

# 食物改变你的一生：食物养生宝典

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ: 921665146

1. 粗粮有益健康：吃煮、炒的黄豆，人体对蛋白质吸收消化率最多 50%，而把黄豆加工成豆腐后，吸收率上升到 90%。一个健康成年人，每天的膳食纤维摄入量以 10-30 克为宜。除了粗粮以外，蔬菜中膳食纤维较多的是韭菜、芹菜、南瓜、苦瓜、红豆、空心菜、黄豆、绿豆等。吃新鲜没有加工过的食物。如担心蔬菜喷洒了农药，可买回放几天后再泡水几个钟头再食用。国际上推行每天应吃 2 个中等大小的水果加 3 盘蔬菜。营养学家推荐每天至少吃 5 种不同的蔬菜。
2. 最佳食品排行榜：
  - 水果类：番茄、草莓、柑桔、猕猴桃、芒果、柿子、西瓜、苹果等
  - 蔬菜类：红薯（是维生素的“富矿”，又是抗癌能手）、芦笋、卷心菜、椰菜、芹菜、茄子、胡萝卜（别称“红参”，含大量维生素，及胡萝卜素，防止高血脂，脂溶性物质，宜用油炒而非生榨汁。）、金针菇、雪里红、大白菜
  - 最佳肉食类：鸡肉鱼肉等
  - 最佳护脑食物类：菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜；核桃、花生（花生应控制食用量，多吃反而有害）、开心果、松子、大豆等以及糙米饭、猪肝等。
  - 最佳汤类：鸡汤。
  - 最佳食用油：玉米油、芝麻油、花生油、葵花籽油
3. 美国《时代》杂志建议的 10 大营养食品依次按顺序排列如下：
  - ① 番茄、（含丰富的维生素 C，是防癌抗癌的首选果蔬之一，但单吃番茄并不能抑制前列腺癌，必须与维 E 一起服用。所以喝茄汁最好加一颗维 E 胶丸，或吃大豆、谷类、绿色蔬菜、小麦胚芽等含维 E 的食物。
  - ② 菠菜（预防心血管疾病，夜盲症）、
  - ③ 花生杏仁等坚果防心脏病（花生要适量，不要过度，脾胃弱者不宜吃，淤肿或伤口化脓者不宜吃）、
  - ④ 花椰菜（防乳腺癌、胃癌、直肠癌）、
  - ⑤ 燕麦（富含膳食纤维，可减肥、降血压、胆固醇）、
  - ⑥ 鲑鱼（防脑部老化，老年痴呆症）、（每周应食 2-3 次鱼类或其他水产品，鱼肉含丰富氨基酸，磷、硒、钙等矿物质）
  - ⑦ 蓝莓、
  - ⑧ 大蒜（清血、降胆固醇、防心脏病）、
  - ⑨ 绿茶（降低患胃癌、肝癌、食道癌、心脏病概率。心脏病人不宜饮浓茶）、

⑩ 红酒（抗氧化，日服 20-30 毫升）

4. 防癌食品 - 预防癌症应注意：保持粮食（谷类、豆类、甘薯）作为膳食的主体。多吃新鲜蔬菜和水果，特别是深色叶菜类以及胡萝卜和番茄。

- 多食入维生素 C 可防癌，少吃脂肪可防癌。

- 吃盐过多易导致胃癌，避免吃烧焦和烤糊的食品。避免食用大量腌制食物，因为其中可能含有大量亚硝酸盐。

- 葱、蒜和洋葱的防癌特别明显。美国医学家主张每人每天吃 50 克左右的洋葱预防胃癌，被誉为欧美的“蔬菜皇后”。洋葱含有硫质和人体必需的维生素，可清除体内废物，延迟皮肤老化，防止老年斑出现。它还含有在蔬菜中极少见的前列腺 A1，这是一种能降血压的物质。洋葱还可治疗中风后遗症。

