

食物来源

食物（英文：Food）是指能够满足机体正常生理和生化能量需求，并能延续正常寿命的物质。

对人体而言，能够满足人的正常生活活动需求并利于寿命延长的物质称之为食物。食物通常是由碳水化合物、脂肪、蛋白质、水构成，能够藉进食或是饮用为人类或者生物提供营养或愉悦的物质。

食物的来源可以是植物、动物或者其他界的生物，例如真菌，亦或发酵产品像是酒精。人类借由采集、耕种、畜牧、狩猎、渔猎等许多不同的方式获得食物。

基本解释[food;edible;eatable] 可供食用的东西食物和水是人们每天的必需品

主要源于自然界

1. 吃的和其他东西。《史记·范雎蔡泽列传》：“秦昭王……加赐相国 应侯 食物日益厚。”唐元稹《酬乐天早夏》诗：“食物风土异，衾裯时节殊。”

2. 偏指吃的东西。《后汉书·韦彪传》：“〔帝〕乃赐 彪 珍羞食物。”各类食物(23 张)《二十年目睹之怪现状》第十二回：“有一个私贩，专门贩土（鸦片）……装在坛子里面，封了口，粘了茶食店的招纸，当做食物之类。”食物丁玲《杜晚香·欢乐的夏天》：“那些黑熊、野猪、狼、狐……还时常偷跑到庄稼地里找寻食物。”

3. 吃粮食等。汉王充《论衡·商虫》：“变复之家，见其（食谷虫）希出，出又食物，则谓之灾。”《隋书·五行志下》：“ 梁大同初，大蝗，篱门松栢叶皆尽…… 京房 《易·飞候》曰：‘食禄无益圣化，天视以虫，虫无益於人而食万物也。’是时公卿皆以虚澹为美，不亲杂事，无益食物之应也。”

基本含义

一般食物定义：是指能被食用并经消化吸收后构成机体供给活动所需能量或调节生理机能的无毒物质。农业的出现是人类文明的起源。

在此之前，人们食物来源靠的是狩猎和采集，其生活要以野生植物和动物提供的多少为转移。随着世界各地先祖们在采集经济的基础上和长期生活实践中，逐步观察和熟悉了某些植物的生长规律，慢慢懂得了如何培育作物。由于各地区经济发展差异，世界上主要的早期农耕中心有三个地区，西亚、东亚、中南美洲。西亚的扎格罗斯山区、小亚细亚半岛南部、东地中海沿岸的约旦、巴勒斯坦、黎巴嫩等都是世界上最早的农业发源地，也是大麦，小麦，小扁豆的原产地；古印度约于公元前 4500 年开始栽培水稻；公元前 7000 年，泰国北部已种植豆类，葫芦，黄瓜作物，中南美洲的墨西哥，秘鲁，玻利维亚分别是玉米，豆类，马铃薯等作物原产地。古埃及人食用的蔬菜主要是：大豆、小扁豆、大蒜、萝卜、卷心菜、黄瓜和莴苣。他们食用的水果有：枣子、无花果、葡萄、石榴和各种瓜类等.....农业的产生和家畜的驯养满足了人们对食物的需要，而作物的栽培和动物的养殖，意味着人类开始用自己生产的食品来代替自然提供的野生食物，从而结束了狩猎和采集生活，开创了一个崭新的时代。如果说农业时代相对原始阶段是文明的起源，那么野生食物转变为驯养食物，则是饮食文明开始标志。文明是人类应对自然挑战的结果，农业和畜牧业的兴起，是人类最终摆脱野蛮状态走向文明的转折点。作物栽培和动物养殖最初是为了有一定的食物来源和安稳地生活，人类通过自己的生产活动，不断优化作物和动物品种，以供给和满足人体日常所需的能量。包括了蔬菜、水果、肉类。蔬菜泛指一株植物的不同部分，可以做菜、烹饪成为食品的、除了粮食以外的其他植物（多属于草本植物）；种类可分叶菜类、瓜、豆类、根茎类。水果统指一棵植物中带有种籽的植物器官或对部分供食用的含水分较多的植物果实的统称。种类有鲜果、坚果和干果等；为家庭或待客常用。肉类，肉类泛指畜类（猪、牛、羊等）、禽肉（鸡、鸭、鹅等）和水产品鱼类等；是动物的皮下组织及肌肉，包括用作食品的任何动物的可食部分；含高蛋白质和脂肪，以及大量卡路里。（夏圣清等人《食物营养学的概述》）来源播报编辑食物主要来源于自然界可以直接或者间接食用的自然资源。每种生命体的生理功能需要不同，生理机制不一样，生存方式不同，导

致不同生命体的食物千差万别。例如，马等草食动物的食物主要是草类等物质，虎等肉食动物的食物主要是动物类食物。植物的食物主要是各种土壤中的营养物质。但无论哪一种生命体，最终的食物元素是差不多的。地球表面基本上包含一切生命体所需要的基本营养元素，也产生了各种各样的物种，构成地球表面特殊的生物圈，形成繁杂的生态系统。六大营养素播报编辑蛋白质碳水化合物脂肪维生素矿物质水分类标准播报编辑众所周知，食物可分为碱性食物和酸性食物两个大类，人们进食必须酸碱食物搭配才能维持体内血液酸碱度即 PH 值的平衡。所谓酸性和碱性食物，并非由口感或味觉来识别，主要是看食物被机体吸收氧化后所蕴含的化学元素来作为鉴别的依据。大凡含氮、硫、磷等非金属元素较多的则为酸性食品，而含钠、钾、钙、镁等金属元素较多的乃是碱性食品。并非味道酸的就是酸性食品，比如醋是酸的，柑、梅、杏等水果也是酸的，但它们非但不是酸性食品，恰恰相反，却是典型的碱性食品。又如粮食、糖果、糕点、鱼、猪肉及其他动物肉类等，则不是碱性食品，全都属于酸性食品。夏圣清等人论述有蔬菜、水果、肉类营养特点。蔬菜、水果、肉类各有特点，对于其营养成分方面，也是各不相同。

