黄色颜料配制而成的，铅含量占颜料总量的 64%，铬含量也达 16.1%。部分绿色（由蓝、黄色混配）、棕色（由黄、红、黑三色混配）油漆也含铅、铬。当长期使用油漆筷子进餐，特别是油漆脱落随食物一起咽入胃内，铅和铬等有毒物质进入人体被蓄积，就有发生慢性中毒的危险。铅中毒量为 0.04 克，致死量约为 20 克。每日进入体内的铅量超过 1 毫克，即可对人体造成危害。铅主要损害神经系统、造血器官和肾脏，重者可出现口腔金属味，齿龈出现铅线，并有胃肠道症状、神经衰弱及肌肉痛等。尤其会影响儿童的智力发育。

因此，日常生活中，最好不用油漆筷子进餐，应选用优质的竹制筷子，或无毒且符合卫生标准的木制或塑料筷子。

493. 忌用卤缸或卤坛子盛米

卤缸或卤坛子盛米，很容易吸收这些容器上残留的臭肉、臭咸蛋之异味。用这样的米做出的饭，既不好吃，营养也受到一定的破坏。所以，盛米宜用透气的用具，如米箩、笆斗等。

494. 保存腌腊制食品忌受日光照射

日光中有红外线和紫外线，如果腌腊制品火腿、香肠、腊肉受到日光照射，日光中的红外线就会使腌腊制品脱水，干燥、质地变硬，同时，还会引起变色、变味，降低食物的质量和食用价值。此外，阳光中的紫外线还会使腌腊制品氧化酸败，产生哈喇味，严重时不能食用。所以，腌腊制品要保存在阴凉干燥的地方。

495. 忌用乌柏树砧板

不少人喜欢用乌柏树砧板，认为结实、好切。殊不知它含有毒素，用这种砧板所切的食物会染毒，人们食用后可引起呕吐、抽搐或腹痛。所以，宜选用柳树或白果树做的砧板。忌用乌柏树砧板。

496. 忌用铁锅煮绿豆

煮绿豆忌用铁锅。因为，绿豆皮中所含的单宁质，遇到铁后能发生化学反应，生成黑色的单宁铁，使绿豆的汤汁变为黑色，不仅其颜色和味道俱差，而且影响人体的消化吸收。

497. 忌用塑料餐桌布

目前，许多家庭和餐厅喜欢用塑料布铺在餐桌面上，表面上看既干净又美观，但这是一种错误作法。因为，塑料布大都是聚氯乙烯制品。聚氯乙烯树脂本身是无毒的，而它所含游离的单体聚氯乙烯却是有毒物质。还有酚醛塑料和脲醛塑料，它们是由酚类、醛类和氨基化合而成的。它所含的游离酚、游离醛也是有毒物质。

由于塑料布直接与筷、汤匙以至食物接触，塑料膜的游离有毒物质都通过人的口腔进入体内，一部分进入血液中，从而可引起慢性中毒。因此，奉劝家庭或餐馆，不宜用塑料桌布。

498. 忌用涂银粉的炊具

目前，市场上出现了一批卖炒锅的商贩，他们为了多牟利，将铁锅涂上一层银粉，以吸引消费者。

银粉俗称铝粉，是由纯铝片和少量润滑剂捣碎成粉未经

抛光而成。涂银粉的炊具，经加热或与调味剂接触，大量纯铝末或可溶性铝盐，混入食物中，食用后很容易引起铝中毒。因此，最好不要购买涂刷银粉的炊具。

499. 忌经常使用铜制炊具

铜制炊具虽然光亮美观，但经常使用对人体不利。铜本身虽不会使人中毒，但它会破坏食物中的维生素，加速维生素 C 的氧化，使维生素的损失率比铁锅高 2 倍，比铝锅高 6 倍。另外，铜在潮湿的空气中极易与空气中的二氧化碳和水发生化学反应，在炊具表面生一层绿色的铜锈，这种物质对人体有害，人食了铜的化合物，会引起急性中毒。因此，不宜经常使用铜制炊具。

500. 忌用铁锅煮山楂、海棠

山楂、海棠中含有果酸，遇铁后会起化学变化，将铁溶解，并产生一种低铁化合物，人吃后可引起中毒。低铁化合物中毒的潜伏期很短，一般在吃后 1 小时发作。主要症状是恶心，呕吐，舌头和牙龈变为紫黑色。因此，煮山楂、海棠等酸性水果，不宜用铁锅煮，最好用砂锅煮。