- 大蒜也具有明显的抗癌作用，每周生吃 2 次，抗胃癌（但也容易损伤胃粘膜，导致剧烈胃痛），含有微量元素硒，对预防恶性肿瘤有益。如熟吃需吃生吃的 8 倍多。一天吃半粒生蒜能预防结肠癌。亦有明显的降血脂作用。大蒜促进血液循环、消除疲劳和延年益寿，是一种天然抗菌素。如将生大蒜放口内嚼 5 分钟，口腔中的细菌会全部杀来。在二战时大蒜被誉为苏联的“青霉素”。但“大蒜百益而独害目”，长期过量，到了五六十岁，视力会明显下降、记忆力下降、口干舌燥等。

- 大豆富含异黄酮，可断绝癌细胞营养供应，含人体必需的 8 种氨基酸，多种维生素及多种微量元素，可降低血中胆固醇，预防高血压、冠心病、动脉硬化等。黄豆内含亚油酸，能促进儿童神经发育。所以要常喝豆浆、吃豆腐。（黄豆一定要熟吃才能充分吸收营养）

- 蘑菇不仅能控制癌细胞的发展，并能使已形成的癌细胞萎缩。，几乎所有菌类及木耳等都有明显降血脂功能。

- 番茄炒蛋汤可以帮助对抗乳腺癌，减少男人罹患前列腺癌和心脏病的风险。因为使得番茄发红的一种天然色素 lycopene 是一种强有力的抗氧化剂，对抑制乳腺癌、胃癌、食道癌、前列腺癌有益，亦能防治高血压。

- 椰菜（也叫西兰花）和卷心菜（也叫甘蓝）含有可抗肿瘤的化学物质及维 C 和胡萝卜素。椰菜中含有钙质还可防骨质疏松，常吃能养活结肠癌与乳腺癌发病率 50%。生吃白菜心也有防癌作用，或者简单烫一下。开十字花的蔬菜已被科学家们证实是最好的抗衰老和抗癌食物，而鱼类则是最佳蛋白质来源。

- 每天饮用 8 杯水，有效抑制预防膀胱癌。否则体内血液过于粘稠，有毒垃圾无法清除，还会加重肾、肝等的负担。

- 绿茶的主要成分之一茶多酚，可抑制癌症并抗氧化以预防衰老。但浓茶对心脏不好的人有害。

- 胡萝卜富含维生素 A（缺乏者癌症发病率正常人 2 倍多）。

- 甜玉米具有抗癌作用，熟吃更有益，因为在烹煮过程中可释放一种抗氧化剂活性物质。且甜玉米与胡萝卜中存有的大量叶黄素与玉米黄素可防止或减轻老年性黄斑变性和白内障的发生，保护眼睛。玉米黄素还可清除过氧亚硝基，在防止动脉硬化过程中起重要作用。玉米还含有卵磷脂、维 E 及维 B 族，能降低血清胆固醇，预防高血压，冠心病或中风的发病率就低，还能抑制乳腺癌细胞增殖。

- 柑桔类水果、苹果含丰富的胡萝卜素、类黄酮、维生素 C 等抗癌物质。苹果中含有的类黄酮是一种高效抗氧化剂（抗氧化剂可抗衰老），它不但是最好的血管清理剂，而且有抗癌效果。患肺癌的机会比不吃这类食

物的人减少 46%，得其他癌症的几率也比一般人少 20%。苹果也可预防心脏病，是心血管的保护神。西方有句话：一天一个苹果，医生会远离我们而去。人体摄入过量的钠，是引起中风和高血压的重要原因，而钾可以消除过多的钠，苹果中含有大量钾，对防治高血压有一定功效。还能治缺锌症，防治大脖子病，吃烤熟的苹果可治便秘，苹果含铁丰富可治贫血，且是一切想要控制血糖水平的人必不可少的水果。因此被称为“大夫第一良药”。红皮苹果比青色或黄色的更有益健康。每天吃 2~3 个。

