

《饮食禁忌》

图书基本信息

书名：《饮食禁忌》

13位ISBN编号：9787200065893

10位ISBN编号：7200065897

出版时间：2006-11

出版社：北京出版社

作者：本书编委会编

页数：306

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《饮食禁忌》

内容概要

《饮食禁忌》收集了日常生活中与饮食习惯、烹饪方法、食品特性、餐饮礼仪、特殊人群饮食、饮食搭配等有关的禁忌方面的丰富知识，这些看似平常的知识，对于读者提高自身的保健能力有积极的作用。

《饮食禁忌》

书籍目录

1 日常生活中的饮食禁忌2 日常生活中的烹调禁忌3 水果食用禁忌4 饮品食用禁忌5 常见事物搭配的禁忌6 疾病患者的饮食禁忌7 特殊群体的饮食禁忌8 社交中的饮食禁忌索引

一日三餐的饮食禁忌早晚忌只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状态恢复到兴奋状态，消化功能相对弱些，食欲也相对差一些。此时若只吃干食，不但数量吃不多，而且不利于消化，这样就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的水分。因此，早餐应补充足够水分，忌只吃干食。早晚忌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，早餐要提供全天所需热量的25%~30%，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。因此，早餐只吃鸡蛋是不够的。午餐忌吃得太饱注意午餐的饮食是对的，但不应吃得太饱，吃了太多的食物，会使脑部的血液转到消化道去，令人昏头昏脑，影响下午的工作。自带午餐不宜带绿叶蔬菜午餐是一天中最重要的一顿饭，它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。很多人由于工作关系，选择了自带午餐。在这种情况下，如何保证营养均衡，饭盒里应该装什么，又不该装些什么呢？应该装的食物：水果、米饭、牛肉、豆制品、各种非绿举蔬菜、酸奶等。午餐要想保证充分的能量，含蛋白质、维生素和矿物质的食物必不可少。午餐前半小时，最好吃些水果。米饭是最好的主食，如果再加入含优质植物蛋白的豆制品，营养就会更全面。蔬菜中，丝瓜、藕等含纤维素较多；除此之外，还可选择芹菜、蘑菇、萝卜等。要带的蔬菜在烹调时炒至六七分熟比较适宜，以防微波加热时进一步破坏其营养成分。荤菜尽量选择含脂肪少的，如牛肉、鸡肉等。饭后，最好喝点酸奶促进消化。带饭最大的缺点是经过一上午时间，食品中的营养流失比较严重，气温高时还容易变质。因此，最好不要带鱼和海鲜，因为它们是大肠杆菌繁殖的温床，最容易腐败变质。此外，各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐，烹饪过度或放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，使人出现程度不同的中毒症状。