附一

我国的膳食指南

(1989 年 10 月 24 日中国
营养学会常务理事会通过)

中国营养学会于 1988 年 10 月修订了“每日膳食中营养素供给量”，作为我国人民食谱设计和膳食评价的推荐标准，并以此为依据来设计各类人群的平衡膳食。根据全国营养调查和卫生部对疾病的统计，我国居民既有因食物品种单调或短缺所造成的营养缺乏病，如缺铁性贫血、佝偻病和维生素 A、B₂ 缺乏病等；又有由于膳食不平衡所形成的与某些营养失调有关的疾病，如心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤等，这三种疾病居所有疾病死亡原因的前三位；而体重超常或肥胖，无论在儿童或成年人也已成为我国经济较发达地区的现实营养问题。营养指导已是全社会刻不容缓的需要。膳食营养是关系到人民身体健康并牵涉到千家万户居民日常生活的大事，由于习惯势力的束缚，往往不被重视。营养学工作者有必要明确若干指导性原则，引导居民合理食物消费，这就是各国制定膳食指南的主要目的。我国的膳食结构与许多国家的不同，膳食指南也应根据我国实际情况来制定，使居民能够按照各自的消费水平和食物供应情况调配自己的一日三

餐,使之尽可能符合“每日膳食中营养素供给量”的要求。这一膳食指南是根据营养学原理对维持居民健康、减少与膳食有关的疾病,较为通俗的宣传教育材料。指南中所列各项原则,如能得到自觉遵守,则居民的营养状况可以得到预期的效果。

一、食物要多样

就目前所知,人体需要的营养素有 40 多种,营养学工作者将它们概括为蛋白质、脂肪、碳水化物,维生素、矿物质(包括微量元素),水和膳食纤维。

各种食物的营养价值不同,任何一种单一天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。因此,适宜的膳食必须由多种食物组成,才能达到平衡膳食的目的。

现代营养学对各种食物的营养成分有了较详细的了解,各国营养学工作者根据各种食物所含营养素的特点及各自的膳食结构,将食物分成若干大类,劝告居民每日膳食组成应当含有这些大类的食物,才能保证得到所需的营养素。我国营养学工作者将食物分成五大类:第一类为谷类、薯类、干豆类,主要提供碳水化物、蛋白质、B 族维生素,也是我国膳食主要热能来源;第二类为动物性食物,包括肉、禽、蛋、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;第三类为大豆及其制品,主要提供蛋白质、脂肪,膳食纤维、矿物质和 B 族维生素;第四类为蔬菜、水果,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素;第五类为纯热能食物,包括动植物油脂、各种食用糖和酒类,主要提供热能。这五大类食物均应按需适量摄取。但应注意不宜食用

过多的动物性食品和纯热能食物，以保持我国膳食以植物性食物为主，动物性食物为辅，热能来源以粮食为主的基本特点，避免西方发达国家膳食模式所带来脂肪过多、热能太高等的弊端。要注意在各类食物中尽可能地选择不同食物品种，以达到食物多样化和营养素供给平衡的目的，特别是蔬菜应多选用一些绿色或其它深色蔬菜，以补充人体所需的胡萝卜素和矿物质。

二、饥饱要适当

太胖或太瘦都不利于人体健康，各国膳食指南都把维持正常体重放在重要位置。我国人民根据长期养生经验，提出“食不过饱”的主张，也就是饮食适度，饥饱适当。其目的是达到营养适宜的程度，使热能和蛋白质的摄入与消耗相适应，避免身体超重或消瘦。人的进食量可以自身调节，当食欲得到满足时，其热能需要一般地可以满足，体重得以维持正常。当营养不足或病后康复时，其进食量相应增加，以补充机体所需营养，恢复其体重。经常称重是衡量饮食是否适度的可用方法。要判断体重是否超重或消瘦，可用正常男女身高体重表或用以身高为基础计算体重的公式来判定各自的标准体重。

三、油脂要适量

要避免吃太多的脂肪，特别是含饱和脂肪酸较多的动物性脂肪。因为吃过多的饱和脂肪酸对大多数人来说，会增高血中胆固醇的含量，它是冠心病主要危险因子之一。但是，就我国大多数人来说，脂肪摄取量并不多，全国平均膳食中脂肪所提供的热能仅占总热能的 18.4%，还没有必要限制食用