分述如下：

蔬菜是人们日常饮食中不可少的食物之一，蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质、大量的膳食纤维；以及维生素 C、钙、磷、镁等微量元素含量。品种繁多的蔬菜中叶菜类蛋白质含量 1%~2%；脂肪含量 1%碳水化合物 2%~4%；膳食纤维 1.5%；根茎类的蛋白质含量为 1%~2%、脂肪含量 0.5%、碳水化合物含量低的 5%、高 20%；膳食纤维含量低于叶菜类约 1%；豆（鲜）类蛋白质含量为 2%~14%，脂肪：0.5%以下，碳水化合物：4%，膳食纤维 1%~3%，菌类的营养价值最丰富，微量元素含量较高，尤其是铁、锌、硒，都比其他食物含量高出几倍甚至十几倍；其中发菜、香菇、和蘑菇蛋白质含量在 20%，必需氨基酸占蛋白质总量的 60%以上，脂肪含量约 1%，碳水化合物含量 20%~35%，银耳、发菜的必需氨基酸含量高达 35%，除此还含有较多的果胶、纤维素和有机盐，这些都是人体维持生命和生

长的主要营养来源。

水果种类较多，其中鲜果含水分比较高，蛋白质、脂肪含量均低于1%，碳水化合物含量在6%~28%；其次坚果类—分油脂类和淀粉类；油脂类油脂含量高，核桃、榛子、杏子、松子、腰果、花生、南瓜子等；栗子、银杏、莲子、芡实等属于淀粉类。坚果类属于水分含量低，高能量的食物，故不能贪食。

肉类的动物蛋白含量最高，它能饱肚，能解馋、能御寒等。肉类主要含水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、浸出物等营养成分，其中肌肉中水分含量为：75%，蛋白质10%~20%，脂肪低部位2%，高部位89%，碳水化合物1%~3%，矿物质0.8%~1.2%，富含维生素B族和维生素A、核黄素等微量元素。在肉类营养结构影响下，它的消化过程也相应的漫长。

蔬菜、水果和肉类都是人类基本食品来源，可世界一些权威专家研究发现长期大量食用红色肉类（牛、羊、猪肉等）和日渐增加的慢性疾病有关，如肥胖、癌症、糖尿病、心脑血管等疾病。蔬菜、水果、肉类三者如何协调，达到营养健康的目的，成为当前的重要课题。细胞食物营养物随着科技的发展，食物的分类又衍生为细胞食物。细胞食物是一种含有多种营养素的饮液，细胞食物是一种纳米级优质的营养素浓缩饮液。它含有多种氨基酸、酶、矿物元素等人体所需要的营养素，细胞食物能快速、细胞食物有效地为细胞补充营养。细胞食物中的营养素可作为我们饮食养生的重要补充。细胞食物可以提供多种氨基酸，包括赖氨酸、色氨酸、亮氨酸等。我们知道蛋白质是生命的表现形式，而氨基酸是蛋白质的基本组成单位，是构成蛋白质的基本物质。人体内的激素、抗体、酶也无不由氨基酸细胞食物、蛋白质为基本构成单位。而特别需要指出的是细胞食物包含了赖氨酸、组氨酸、苏氨酸、色氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸等人体必需的8种氨基酸细胞食物。这些细胞食物氨基酸对人体非常重要而人体又自身不能合成，必须要从外界摄入细胞食物，所以细胞食物被称为必需氨基酸。如缺少必需氨基酸细胞食物就会影响健康，产生疾病，而细胞食物则可补充人体对这些氨基酸的需求。最佳食用播报编辑酸角

我们每天最常打交道就是食物了，获取营养的来源需要从食物中获取，最佳营养的蔬菜水果，以及一些肉类和食用油等食物作出评选，这些其实多是我们在菜市场经常能看到的食物，按照所含营养所区分，其中上榜的蔬菜是按照世界卫生组织营养专家进行评定的结果。

最佳水果：依次是木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

最佳蔬菜：红薯既含丰富维生素，又是抗癌能手，为所有蔬菜之首。其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、苤兰菜、金针菇、雪里红、大白菜。

最佳肉食：鹅鸭肉化学结构接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。

最佳护脑食物：菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

最佳汤食：鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适于冬春季饮用。

最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳，植物油与动物油按 1:0.5 的比例调配食用更好。

最佳补钙食物：酸角，酸角称为“钙中之王”，钙是人体的“生命元素”，人的一生都需要补钙。

早餐

作为一天的开始，早餐对人们健康的重要性众所周知，可天天谈吃早餐禁忌，不能吃这个，不能吃那个，那为了有效的饮食养生，早餐到底吃什么？7大食物最正确。

吃早餐三大原则：

- 一、必须有丰富的品种类型，均衡饮食，营养全面；
- 二、必须有碳水化合物，用以补充足够的能量；
- 三、必须要补充维生素，那是不可忽视的重要营养物质，而且早餐摄入吸收率最高。

1、全麦面包许多人都习惯选择面包作为早餐，因为无论什么地方

都容易买到，但是面包中最健康的首选全麦面包。其他面包大多含有酵母，容易造成胃酸过多，对肠胃不好的人有害无利。而全麦片面包含有大量的维生素、纤维素及矿物质，粗粮有益人体肠胃健康，并且多吃不会发胖，反而可促进体内毒素排出，更有利于人体健康。全麦面包(4 张)