- 红葡萄酒中含有一种抗氧化剂，且可清除掉保护癌细胞的一种蛋白质。含 25 种以上营养成分，可降低心血管病及癌症罹患率。对身体虚弱、睡眠障碍的老年人更有好处。（日 20—30 毫升）。（吃带皮紫葡萄亦可，有很强的抗氧化作用。）

- 魔芋中含有一种凝胶阻碍包括致癌物质在内的有害物质的侵袭，从而起到解毒、防治与甲状腺癌、结肠癌、淋巴瘤、腮腺癌、鼻咽癌等。

- 草莓、葡萄、葡萄干富含排毒物质，有利于抑制消灭血液中加速癌变的物质。

- 海带含丰富碘化物，可防甲状腺肿大，对一些慢性炎症和高血压很有好处。且海带、紫菜、海白菜等含有一种褐藻胶和硒元素，可降低乳腺癌、冠心病、心脏病。如缺碘可诱发甲状腺癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫颈癌、子宫肌瘤等。而黄头发的产生是由于酸毒症的存在，白头发的产生由于酸毒症的发展所致，人的体力和精力过于疲劳，吃甜食太多，蛋白质缺乏，尤其是碘元素缺少，都会助长自身发生酸毒症。所以应常吃海带和紫菜。

- 虾含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维 A、谷氨酸等，还含微量元素硒，能预防癌症。

- 犹太人格尔森博士以生食苹果汁、橙汁、橘子汁和芹菜汁等新鲜果菜汁为癌症病人治疗，收到良效。

- 美国安妮·威格莫尔使用生食疗法使数千名来自各国的心脏病、糖尿病和癌症患者好转或康复，生吃需洗净后用冷开水冲淋，从少量开始，逐渐增多，以免刺激肠胃。有胃病、肠炎者不宜生食。

5. 身体健康与水果：水果为碱性食物，有助增强记忆力和智力，消除疲劳。最好削皮避免农药残留；或在开水中烫半分钟杀菌。- 每天吃一个 100 克大小的柿子可有效预防动脉硬化、心脏病和中风化作，堪称心脏健康水果王。但处于中风的人不宜吃柿子和莲子以保持大便通畅。但不宜空腹吃或与油性食物同吃，因其含鞣质，遇酸凝固，容易导致胃结石。所以也不宜多吃。