回锅肉、糖醋排骨、肉饼、炒饭等最好别带，因为它们含油脂和糖分较高。也不要带剩饭剩菜，因为这些食物更容易变质。晚餐不宜过油腻晚餐吃过多的油和肉增加胃肠的负担，加之人在睡觉时血流速度减慢，血脂就会沉积在血管壁上，这样容易诱发动脉粥样硬化。据调查，晚上常用荤食的人的血脂水平要比正常人高2~3倍。患有高血压、冠心病和肥胖症的人晚餐更要注意，应以清素食物为主。有人因晚上时间充裕，爱做荤菜，最好改变这个不好的习惯。晚餐合理搭配，清淡为主，最忌大鱼大肉过多油腻。晚餐忌暴饮暴食晚餐大量地喝酒、大量地吃东西并吃高脂肪食物是产生急性胰腺炎的主要原因所在。胰腺在胃和十二指肠附近，分泌胰液。经胰管和胆总管一起经胆道口流入十二指肠。晚餐如果吃得过饱，躺卧睡眠时，充盈的胃和十二指肠就会压迫胆道口，使胰液、胆汁排出受阻。另外，酗酒、暴食会促使胰液、胆汁大量分泌。在流出受阻情况下，胰液倒流，胰酶原进入间质被组织液激活，会产生自身消化，出现出血坏死型胰腺炎和严重休克，后果十分危险。因此，晚餐忌暴饮暴食。晚餐忌吃含糖过多的食物晚餐吃含糖分多的食物，在不活动的情况下，会使血液中的中性脂肪浓度增加。糖包含有葡萄糖和果糖两种，是合成脂肪的原料，同时还刺激胰岛分泌胰岛素，胰岛素分泌的增多，更加促进了脂肪的合成。同时，晚餐后人的活动量相对减少，若吃过多甜食，容易引起脂肪堆积，形成肥胖。因此，晚餐忌吃含糖过多的食物。晚餐不宜过晚不少人因为工作关系忙到很晚才吃晚餐，而且餐后不久便休息了。但晚餐不宜吃得太晚，否则不仅会影响到睡眠质量，而且会引发尿道结石。人在睡眠状态下血液流速会逐渐变慢，人体新陈代谢也趋于缓慢，小便排泄量相应随之减少，而饮食中的钙盐除被人体吸收外，多余的经尿道排出体外。如果晚餐太晚（比如在晚上八九点钟才进食），那么，排尿高峰在凌晨零点以后。然而此时正是睡梦正酣之际，高浓度的钙盐与尿液在尿道中滞留，可析出结晶并沉淀、积聚，最终形成结石。因此，除多喝水外，应适时进晚餐，使进食后的排泄高峰提前，排一次尿后再睡觉最好。当然，除此之外，晚餐时间过晚也会引发一系列的消化系统疾病，诸如胃病、溃疡、消化不良等，也包括营养过剩造成的肥胖，因此，晚餐不宜过晚。忌饭后喝汤可以说，饮食中的精髓都能在汤中得以体现，南方人对汤尤为钟爱，很多人以为喝汤是再平常不过的事了，其实不然。喝汤也要注意一些习惯上的误区。（1）俗话说：“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越像水缸。”这是因为饭前、饭后喝汤的差别很大，喝汤的时间有讲究。饭前先喝少许汤，这样起到润滑口腔、食道的作用，防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于消化液的分泌，促进胃肠对食物的消化吸收。同时，饭前喝汤能够使胃内的食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，避免过度进食。很多人喜欢吃完饭之后再喝汤，这种饮食习惯对身体却是有害的。一方面，在吃饭的过程中已经摄入了大量的食物，再喝汤容易导致营养过剩（汤里富含大量的营养物质），形成肥胖；另一方面，饭后喝下的汤会冲淡胃