2、鸡蛋美国营养学院研究指出，早餐添加一点蛋白质的女性比那些吃早餐无蛋白质的女性更能保持 4 个小时较少饥饿感。而吃鸡蛋就是可以补充蛋白质，鸡蛋的蛋白部分含有大量的蛋白质。吃鸡蛋一定要煮熟吃，因为生鸡蛋内有细菌，还有鸡蛋不宜多吃。因为鸡蛋既是高蛋白也是高胆固醇的食物，胆功能不好的人一定要注意少吃。鸡蛋(3 张)

3、香蕉在繁忙的生活环境里，人们常常不重视早餐营养，随便乱吃敷衍过去，其实想吃健康早餐又不想麻烦，何不吃个香蕉。香蕉几乎含有所有的维生素和矿物质，因此从香蕉中可以很容易地摄取到各式各样的营养素。而且香蕉含有相当多的钾和镁，钾能防止血压上升及股长肉痉挛；而镁则具有消除疲劳的功效。可以长时间保持能量，支撑上午的工作消耗。香蕉(6 张)

4、酸奶早晨的时间总是很紧迫，不可能做得太丰富。想要营养一下子大大提升，不妨在摄入足够的碳水化合物后，再喝杯酸奶。因为酸奶是由纯牛奶发酵而成，除保留了鲜牛奶的全部营养成分外，在发酵过程中乳酸菌还可产生人体营养所必须的多种维生素，如维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 B12 等。它有调节免疫、预防肠道感染疾病、改善胃肠功能的作用，还可促进肠道蠕动，利于通便。酸奶(4 张)

5、草莓草莓营养丰富，含有果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。此外，它还含有多种维生素，尤其是维生素 C 含量非常丰富，每 100 克草莓中就含有维生素 C60 毫克，可以活化细胞，对肠胃有滋补的作用。草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素 A 的重要物质，具有明目养肝作用。草莓还含有果胶和丰富的膳食纤维，可以帮助消化、通畅大便。草莓(11 张)

6、菠菜我们女性都应该清楚知道，菠菜是女性食物中的圣物，它茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富维生素 C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力。而且，菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。女性每日摄入的镁如果少于 280 毫克，人就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。菠菜(3 张)

7、熟肉众所周知，食肉能够提供优质蛋白质及高能量的脂肪，其中还有一定的维生素和矿物质，这些都是和我们身体的健康成长、智力发育、体力耐久性等密不可分的。而且，当生肉在烹煮的过程中会溶解出一些成味物质，这些成味物质就是浸出物，该物质可以促进食欲并增加消化液的分泌，有利于肠胃对摄入物的消化吸收。

长寿类食物

一、松子—清肠润肌肤松子是优质的油脂来源，它含有不饱和脂肪酸，可以缓解发炎反应，松子丰富的油脂成份，不达标可以帮助排便，还可以滋润皮肤。

二、大蒜—消炎又杀菌我们都知道大蒜具有抗菌功能，又发现大蒜可以降低胆固醇，但我们要注意的是，我们不要吃生蒜，因为生蒜的刺激性比较大，会刺激我们的胃、咽喉等，会引发疼痛。

三、海带—帮助排便不长胖海带热量低且充满胶质、矿物质。海带中还富含可溶性纤维，比一般纤维更容易消化吸收，帮助身体顺畅排便。而且我们可以把海带作为宵夜或点心，因为海带不会长胖。

四、白菜—止咳化痰还抗癌在中医看来，白菜可以退烧解热、止咳化痰。现代科学发现，白菜的营养价值高，种类多，一年四季都能吃到，是最热门的抗癌明星。冬天是吃白菜的好季节，白菜丰富的纤维和维生素 C，可以补足冬天蔬果摄取的不足。但虚寒体质的人，不适合大量吃生冷的白菜，如泡菜。吃火锅时，别忘了尽可能多加点白菜，消解燥热之气。

五、粥—护胃补元气粥在熬煮过程中，已将食物中的有效成份释放溶解在汤水中，因此很容易被消化吸收，适合胃口不好、身体虚弱的

人。粥的食疗功效千变万化，葱白粥有杀菌效果、芹菜粥可以让大小便顺畅。

六、荞麦—降压助睡眠荞麦含有强力抗氧化物，可以降血脂、增强血管弹性、防止血液凝结，是很好的护心食物。此外，其降血压和助眠的效果也很好。麦还是很好的大肠清道夫，纤维含量是一般白米的6倍，所以有“净肠草”之称。可以将荞麦面凉拌、煮汤。也可以将荞麦和米饭一起蒸或熬粥。

食性五味

食物的五味，是指酸，苦，甘，辛，咸。中医认为，味道不同，作用也不同。

酸酸，中医讲“酸生肝”。酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用，不仅可以帮助消化，杀灭胃肠道内的病菌，还能防感冒，降血压，软化血管。如乌梅，石榴，番茄，山楂，橙子等。

苦苦，中医认为“苦生心”，“苦味入心”，能泄，能燥，能坚阴。泄有通泄，降泄，清泄之意。如苦杏仁，苦瓜，百合等。

甘甘，中医认为，甜入脾，可以补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒。如红糖，米面食品等。

辛辛，中医认为，辣入肺，有发汗，理气之功效。如姜，辣椒，胡椒等。

咸咸，中医认为“咸入肾”，能调节人体细胞和血液渗透，保持正常代谢。如盐，海带，紫菜等。

小窍门

食物一般情况下，可从食物的颜色、味道、生长环境、地理位置、生长季节几方面来看。

从颜色来看，绿色植物与地面近距离接近，吸收地面湿气，故而性偏寒，如绿豆、绿色蔬菜等。颜色偏红的植物，如辣椒、胡椒、枣、石榴等，虽与地面接近生长，但果实被阳光长期照射，故而性偏热。