含饱和脂肪酸较多的食物，例如肥瘦各半的猪肉，因为含有饱和脂肪酸较多的食物，一般地能提供高质量的蛋白质和许多必需的维生素和矿物质。在我国少数经济发达地区和大城市，有些人脂肪摄入量较多，其所供热能已超过膳食总热能的 30%，应当减少脂肪，尤其是动物性脂肪的摄入量，以预防冠心病的发生。

中国营养学会建议，膳食中总脂肪所提供的热能以占膳食总热能的 20~25% 为宜，世界卫生组织建议以不超过 30% 为限。在我国小康水平食物结构中，预期食用植物油消费量每月为 0.75 公斤，相当于每日 25 克，其余油脂来自于各种食物。如果食物选择适宜，估计油脂所提供的热能一般不会超过膳食总热能的 30%。

四、粗细要搭配

近代营养学研究结果表明，不能为人体消化酶分解的膳食纤维对人体健康很有益处，它们在人体内不但刺激肠道蠕动，减少慢性便秘，而且对心血管疾病、糖尿病、结肠癌等也有一定预防作用。膳食纤维包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶等物质，是植物细胞壁的成分。每天要吃不同类型富含膳食纤维的食物，如粗粮、杂粮、豆类、蔬菜、水果等。要提倡多吃一些粗米、面和杂粮，少吃精米白面，因为稻米、小麦碾磨太精，谷粒中所含维生素、矿物质和膳食纤维等营养大部分流失到糠麸之中，对人体健康不利。

五、食盐要限量

食盐含钠和氯，这两者都是人体必需营养素。但是，摄取过多的钠盐是高血压的重要危险因素之一，流行病学调查

结果表明，钠的摄入量与高血压的发病率呈正相关。如果高血压患者严格限制钠的摄入量，往往有利于血压的下降。因而食盐不宜多吃。

我国膳食中食盐的用量较多，平均每人每日消费量为 15～16 克。为了有利于预防高血压，每人每日食用量以不超过 10 克为宜，原则是“食不过咸”。

六、甜食要少吃

多吃食糖引起的最重要的营养问题是龋齿。据国外调查资料，龋齿的发病率与食糖的消费量呈正相关。我国的食糖消费量处于较低水平，一般不存在西方发达国家因食糖消费量过多引起的营养问题。但食糖是纯热能食物，除提供热能外几乎无其他营养素。对于只需低热量的人来说，要避免经常食用含有大量糖的甜食，以免影响其他营养素的摄入量。为了保持牙齿卫生，在三餐之间吃糖时，吃后最好漱口。

七、饮酒要节制

高浓度酒精饮料热量很高（每克酒精发热量为 7 千卡），且无其他营养素。无节制地饮用高度白酒，会使食欲下降、食物摄取量减少，以致发生营养缺乏，严重的还会产生酒精性肝硬化。严禁酗酒，如欲喝酒，可少量饮用低度白酒、啤酒及各种果酒。孕妇儿童均忌饮酒，以利健康。

八、三餐要合理

建立合理饮食制度，切忌暴食暴饮，提倡少吃零食。每人都要安排好一日三餐，每餐的热能分配以早餐占全日总热能的 30%，午餐 40%，晚餐 30% 较为合适。当然还要照顾到生活和工作制度，可以适当调整。要提倡吃早餐，并且吃得

好一些，因为上午的工作和学习都比较紧张，营养不足就不能坚持。

资料来源：《营养学报》1990 第 1 期

附二

食品加工、销售、饮食业卫生五四制

一、由原料到成品实行“四不”制度。采购员不买腐烂变质的原料；保管验收员不收腐烂变质的原料；加工人员（厨师）不用腐烂变质的原料；营业员（服务员）不卖腐烂变质食品（零售单位，不收进腐烂变质食品；不出售腐烂变质食品；不用手拿食品；不用废纸、污物包装食品）。

二、成品（食物）存放实行“四隔离”。生与熟隔离；成品与半成品隔离；食品与杂物、药物隔离；食品与天然冰隔离。

三、用（食）具实行“四过关”。一洗、二刷、三冲、四消毒（蒸气或煮沸）。

四、环境卫生采取“四定”办法。定人、定物、定时间、定质量。划片包干、分工负责。

五、个人卫生做到“四勤”。勤洗手、剪指甲；勤洗澡、理发；勤洗衣服、被褥；勤换工作服。

卫生部、商业部联合通知

1960年2月13日