- 多吃橘子、蔬菜可降低患冠心病、中风及高血压的几率。营养学家建议每天吃 200 克以上深绿色蔬菜。

- 猕猴桃：富含维 C，每天早晚一个，有助于血液循环，更好地向皮肤输送营养物质。

- 每天吃 3 个核桃，能使低密度胆固醇数值降低 5%，可有效预防心脏病。富含 B 族维生素、维 C、胡萝卜素等，通经脉，黑须发。

- 生姜含有一种抑制血凝的物质，使血液较为畅通，减少心脏病和中风发病率。

- 香蕉：每天吃 5 根香蕉能达到高血压药物治疗功效的 50%，每天吃 2 根香蕉，能降低 10% 的血压。

- 板栗：有干果之王的美称，在国外被誉为“人参果”，含多种维生素及磷、钙、铁等，对人体滋补功能几乎可与人参、当归等媲美，尤其对肾虚患者有好的疗效。

- 梨：降血压、清热镇咳、对阴虚咳嗽、小儿风热、咽喉疼痛，大便干燥较为适宜。
  - 山楂：软化血管、降血脂、增强和调解心肌功能，有防治冠状动脉硬化的作用。每百克鲜山楂含维 C89 毫克，比苹果高 17 倍，比柑桔类高 2 至 3 倍。含钙 85 毫克，居群果之首。
  - 菠萝必须用盐的凉开水浸半个小时，否则会使用有的人产生过敏反应。
  - 红枣：常言“一日吃三枣，终身不显老”等。维 C 含量在水果中名列前茅。维 E 含量为百果之冠，且有护肝作用。对防治高血压等都有功效。
  - 乌梅：抗衰老活性强，使全身组织趋向年轻化。
6. 软化血管或降血压的食物 - 葡萄干、土豆、红枣、山楂、桃、橘等控制血压。多吃富含矿物质的食物，少吃油脂，玉米油、葵花子或葵花子油、海带、紫菜等均有降胆固醇作用。麦片有助减肥，降低血压及胆固醇。
- 黑木耳加冰糖能降血压和防止血管硬化。和蒜、葱一起食用，可缓解冠状动脉粥样硬化。
  - 香菇。红枣含有相当丰富的维 C 和维 P。核桃。蜂蜜含丰富维生素，可防止血管硬化。芹菜叶降血压效果相当明显，用水烫一下，剁碎，拌上蒜泥，几乎相当于服一片降压药。每百克芹菜中含钙 160 毫克，一半可为人体吸收。
  - 茄子：含维 P，增强毛细血管弹性，防治高血压，动脉硬化及脑卒有较好作用，可明显减少老年斑，降低脑血管栓塞的发生率。
  - 南瓜：润肺益气、化痰、排脓、驱虫解毒、止喘利尿、美容等功能。可预防和治疗前列腺肥大、动脉硬化、胃粘膜溃疡等作用。
  - 生姜：抗肿瘤、防止血小板聚合，（血小板聚合导致血竣、导致心脏病发作或中风）。减轻偏头痛、有消炎效用。
7. 维 A 和维 E 可延缓衰老。肝脏、禽蛋、乳制品、鱼虾贝类、卷心菜、菠菜、韭菜、芹菜、红萝卜、南瓜、甜薯、番茄等含有较多维 A；鲜枣、各种蔬菜、水果特别是猕猴桃含有大量维 C；蛋黄、豆类、坚果类、植物油、鸡肉、麦片、芝麻中含有丰富的维 E。
8. 血虚体弱者的食补：在补铁时同时需要维 A 的参与。常用补血类食物：
- 蔬菜类：胡萝卜、菠菜、雪里红、苋菜、蛋黄、枸杞苗、红糖、蜂蜜（富含维 B、D、E、果糖、葡萄糖、氧化酶等多种元素，乌发、润肺止咳、润肠通便、滋养气血等。含铁和叶酸等常吃可预防和治疗儿童贫血）、小麦等。
  - 水果类：葡萄、桂圆、红枣
  - 肉食品：黑鲤鱼、猪肝、牛肝、猪心、鸡血、虾、牛肉（缺锌是引起脱发的重要原因，海产品、牛奶、牛肉，蛋类中含量较多）、羊肉、牛筋、母鸡肉、鳝鱼等。
  - 豆类：花生、黄豆、黑豆、莲子。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ：921665146