从味道上来看，味甜、味辛的食品，由于接受阳光照射的时间较多，所以性热，如大蒜、柿子、石榴等。而那些味苦、味酸的食品，大多偏寒，如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。

从生长环境来看，水生植物偏寒，如藕、海带、紫菜等。而一些长在陆地中的食物，如花生、土豆、山药、姜等，由于长期埋在土壤中，植物耐干，所含水分较少，故而性热。

从生长的地理位置来看，背阴朝北的食物吸收的湿气重，很少见到阳光，故而性偏寒，比如蘑菇、木耳等。而一些生长在高空中的食物，或东南方向的食物，比如向日葵、栗子等，由于接受光热比较充足，故而性偏热。

药物鉴别

食物和口服药物都是经口摄入，但被人体摄入后所起的作用不同。食物表现为营养功能，可提供能量和营养素，使人享受美味的同时并保持健康；药物主要起治疗作用，无营养作用，还常有副作用。药食同源的食物，如大枣、绿豆、薏苡仁等，既有治疗作用，也有营养功能。俗话说“药食同源”，食物同药材一样，也有温阳补阴的功效。所以，我们要分清食物的寒、热性，体寒者多吃热性食物，体热者多吃寒性食物，以保证身体的健康。

那么要如何区分食物的寒热性呢？

1. 颜色偏绿，性偏寒；颜色偏红，性偏温。绿色植物接近地面，吸收地面湿气，故而性偏寒，如绿豆、绿色蔬菜等。
2. 味苦、味酸的食品偏寒；味甜、味辛的食品性热。味苦、味酸的食物性寒，如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。味辛、味甜者，由于接受阳光照射的时间较长，所以性热，如大蒜、柿子、石榴等。
3. 水生植物偏寒；陆上植物偏热。藕、海带、紫菜等为寒性。而长在陆地中的食物，如花生、土豆、山药、姜等，由于长期埋在土壤中，水分较少，故而性热。
4. 背阴食物偏寒；向阳植物偏热。
5. 冬、夏季食物性寒；春、秋季食物性热。在冬天里生长的食物，因为寒气重，故而性偏寒，如大白菜、香菇、白萝卜、冬瓜等。在夏季生长的食物，由于接收的雨水较多，也性寒，如西瓜、黄瓜、梨等。苹果、橙子等春、秋季食物多偏热性。

冬季膳食

冬季膳食(10张)立冬一过，天气变得越来越寒冷了。在寒冷的天气中，该如何调整我们的饮食呢？中医养生学告诉我们，应该多吃一些温热补益的食物来滋养五脏、扶正固本、培育元气，促使体内阳气开发。这样，不仅能使身体更强壮，还可以起到很好的御寒作用。根据食物中所含营养素的不同，冬季膳食应具有以下特点：怕冷与缺少钙和铁有关。人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少，可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性；血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因，常表现为产热量少、体温低等。因此，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括豆制品、海带、紫菜等；含铁的食物则主要为黄豆、黑木耳和红枣等。海带、紫菜可促进甲状腺素分泌，产生热量。人体的甲状腺分泌物中有一种叫甲状腺素，它能加速体内很多组织细胞的氧化，增加身体的产热能力，使基础代谢率增强，皮肤血液循环加快，抗冷御寒，而含碘的食物可以促进甲状腺素分泌。含碘丰富的食物是：海带、紫菜、发菜、菠菜、大白菜、玉米等。胡萝卜可增加抗寒能力。寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化。增加摄入维生素A和维生素C，可增强耐寒能力和对寒冷的适应力，并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自胡萝卜、深绿色蔬菜等，维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。葵花子能提供人体耐寒的必要元素。寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通过转移作用，提供一系列适应寒冷所必需的甲基。因此，冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物。如葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。吃辣的可以祛寒。辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含胡椒碱。它们都属于辛辣食品，冬天多吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高御寒能力。同时，除了上面说到的素食外，还有一些黑色的鱼类可供选择。

(1) 泥鳅味甘性平，有补中益气、清利小便、解毒收痔的功效。泥鳅的肉质细嫩，营养价值很高，还有抗菌消炎的作用。可治疗湿热黄疸、小便不利、病后盗汗等病症。

(2) 鳝鱼味甘性温，具有补虚损、除风湿、强筋骨的功效；主治痲

伤、风寒湿痹、产后恶露不净、下痢脓血、痔瘕；可清汤煮、清蒸或人药膳，以肉为丸沸水清余。外用捣敷或剖片贴敷。

(3) 鲤鱼味甘性平，具有利水、消肿、下气、通乳的功效；主水肿胀满、脚气病、黄疸、咳嗽气逆、乳汁不通：可清汤煮、清蒸、糖醋或煨。

(4) 鲫鱼味甘性平，具有健脾利湿的功效；主治脾胃虚弱、纳少无力、痢疾、便血、水肿、淋症、痈肿、溃疡；可清汤煮、清蒸、煎或入药膳，人丸散剂，外用捣敷。此外，冬季要忌食或少食黏腻、生冷的食物，因为此类食物属阴，易使脾胃中的阳气受损。

高营养

虾(6张)虾米比大虾的营养更丰富，但它们都含有丰富的蛋白质和欧米伽—3 脂肪酸，饱和脂肪酸含量要低些。吃法：烹调虾类，要么吃原味的，要么加番茄酱或黑胡椒，最能带出虾的美味。