《饮食禁忌》

酸等消化液，延长了消化时间，从而加重了胃肠的负担。长此以往，不仅会影响食物的消化吸收，而且容易形成一些胃肠疾病。（2）做汤在用料的选择上也是很有讲究的，最好选用一些低脂肪食物来做汤料，应尽量避免用高脂肪、高热量的食物（如老母鸡、肥鸭等）做汤料，才不会营养过剩，产生肥胖。如果用这些汤料，在炖汤时最好将多余的油脂撇出来。在煲汤时，瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、萝卜、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等都是很好的低脂肪汤料，也是做汤的理想选择。（3）俗话说：“生活就是一种享受。”喝汤亦是如此。喝汤的速度越慢越不容易胖，而且也能充分享受到汤的美味。快节奏的生活方式让很多人都是来去匆匆，喝汤也是两三口喝光完事。汤做出来后一般都比较烫，很多人都比较喜欢汤的烫劲（在冬天更是喜欢喝热汤）。汤较烫的时候，尤其要慢慢喝，不然会损伤消化道黏膜。缓慢喝汤也给食物的消化吸收留出充足的时间，而快速喝汤，等你意识到饱了的时候，可能摄人的食物已经超过了所需要的量，往往感觉有点撑得慌。即吃饱即睡有些人有吃完饭休息或干脆睡觉的习惯，他们觉得自己胃口好、消化快，能吃能睡身体好。很多工作繁忙的人也常常很晚才吃饭，吃完饭不久便进入了梦乡。这不但会影响休息，更容易导致消化不良，甚至引发胃、十二指肠球部溃疡、出血等多种消化系统疾病。同时，一些食物却因胃肠蠕动减缓，虽然延长了停留时间却不能被消化，而在大肠内受到厌氧菌的作用，产生胺酶、氨、吲哚等有毒物质。长期如此，增加了肝、肾的负担。当人进入睡眠状态时，心律、呼吸开始减缓，胃肠蠕动也随之减缓，容易引起消化不良、腹胀等。晚餐饱食后不久便入睡，这就会使机体热量消耗更低（晚间活动相对较少，人体消耗的能量也减少），食物中的营养物质在转化成能量储存时，合成大量的脂肪堆积于皮下以及其他部位，从而很容易产生肥胖。晚饭后不久即休息，充盈的胃肠会对其周围的器官造成压迫，这些器官“被压迫”的信息和消化系统所产生的信息，会一同反馈到大脑。这个时候虽很多人往往忽视了晚餐与睡眠之间的时间间隔，吃完晚饭不久便早早入睡。老年人体质较差，更有必要将时间安排好，早睡早起并不是越早越好。从健康的角度来说，晚餐与睡眠之间应当有4个小时左右的时间间隔最适宜。忌饭后即吃水果随着生活水平的日益提高，人们的保健意识也不断增强。许多人认为饭后吃点水果是饮食搭配的最佳组合。无论是家庭饮食还是饭店用餐，多数都会在饭后吃些水果，这已是约定成俗的习惯。不论是宴会的上菜程序，还是大多数人的日常生活习惯皆是如此。但是，这种习惯对健康是不利的，容易导致肥胖。水果中富含维生素C以及具有降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维——果胶等营养成分，这些营养物质的消化吸收并不需要复杂消化液的参与便可被小肠吸收，因此空腹时的吸收率要远远高于吃饱后的吸收率（柿子等水果不宜在饭前吃）。饭后马上吃水果会影响消化功能。这是因为，食物进入胃之后，必须经过1~2个小时的消化过程。如果饭后立即吃水果，就会使水果长时间阻滞在胃内，其营养不仅不能正常地被消化吸收，而且水果一旦在胃内时间过长，会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。如果长期保持这种饮食习惯，将会导致消化功能紊乱和胃肠疾病，因此，饭后不宜立即吃水果，最好在饭后1~2小时后再吃水果。忌饭后吸烟、喝茶抽烟的人有句名言：“饭后一支烟，赛过活神仙。”其实，应该是：“饭后吸支烟，祸害大无边。”很多吸烟者都有饭后吸烟的习惯，然而此时吸一支烟，烟中的有害物相当于平时吸十支烟的总和。饭后胃肠蠕动加强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力也随之增强，香烟中的有毒物质比平时更容易进入人体，加重对人体器官的损害程度。同时，烟中的尼古丁还会影响胃液分泌，使胰蛋白酶和磷酸盐的分泌受到抑制，这些都会遏止食物的消化吸收。此外，饭后胆汁分泌增多，吸烟则更甚，长久如此会引发胃炎等疾病。如果饭后立即饮茶，茶水冲淡胃液，从而影响食物的正常消化。茶叶中含有大量的单宁酸，能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质。不仅影响蛋白质的吸收，也加重了胃肠负担。久而久之，不仅会使胃肠消化、吸收功能紊乱，形成消化系统的慢性疾病，而且容易导致营养不良、免疫力下降等。因此，在饭后1小时内最好不要饮茶，这样才有助于食物的消化吸收。忌饭后即刻洗澡洗澡时皮肤受热水及揉搓时的刺激都会促使体表毛细血管扩张，血液循环加快，血流量增加。饭后即刻洗澡胃肠道血量相应减少，使胃肠道得不到血液充盈而影响消化。若是洗冷水澡，由于受冷水的刺激，极易抑制胃肠蠕动和消化液的分泌，造成腹痛、腹泻。此外，饭后洗澡还会导致冠心病患者发生心绞痛和心肌梗塞，血脂过高、血管硬化、高血压的人饭后即刻洗澡更是危险。忌饭后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，饭后忌松裤带。忌“饭后百步走”“饭后百步走，活到九十九”，这种说法是不科学的。饭后胃肠处于充盈卷，身体的大量血液和氧气参与食物的消化，即使是非常轻微的运动也会使胃受到震动，从而增加胃肠负担，影响消化（若是剧烈的运动，容易形成胃下垂）。因此，饭后适当休息半个小时左右，待胃内的食物消化一