- 其它：黑木耳（素中之萃，养血驻颜，祛病延年，含铁极为丰富，为猪肝的7倍多，且含有一种腺甘，是动脉硬化、冠心病、高血压患者的理想食品）、海带、紫菜、南瓜子、黑芝麻（富含维E、蛋白质、钙、铁，乌发美容、滋补肝肾等）（黑色食品有“长寿食品”之称）等。
9. 牛奶中含磷量高，所以影响人体对钙的吸收。牛奶脂肪也多其中的高蛋白含量也会阻止身体对钙的适当吸收，所以，橙子、大豆、芹菜等所含钙质更易吸收。
10. 预防感冒：- 摄入高浓度钠盐能杀死细菌或抑制细菌的生长繁殖，同样影响人体防御功能下降，且可并发咽喉炎、扁桃腺炎等呼吸道炎症，所以食物尽量清淡；喝热辣的含大量大蒜的鸡汤；西红柿蛋汤；生姜红糖水
11. 身体排毒：- 每天喝不少于3升的白水；新鲜水果、蔬菜；常吃海带可排毒；常喝绿豆汤：绿豆汤解毒能力相当强，以致服药时不能喝绿豆汤，否则会降低疗效；喝茶；还有黑木耳、猪血、菌类、红萝卜、大蒜等。
12. 素食品中的营养成分：- 维生素B1——缺乏易得脚气病及食欲不振。应多吃芒果、苦瓜、青苋菜、红豆、黑豆、扁豆、黄豆、绿豆、蘑菇、紫菜、豆腐、番茄、核桃、栗子、丝瓜、芹菜、包心菜、豆芽、胡萝卜等；
- 维生素B2——帮助消化，保护视觉组织，如缺乏会阻碍人体发育，皮肤发炎，视觉失常等。应多吃花生、芒果、胡萝卜、花菜、包心菜、菠菜、生菜、香蕉、黄豆、番茄、苹果、小白菜、紫菜等。
  - 蛋白质：在黄豆中含49.80%；黑豆、葵花子、腐竹中超过30%；在绿豆、豌豆、杏仁、花生中超过20%。
  - 维A和维E为脂溶性物质，需溶解在脂类（即含脂肪丰富）物质中才能被吸收。缺A是皮肤会干燥，小孩发育迟缓，体弱多病。维A含在动物肝脏、鱼肝油、牛奶、禽蛋及橙红色蔬果中。但长期服维A、D可发生维A中毒，出现骨痛，呕吐、皮肤痒、脱发等。
  - 牙龈发炎是体内缺乏维C的症状。
  - 维C——含在西红柿、青椒、山楂、鲜枣、猕猴桃、蔬菜等中，可使色素减退，防治黄褐斑等。而吸一根烟则消耗25毫克的维C。
13. 晚餐过多油脂过饱吃太晚引起的疾病：（个人建议：最好晚餐在3点半至4点左右吃完，晚上可吃水果解馋，要早饭吃好、中饭吃饱，晚饭吃少。）- 冠心病：太晚摄入过多热量，引起胆固醇增高，诱发动脉硬化和冠心病。
- 肥胖症：晚上活动量小，热量消耗少，热量合成脂肪。
  - 尿道结石：尿高峰在饭后4-5小时，如果晚餐过晚，未排尿，食物中的钙未吸收部分形成碳酸钙在尿道中形成结石。
  - 高血压、高血脂：晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人，血脂一般高3至4倍。
  - 肠癌：过饱导致部分蛋白质不能被消化吸收产生一种毒害物质，在肠道停留时间过长，促进肠癌发生。
  - 神经衰弱
  - 急性胰腺炎：暴饮暴食诱发此病，致人在睡眠中休克、死亡。