猕猴桃(4张)猕猴桃维生素 C 含量特别高——两个猕猴桃中维生素 C 的含量超过一个橘子，而且它还含有丰富的钾和膳食纤维。吃法：猕猴桃皮薄，可以用削皮器或削皮刀去皮。果肉可切片食用，或者切成两半舀出果肉食用。如果做水果沙拉放点果肉可以增加绿色，显得更特别。

石榴(4张)石榴的抗氧化能力非常强，花青素非常多。其果实中的大量多酚和黄酮类化合物可保护心脏，消炎。石榴也是维生素 C、维生素 K 和钾很好的来源。吃法：吃石榴很讲究方法。首先，把最上面的花冠削掉。然后把皮削去，浸在冷水中约五分钟——在水中把种子取出来，让他们沉在碗底。最后，把籽过滤出来，用冷水冲洗，就可以食用了。

花椰菜(4张)花椰菜富含维生素 K，能增强血液凝固能力，也是抗氧化剂维生素 A、C 和植物钙的来源。吃法：食用前在冷水中清洗，把难以食用的根茎切掉，蒸、煮、炒均可。

毛豆(4张)它是植物蛋白质的重要来源，也提供植物类雌激素及纤维素。半份去皮毛豆含有 120 卡的热量，是非常好的小菜。吃法：先蒸一下，再放入盐水中，用微波炉加热 2—3 分钟，此时，豆与荚

已经分离，可以放心享用了。

全麦面粉全麦面粉(4张)这种面粉富含膳食纤维，且本身耐咀嚼，只要少吃点，就会让人出现饱胀感，如果是强化过的全麦面粉就更好了。吃法：全麦面粉做的食物，煮的时间要稍长一些。这种面食比普通面粉做出来的更香，可以做成面条，加入香肠、熟的蔬菜和调味料拌着吃。

禁忌

首先要说一点，一直以来，社会上流传着很多有关的食物相克的说法，而实际上，排除个体差异，不洁饮食，过敏体质，巧合等个体原因，并没有任何科学证据能证明存在这种食物相克的关系，也就是说，“食物相克”不靠谱。但是，我们仍然要养成以下科学饮食的习惯：

1.隔夜茶不能喝隔夜茶因时间过久，维生素(维生素食品)大多已丧失，且茶汤中的蛋白质(蛋白质食品)、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料，所以，人们通常认为隔夜茶不能喝。

2.隔夜银耳能不能吃?银耳汤是一种高级营养补品，但一过夜，营养成分就会减少并产生有害成分。因为不论是室内栽培的银耳和椴木野外栽培的银耳都含有较多的硝酸盐类，经煮熟后如放的时间比较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了这种汤，亚硝酸就自然地进入血液循环、血液里的红血球里有血红蛋白，能携带大量的氧气供机体需要。但是亚硝酸起反作用，使人体中正常的血红蛋白氧化成高铁(铁食品)血红蛋白，丧失携带氧气的功能，造成人体缺乏正常的造血功能!

3.隔夜的鸡蛋不能吃?科学家：未熟的蛋黄隔夜之后食用，在保存不当的情形下，营养的东西容易滋生细菌，因此会有害健康(健康食品)，例如：造成肠胃不适、胀气等情形。但是如果食物(蛋)已经熟透，而且以低温(一般冷藏的温度)密封保存得当，一般可以保存48个小时都没问题。从科学家的提示中我们可以知道：鸡蛋隔夜能不能吃，不单单要看是否加热了，而是要在第一次煮鸡蛋的时候把鸡蛋给煮熟了，只有在第一次煮鸡蛋煮熟之后，隔夜再煮熟吃是没有问题的。茶叶蛋也就是这个道理，可能大家不知道，茶叶蛋是煮俩遍的，第一

遍煮熟，第二遍将蛋皮敲碎，加茶叶等辅料，再煮，所以茶叶蛋肯定是熟的，有些人爱吃半生半熟的鸡蛋，(蛋黄是半液体状)那种鸡蛋就不能隔夜吃了，即使第二次煮熟了，也不要吃了。

4.隔夜开水都不能喝?把自来水烧开3~5分钟，亚硝酸盐和氯化物等有害物的含量最低，最适合人们饮用。少喝隔夜开水：亚硝酸盐在人体内可形成致癌的亚硝胺。有专家发现，开水中的亚硝酸盐含量较生水为高。而且反复多次煮沸时间过长或超过24小时的开水，亚硝酸盐的含量均明显升高。开水放置24小时后，亚硝酸盐含量是刚烧开时的1.3倍。我国居民有爱喝开水的习惯，最好是现烧现喝或只喝当天的开水。也不要喝煮沸时间过长的开水。

5.海鲜品不能隔夜不该食用的隔夜食物有鱼、海鲜、绿叶蔬菜、凉拌菜等。鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。绿叶蔬菜中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，有致癌的作用。凉拌菜由于加工的时候就受到了较多污染，即使冷藏，隔夜后也很有可能已经变质，应现制现吃。

6.隔夜叶菜不要吃!由于部分绿叶类蔬菜(蔬菜食品)中含有较多的硝酸盐类，煮熟后如果放置的时间过久，在细菌的分解作用下，硝酸盐便会还原成亚硝酸盐，有致癌作用，加热也不能去除。通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高，瓜类蔬菜稍低，根茎类和花菜类居中。因此，如果同时购买了不同种类的蔬菜，应该先吃茎叶类的，比如大白菜、菠菜等。如果准备多做一些菜第二天热着吃的话，应尽量少做茎叶类蔬菜，而选择瓜类蔬菜。