《饮食禁忌》

些后，再活动较为适宜。吃鸡蛋的禁忌鸡蛋忌生吃有些人认为鸡蛋营养丰富，生吃可以更直接地获得营养元素，而且生吃鸡蛋具有降火滋补等功效。其实不然，吃生鸡蛋不仅难以吸收其养分，而且还会使人体受到损害，可以说，吃生鸡蛋坏处多多。生鸡蛋中含有抗酶蛋白，这种蛋白会阻碍人体胃肠中的蛋白酶与食物中蛋白质的接触，影响蛋白质的消化、吸收。同时，生鸡蛋蛋清中含有一种对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白。这种物质会遏止人体对生物素的吸收，人体便可能患上生物素缺乏症。鸡蛋加热煮熟后这种抗生物素蛋白即被破坏，也就不再影响人体对营养素的吸收。生鸡蛋中的蛋白质结构致密，胃肠里的消化酶难以接触，因此营养物质不易被人体消化吸收。而且大约10%的鲜鸡蛋中可能带有致病菌、霉菌或寄生虫卵，有些人喜欢用开水或是啤酒等冲鸡蛋喝，由于鸡蛋中的病菌和寄生虫卵不能被完全杀死，因而容易引起腹泻和寄生虫病。吃鸡蛋不宜多在日常生活中，鸡蛋是家庭常备的食品之一，由于其营养丰富、味道鲜美而深受人们的喜爱。一些体虚、大病初愈的患者及产妇大量食用鸡蛋，想以此来增强体质、滋补养生。然而，食用过多的鸡蛋后效果却并不明显，甚至会出现副作用，比如腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力，严重者还可导致昏迷，这种现象在医学上被称为“蛋白质中毒综合征”。体虚之人、大病初愈的患者和产妇，都因各种原因引起肠胃消化机能减退，若在此时大量吃鸡蛋，就会增加消化系统的负担。多吃鸡蛋，体内蛋白质含量过高，在肠道中造成异常分解，产生大量的氨，氨溶于血液之中对人体有害。有时未完全消化的蛋白质在肠道中腐败，产生羟、酚、吲哚等化学物质，对人体的毒害也很大，因而出现上述“蛋白质中毒综合征”的病理表现。蔬菜吃法的几种禁忌蔬菜中含有丰富的营养物质，而且色、香、味俱全的蔬菜大餐不仅让人胃口大开，更能提供人体每天所需的多种维生素，但饮食习惯上的一些不当吃法在很大程度上破坏了蔬菜的营养成分。青菜忌久存一些消费者为了省事而一次购买大量的新鲜蔬菜，将其存放在家中。青菜等绿叶蔬菜放置时间过长，维生素会慢慢流失。因此，如果需要保存蔬菜一段时间，应在避光、通风、干燥的地方贮存（最好是现吃现买，存放于冰箱之中并非最佳办法）。所以说，蔬菜最好不要久存。

《饮食禁忌》

编辑推荐

吃什么才好？怎样吃才对？一书在手，心中有数。《饮食禁忌》收集了日常生活中与饮食习惯、烹饪方法、食品特性、餐饮礼仪、特殊人群饮食、饮食搭配等有关的禁忌方面的丰富知识，这些看似平常的知识，对于读者提高自身的保健能力有积极的作用。

《饮食禁忌》

精彩短评

1、常识性的东西都在这上有，还算比较系统的给总结了下。其实不太值得购买的。

《饮食禁忌》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com