14. 兔肉被世界各国公认为保健肉，蛋白质含量超过猪肉、牛肉和虾，脂肪为猪肉的 1/150，牛肉的 1/25，含脂肪较少，胆固醇低但卵磷脂多，可保护心血管，还含有多种矿物元素，在日本被称为美容肉。但国内目前怀疑降低性功能而受冷落（但尚未得到医学界认定）。
15. 花粉中富含蛋白质和氨基酸，并含有丰富维生素、天然酶类，可调节人体机能，抑制色素沉着，延缓皮肤衰老。
16. 荷兰豆含有大量维 A、C，氨基酸含量为众豆之最，对养颜美容具功效；绿豆、黑米、枸杞（有改善肝功能作用）、羊肝可明目；多吃豆类可防衰老和便秘；每周吃 3 个左右鸡蛋，因其中含的锌和 B 族维生素可延缓白发生长。
17. 皮肤粗糙是受到体内残余毒素的侵蚀所致。如果长期食用碱性的植物性蔬果，血液中的乳酸便会大量减少，自然就不会产生有害物质以致损伤肌肤。
18. 人体内缺锌会引起精子数量减少、畸形精子数量增加，性功能及生殖功能减退，甚至导致不育。动物内脏、瘦肉、牛排、羊排、牛奶、豆类、马铃薯、红糖、南瓜仁、葵花仁中含锌丰富。
19. 益智食品：鸡蛋。可使大脑灵活的矿物质有锌（含锌食物如上）、锰、维生素 B 等。含锰的有坚果、核桃、绿色蔬菜、蛋黄等。含维 B 的有花生、酵母、牛奶、蔬菜等。不饱和脂肪酸（含在橄榄油、葵花籽油、玉米油、花生油中）、鱼油（在鱼头中含量丰富）。增强记忆力的食品——蜂蜜，因其食物中含酶最多的一种，可促进一系列物质代谢。高血压、心脏病、肝脏病早晚空腹饮 1 杯蜂蜜水，均有一定疗效。预防老年痴呆：胆素的缺乏是老年痴呆的原因之一，所以要补充大量胆素，蛋黄是其中之一，但要使蛋黄完全被吸收，最好配合 18 种维生素、18 种单糖、各种矿物质、绿色蔬菜等就可以制造很多胆素。葡萄酒亦可预防老年痴呆；老年人要吃维 E、喝绿茶、豆类、玉米等）。
20. 真正使我们衰老的物质是人体的新陈代谢中产生的自由基，核酸不足进而导致细胞染色体改变而造成的。抗氧化剂可以抵抗自由基，新鲜蔬果中的胡萝卜素是抗衰老的最佳食品；维 C、E 以及胡萝卜素是抗衰老的最佳元素。推荐食品：西兰花、抗衰老食品中最重要的是蛋白质，各种鱼肉中富含大量蛋白质、青椒和红尖椒也富含维 C，松仁富含维 E；圆白菜（有叫洋白菜、甘蓝等）、豆类、海产品、牛肉、鸡肉、动物肝脏、苹果、葡萄等。弗兰克博拟定的食谱是——每周：吃一次动物肝脏、1—2 次牛肉、1—2 次豆类；每天：吃一种海产品、至少吃一种下列的蔬菜：胡萝卜、洋葱、葱、菠菜、卷心菜、芹菜、韭菜、香菇等，每天至少一杯菜汁或一个水果、每天最少喝 4 杯水。
21. 人参——成分为葡萄糖、麦芽糖、人参三糖、多种氨基酸等，气虚者宜服用。阳虚火热者不宜服用，感冒发烧、高血压、心脏病不宜服用。即使适合服用的人士，也应该避免食用及过量进食，否则会头痛、失眠、甚至腹泻、血压升高等。萝卜会影响人参的吸收。服用西洋参 2—3 日后才能喝茶。
22. 肥胖 - 不吃早餐或晚餐往往使空腹时间增长，一旦进食，脂肪就会大量堆积，发胖危险值更大。少食多餐则相反，它使空腹时间缩短，不但可防止脂肪积聚，还有利于防病保健；晚餐应主要吃蔬菜。
  - 导致肥胖的原因——进食速度快、零食不断、晚餐过饱且食物含脂过多、吃糖过多。如果营养足够，糖可是一种要命的食物，可以轻易地毁掉牙齿，耗尽身体的一些重要资源，损坏免疫系统。6 茶匙糖，会减少人体内 25% 的白血球数量，白血球是消灭细菌的必备成分。冰淇淋含有较高糖分和饱和脂肪、巧克力、糖果、糕点和饼干对于肥胖人士都是应该尽量避免的食物。 - 偏食，缺乏 B 族维生素便能导致肥胖，因为 B 族维生素能使脂肪变成能量。
  - 熟肉制品吃得过多，如香肠、腊肉、熏肉等，尽量用鱼、禽类代替肉类。但不能全面戒除以致造成人体营养严重不良导致多种疾病。因为少量鸡蛋、小羊肉、瘦肉、豆制品、去皮鸡肉都可帮助脂肪燃烧。
  - 煎炸食品不可吃，因为它们的含油量相当高。少吃奶油、花生、甜食。
  - 不应喝酒，1 杯白酒=6 块糖。还会使高血脂患者形成脂肪肝，导致肝硬化。避免盐分摄入过多。