7.家庭卤味糟货不要隔夜吃卤味和糟货都是上海市民喜欢吃的时令菜，不少市民还喜欢把吃剩下的卤味糟货放冰箱“过夜”，可这种做法有很大的食品安全隐患。预防食物中毒，春夏季节吃卤味糟货不要隔夜。散装卤味是要当天吃完，不可隔夜的。从食品安全角度讲，这是不卫生的，可能的话最好不要吃隔夜糟货。食品专家提醒，即使放在冰箱里的食物，也并非绝对“保险”。冰箱里易孳生霉菌，还有嗜冷菌等。

8.隔夜汤怎么办?广东人喜欢煲汤,喝不完的汤放入冰箱里,第二天煮滚了再喝。这种隔夜汤对身体好吗?健康吃法:最好的保存方法是汤底不要放盐之类的调味料,煮好汤用干净的勺子勺出当天要喝的,喝不完的,最好是用瓦锅存放在冰箱里。因为剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内,易发生化学反应,应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。

中药与食物的配伍禁忌

猪肉:反乌梅、桔梗、黄连;合苍术食,令人动风;合荞麦食,令人落毛发,患风病;

合鸽肉、鲫鱼、黄豆食,令人滞气。

猪血:忌地黄、何首乌;合黄豆食,令人气滞。猪心:忌吴茱萸。

猪肝:同荞麦、豆酱食,令人发痼疾;合鲤鱼肠子食,令人伤神;合鱼肉食,令人生痲疽。

羊肉:反半夏、菖蒲;忌铜、丹砂和醋。

狗肉:反商陆;忌杏仁。

鲫鱼:反厚朴;忌麦门冬、芥菜、猪肝。

鲤鱼:忌朱砂、狗肉。

龟肉:忌酒、果、苋菜。

鳝鱼:忌狗肉、狗血。雀肉:忌白术、李子、猪肝。

鸭蛋:忌李子、桑椹子。

鳖肉:忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

酸碱食品中氯、硫、磷等非金属元素的含量较高,在体内分解代谢后,最终产生酸性物质,这类食品就称为酸性食品(或酸性食物,或成酸食品)。

常见的酸性食物有:猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、等各种畜禽类,各种蛋及蛋制品、大米、面粉、酒类、甜食类等。食品中钙、铁、钾、镁、锌等金属元素含量较高,在体内经过分解代谢后最终产生碱性物质,这类食品就叫碱性食品(或称食物、或成碱食品)。

常见的碱性食品有:蔬菜、水果、豆类及其制品、杏仁、椰子、茶等。

种类 去皮类土豆炖牛肉、地三鲜等经典名菜,是百姓餐桌上的

常客。很多人会把土豆连皮一块儿煮，以为高温过后一切问题都迎刃而解了。其实不然。土豆中含有一种叫做“茄碱”的物质，以抵抗病虫害。而土豆皮中茄碱的含量较高，其在体内积累到一定数量后就会引起中毒。尤其是表皮变绿、发芽的土豆含茄碱量更高，过量食用会引起恶心、呕吐等一系列胃肠道反应。因此，食用土豆时一定要去皮后烹制。红薯营养丰富，但属于碱性食物，吃多了会“烧心”，红薯皮含碱更多，如果常带皮吃红薯，会引起胃肠不适。而呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮则可能是受了“黑斑病菌”的感染，吃后可能引起中毒。荸荠甜脆清爽，是很多人的最爱。但是荸荠皮中可能含有姜片虫等寄生虫，如果吃下洗得不干净的荸荠皮，也会导致疾病。银杏好处虽多，但有小毒，不宜多食。尤其是果皮中含有“白果酸”等有毒物质，过多食用会损害中枢神经系统，引起中毒。吃时不光要剥去内皮，即使是熟银杏肉也别过量食用。除此之外，由于化肥使用量大，会造成蔬果的硝酸盐污染严重。因此建议大家，蔬菜水果尽量都去皮食用。尤其是苹果、梨、葡萄等培育时间越长、口感越好的蔬果，皮上往往残留许多微生物、农药等。因此，不必为了一点点营养去冒损害健康的风险。

解酒类

食醋：它能对抗和缓解酒精的抑制作用，增加胃液分泌，扩张血管，利于血液循环，提高肝脏的代谢能力，增强肾脏功能，加快利尿，促进酒精从体内迅速排出。

荸荠：荸荠具有清热生津、止渴解酒毒的作用。酒精中毒轻者，可生吃 50—100 克，若中毒严重，将荸荠洗净去皮，捣烂挤汁 200 毫升，加少量冰糖溶化 1 次灌服，解酒立竿见影。

藕：藕性味甘、平、涩，有解渴解酒的功效。酒精中毒中度者，可将藕洗净削皮切成薄片 100—200 克，放入滚沸的开水中一会儿，将藕片捞出放入少量白糖搅拌，待凉后一次食完。若中毒重度昏迷不醒，可用 100—200 毫升的凉藕汁灌服。

芹菜：芹菜中含有丰富的 B 族维生素，能分解酒精。

西红柿汁：西红柿汁富含特殊果糖，能促进酒精分解。一次饮用

西红柿汁 300 毫升以上，能使酒后头晕感逐渐消失。

葡萄：葡萄中含有丰富的酒石酸，能与酒中的乙醇相互作用形成酯类物质，达到解酒目的。如果在饮酒前吃，还能预防醉酒。

香蕉：酒后吃一些香蕉，能增加血糖浓度，降低酒精在血液中的比例，达到解酒目的。同时，它还能消除心悸、胸闷等症状。

橄榄：橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的“良药”，既可直接食用，也可加冰糖炖。食物的消化是从口腔开始的，食物在口腔内以机械性消化(食物被磨碎)为主，因为食物在口腔内停留时间很短，故口腔内的消化作用不大。食物从食道进入胃后，即受到胃壁肌肉的机械性消化和胃液的化学性消化作用，此时，食物中的蛋白质被胃液中的胃蛋白酶(在胃酸参与下)初步分解，胃内容物变成粥样的食糜状态，小量地多次通过幽门向十二指肠推送。食糜由胃进入十二指肠后，开始了小肠内的消化。小肠是消化、吸收的主要场所。食物在小肠内受到胰液、胆汁和小肠液的化学性消化以及小肠的机械性消化，各种营养成分逐渐被分解为简单的可吸收的小分子物质在小肠内吸收。因此，食物通过小肠后，消化过程已基本完成，只留下难于消化的食物残渣，从小肠进入大肠。大肠内无消化作用，仅具有一定的吸收功能。