- 应喝 1.5—2 升左右的水，产生饱胀感觉，饮食就会减少，且可帮助燃烧体内多余的热量。如果喝矿泉水，含钙量至少 200 毫克、含镁丰富的水才符合标准。减肥时也不要喝过多的水，因为人体的调节机能会将过多的水储存起来，甚至是储进体内脂肪细胞中，甚至造成脂肪细胞肿胀成原来体积的 50 倍大，变成脂肪团。

- 减肥中的最佳食品是豆类和浆果类，以粗粮为主食如麦片、玉米。经常喝绿豆粥，麦片、芹菜和南瓜、洋葱和蒜、冬瓜都可帮助减肥，蘑菇、苦瓜、菠菜、洋葱亦可有助减肥。萝卜、胡萝卜等都有助防癌降血脂，花粉美容及减轻体重，营养价值是牛奶、鸡蛋的 7 至 8 倍。吃植物油、苹果、番茄、香蕉、猕猴桃等，但西瓜过度食用是容易发胖的，因为含糖不少，每次不宜吃超过 3 片，糖尿病患者也不宜多食，寒食较盛的中老年人，胃肠功能未发育完善的儿童都不宜多吃西瓜。每天吃 2 至 4 个水果且分餐进食减肥。但不能以水果太多替代正餐，因为水果中含的果糖也会转化成脂肪，所以应多运动燃烧脂肪。50 岁左右的妇女吃甜食过多导致胆结石。糖吃得越多死亡率越高，还可促发乳腺癌、过多消耗体内的钙造成骨质疏松。