适合女性类

1.猪肾：猪肾又名猪腰子。含锌、铁、铜、磷、维生素 B 族、维生素 C、蛋白质、脂肪等，是含锌量较高的食品。中医认为，猪肾味咸，有养阴补肾之功效。适宜于肾虚热性欲较差的女性食用。

2.子母鸡：为未生蛋的小母鸡，含有丰富的蛋白质，维生素 E、维生素 B 族、钙、磷、铁等，有滋阴润燥、补精填髓之功。性欲较弱的女子最宜服用。

3.乌骨鸡：又名乌鸡。含有维生素 B1、维生素 E、泛酸、蛋白质、脂肪等。《本草纲目》说它能“补虚劳，治消渴，益产妇，治妇人崩中带下，一切虚损等症。女性常食能滋阴补肾阳，提高性欲望。

4.鸽肉：含有丰富的蛋白质、铁、磷、钾等，《本草纲目》中说“鸽性淫易合，故名。凡鸟皆雄乘雌此特雌乘雄，故其性最淫。”女性常食鸽肉可提高性欲。

5. 鸽蛋：含优质蛋白质、磷脂、铁、钙、维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 D 等营养成分。中医认为，鸽蛋味甘，性平，具有补肝肾、益精气、丰肌肤及提高性功能之用。性欲旺盛者及孕妇不宜食。

6. 旱鸭：又名洋鸭、麝香鸭。含丰富的蛋白质、维生素和氨基酸。可治疗因肾阳虚所引起的性冷淡。《本草纲目》指出：“其性淫，雌雄相交，且必四五次，故房求用之；助阳道，健腰膝，补命门，暖水脏”。

7. 雪虾蟆：形似虾蟆，遍身有金线纹。其性大热，有补命门，益丹田之功，可提高女性性功能。

8. 黑大豆：又名黑豆、乌豆。含有丰富的蛋白质、异黄酮类物质及胡萝卜素、烟酸、维生素 B1 等。其异黄酮物质具有雌激素样作用。现代医学证明，黑豆有提高女性性欲及美化皮肤的功能。

9. 眉豆：含有植物蛋白、维生素 B1、烟酸、粗纤维及钙、磷、铁等。常食可预防妇科病，调节性功能。

10. 甲鱼：含有胶质蛋白、脂肪、碘、维生素 A、维生素 B1、维生素 D、烟酸、蛋白质、铁、钙、磷等营养素。有滋阴补肾，益气补虚的功效。女性常食可大补阴之不足，并可提高免疫机能，激发青春活力。

致癌类食物--鸡肉专家建议以植物性为主、动物性为辅的防癌健康食谱包括，每天三百克谷类食物(其中三分之一为豆类、三分之一为面粉类);500 克蔬菜，其中必须有 300 克绿叶菜;200 克动物性食物，如鱼类、禽类、蛋类、瘦肉;250 克牛奶;50 克黄豆制品。此外，可用食疗适当补充抗氧化营养素，如 VC、胡萝卜素，多吃含有 VE、植物活性物质的种子、硬壳类食品及多芬类的茶叶、黄桐类的山楂、枸杞、银杏、大豆、菌类的灵芝等交换可增强免疫力，预防癌症。

1. 腌制食品：咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐，在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝酸胺。咸蛋、咸菜等同样含有致癌物质，应尽量少吃。

2. 烧烤食物：烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串

等，因含有强致癌物不宜多吃。

3.熏制食品：如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物，常食易患食道癌和胃癌。

4.油炸食品：煎炸过焦后，产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后，苯并芘会增加 20 倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等，因多数是使用重复多次的油，高温下会产生致癌物。

5.霉变物质：米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变，被霉菌污染后会产生致癌毒草素——黄曲霉菌素。

6.隔夜熟白菜和酸菜：会产生亚硝酸盐，在体内会转化为亚硝酸胺致癌物质。

7.槟榔：嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。8.反复烧开水：反复烧开水含亚硝酸盐，进入人体后生成致癌的亚硝酸胺。

燃脂类燃脂的食物

1.黄豆黄豆含有大量的蛋白质，是非常理想的减肥食品。美国伊利诺伊大学的一项研究发现，大豆蛋白与体重的减轻有着非常紧密的联系，这是因为它们有助加快脂肪燃烧，从而达到减少体内脂肪堆积的瘦身功效。

2.黑巧克力不要以为减肥就要与甜食绝缘，黑巧克力所含的抗氧化剂就能帮助你减少体内脂肪，对健康减肥有很大的作用。另外，适量地食用巧克力还能满足你对甜食的渴望，能有效控制食欲、避免暴饮暴食哦!在所有巧克力中，黑巧克力的含糖量和脂肪量最低，但其所含咖啡因比牛奶巧克力要高。黑巧克力中的纤维素具有促进肠道蠕动，帮助胃肠消化的功能，异黄酮则具有抑制肠道内氯离子分泌的作用，能够缓解腹泻的症状。