23. 慢性胃炎：宜吃高蛋白食物及高维生素食物，每餐最好吃 2-3 个新鲜山楂，当患有萎缩性胃炎时，宜饮酸奶，可修复胃粘膜。当胃酸分泌过多时宜喝牛奶、豆浆、吃烤馒头或面包干中和胃酸。当胃酸分泌过少时宜用浓肉汤、鸡汤、果汁等刺激胃液分泌。忌烟酒和辛辣食品。
24. 牛奶不宜空腹饮用，空腹地，胃肠蠕动快，牛奶中的营养来不及吸收就进入大肠，且易引起轻度腹泻，所以同时吃点饼干、面包之类粘住牛奶。牛奶和巧克力同时吃会导致缺钙。青少年儿童喝牛奶的最佳时间是晚上临睡前。因人体细胞分裂的时间很特殊，只限定在夜间进行。牛奶中含有已知的所有维生素和一切必需的氨基酸。但在补铁时不宜喝牛奶。胃肠手术后不宜喝、肝硬变、急性肾炎、胆囊炎和胰腺炎不宜喝牛奶、患溃疡性结肠炎的病人经常腹痛腹泻不宜喝、缺铁性贫血儿童忌喝牛奶，因牛奶中磷影响铁的吸收，如在治疗贫血时不宜服牛奶。
25. 饮出来的健康——茶（茶中的茶多酚对抗衰老作用大地维 E 十几倍）、豆浆、酸奶、果汁、葡萄酒、蘑菇汤、牛奶。（去脂牛奶并不会导致血脂升高，对老年人也很有益）（另：鸡汤补身、骨头汤抗衰老、海带汤御寒、菜汤排毒。、白菊和乌龙茶支电子办公设备辐射造成的毒性）、醋参与与荷尔蒙，杀菌防腐，杀死部分细菌，与大蒜一起食用对痢疾、肠炎有一定抗阻作用。
26. 50 岁以上的妇女中至少 40% 存在骨质疏松症。50 岁左右的女性比 40 岁前均矮 1.25 厘米也是骨质疏松造成的。女性进入更年期后，雌激素也开始下降，而雌激素具有促进骨质合成代谢的作用。因此妇女补钙应从 35 岁开始，坚持每天喝牛奶、摄入半斤以上深色蔬菜。跳跃运动预防骨质疏松最好的方法。多喝豆浆、低脂牛奶或酸奶、芝麻、花生及豆制品，还有虾皮和蔬菜等含钙量较高。维 D 具有强烈的促进钙质吸收的作用。所以补钙必须服用一定剂量的维 D。但芝麻最好榨酱或同其他食物同吃，芝麻粘在胃壁上，容易造成部分人的胃疼痛，甚至可能造成胃发炎。
27. 啤酒可能含有硝酸盐类的致癌物；茶和咖啡都含咖啡因。咖啡因导致过敏、头痛、神经质，会阻碍身体对铁质吸收引起贫血，会升高血糖血压上升，损肠胃伤肾脏，燃尽体内储存的维 B，促进钙的排出导致骨质疏松。一千克油炸薯条中至少含 500 毫克丙烯酰胺，是一种熟知的致癌物，并引发神经系统病变。多吃方便面导致营养严重缺乏。
28. 蟹不要与冷饮同食，不能与梨、柿、花生仁、泥鳅、香瓜、茶同食，不要吃死蟹、生蟹和凉蟹，因蟹体内常有沙门氏菌。死蟹的细菌会产生组胺造成食物中毒。胃病、伤风、发热、腹泻、胆结石症、肝炎活动期及冠心病、动脉硬化、高血压的人不宜食用。烂生姜会产生一种毒性很强的有机物——黄樟素可诱发肝癌和食管癌。鲜木耳含卟啉可引起全身不适，但加工干制后无此症状。成人一次吃 50 至 100 克未经处理的鲜黄花菜便可中毒，晒干后便可放心食用。未成熟的番茄和发芽的土豆含有毒性物质龙葵素，可导致恶心、呕吐、头昏等中毒症状。鸡屁股不能吃，因其储存大量有害物质。内上的肉球即淋巴结不能吃。四季豆半生不熟易中毒。萝卜、雪里红、白菜如放盐不足 10%，腌制时间不到 8 天，可造成亚硝酸盐中毒，15 天后则安全无毒。南瓜带酒味后会中毒。用化肥催发的无根豆芽是一种强致癌物。
29. 胡萝卜与白萝卜不宜同吃，胡萝卜会破坏白萝卜中的维 C。萝卜与水果同吃会诱发甲状腺肿大。冲牛奶时不宜加入果珍及果汁。海鲜与水果不宜同吃。柿子与白薯不宜同吃否则易得胃结石。白酒与胡萝卜不宜同吃，

否则会损害肝脏。不宜空腹时大量吃糖，否则血糖大量升高，破坏机体平衡。空腹喝白酒会出现低血糖，因缺乏葡萄糖供应发生功能性障碍，严惩者会发生低血糖昏迷，甚至生命危险。葵花子吃太多会影响肝细胞功能；高血脂病人吃过多猪肝易引起动脉硬化。烤羊肉趾产生苯并芘诱发癌症。臭豆腐发酵产生有害物质。鹌鹑蛋对于高血压、高血脂的人简直是“毒药”，因胆固醇是肉类的十多倍。含铅、含铝食品致人早衰：如皮蛋或用铝锅炒菜。腌制、霉变食品、水垢、茶垢、产生哈喇味的油、长期晒在阳光下的鱼干、腌肉等都对人身有很大的危害。制作菜肴时食油不要加得过热避免产生致癌物质。红薯皮、土豆皮、荸荠皮、柿子皮不宜吃会产生毒副作用。水果皮为避免农药最好削皮。

30. 儿童忌长期吃葡萄糖、婴儿禁忌吃蜂蜜，因蜂蜜易被肉毒杆菌污染，婴幼儿急死症 5% 因肉毒中毒死亡。忌太咸，过多钠对婴儿损害严重。儿童忌吃皮蛋，以防铅损害。

更多知识请参考：<http://www.allbing.net> 联系 QQ：921665146