3.葡萄柚葡萄柚饮食法是非常流行的一种减肥方法。当然，我们不推荐单一食品饮食法，可是，葡萄柚的减肥功效还是不可以忽略的哦!研究发现，每天食用 2 个葡萄柚就能达到更好的减肥功效。这是因为葡萄柚所含的果胶不仅能增加饱腹感，还是加快脂肪消耗的重要营养成分。

4.樱桃樱桃不仅是美味的代言词，还是非常不错的瘦身水果之一。

樱桃所含的抗氧化剂能帮助维持体内肌肉的质量，有助加快新陈代谢和脂肪燃烧，是减肥者非常完美的减肥水果选择。

5. 酸奶 酸奶是女性欢迎的一种饮品，不仅仅是由于它的美味，当然还因为它的强大减肥功效。酸奶中的钙结合到胃肠道的脂肪，能有效减少脂肪的吸收，增强代谢率，还能加快脂肪的燃烧，是减肥者不可缺少的瘦身饮品。

6. 鳄梨 鳄梨是高脂肪的水果，但其实它所含的脂肪主要是非常健康的不饱和脂肪酸，是人体所需的重要营养物质，也是加快燃脂的主要营养成分。研究表明，每天食用一个鳄梨能减少脂肪摄入 40 克，这跟鳄梨带来的饱足感有很大的关系。

7. 杏仁 杏仁有助维持体内的血糖水平，能延长饱足感，是饱腹食品的最佳选择之一。少吃多餐是减肥的关键，而餐间适量食用一些杏仁则能帮助你减少脂肪摄入，而它所含的不饱和脂肪还能同时帮助你加快燃脂哦！

8. 沙丁鱼 这些可爱的小鱼是非常理想的减肥食物，它们所含的 ω -3 脂肪酸能充分降低你体内的瘦素，加快新陈代谢。当然，这些都不是泛泛而谈的，因为以鱼类为主食的日本人是地球上最瘦的人群，而沙丁鱼就是便宜又瘦身的美食哦！

9. 土豆 土豆是评为最能增加饱腹感的低卡主食。而减少饥饿感就是减少热量摄入的关键，减少热量摄入，也就自然达到体重减轻的目的啦！另外，土豆所含的大量蛋白质也是能增加脂肪消耗的一种营养物质呢！

10. 黄瓜 黄瓜富含维生素 C、维生素 B 和矿物质，而且有利于消化，促进肠胃的蠕动。用黄瓜做成的减肥餐或者零食都可以起到减肥的效果，最简单的方法就是用盐水泡完黄瓜就直接吃，这样原汁原味的感觉很不错哦。

11. 草莓 草莓可以调理肠胃，对于治疗贫血有一定的滋补作用，而且他富含维生素和果酸，可以抑制住肠道里血糖转化为脂肪，快速帮助我们排出身体里多余的垃圾和毒素，让身体无毒一身轻，自然就变瘦了。

12. 薏仁艺人中含有很多维生素和矿物质，可以有效的促进肠胃的蠕动，加速新陈代谢和减少肠胃的负担，可以作为一种补品使用。长期吃薏仁的人就可以保持不胖体质，还能轻身健体，让身材更棒更好哦，所以想瘦的你要多吃了。

菌类食物：如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。这些菌类含有丰富的硒。经常服用可降血压、降胆固醇、防止血管硬化、提高机体免疫功能，增加体内免疫球蛋白的含量，兴奋骨髓造血功能及滑肠、洁血、解毒、增智等。

海带：海带中的褐藻胶有治疗动脉硬化，阻止人体吸收铅、镉等重金属和排除人体内的放射性元素的作用。褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质，故有助于排除毒素物质，并可防止便秘和肠癌的发生。

猪血：猪血的血浆蛋白经胃酸和消化液分解后，能产生一种有润肠作用和解毒作用的物质。这种物质可与粘附于胃肠壁的粉尘、有害金属微粒等发生化学反应，从而使这些有毒有害物排出体外。

鲜果汁和菜汁：鲜果汁和菜汁进入人体可使血液呈碱性，从而将积聚在细胞中的毒素溶解，然后排出体外。

含胡萝卜素较多的食物：这类食物有紫菜、倭瓜、甜瓜、胡萝卜、柑、红薯、南瓜、柿子、木瓜、甘蓝、橙子、肝、牛奶、蛋黄、鱼类等。

绿豆：绿豆可解酒毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒、鼠药毒等。中医认为绿豆可解百毒，能帮助体内毒物的排泄，促进机体的正常代谢。

黑色类

入“冬”以后，天气日渐寒冷。养生专家提醒，冬季手脚冰冷的女性此时多吃黑米、黑枣、黑豆、黑木耳、黑荞麦、紫菜、可可等黑色食物，可以促进血液循环，调节胃肠功能，改善怕冷状况。

黑米：具有健脾暖肝、补血益气之效。其维生素 B1 和铁的含量是普通大米的 7 倍。冬季食用对补充人体微量元素大有帮助。用它煮八宝粥时不要放糖。

黑荞麦：可药用，具有消食、化积滞、止汗之效。除富含油酸、亚油酸外，还含叶绿素、芦丁以及烟酸，有降低体内胆固醇、降低血脂和血压、保护血管功能的作用。它在人体内形成血糖的峰值比较延后，适宜糖尿病人、代谢综合征病人食用。

黑枣：含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素和磷、钙、铁等营养成分。中医认为黑枣性温味甘，具有补肾与养胃功效。

黑豆：有暖肠胃、明目活血、利水解毒之效。也是润泽肌肤，乌须黑发佳品。富含优质蛋白、Vb 族和 Ve，还含有核黄素、黑色素。对防老抗衰、增强活力、美容养颜有帮助。

黑芝麻：富含对人体有益的不饱和脂肪酸，其 Ve 含量为植物食品之冠，可清除体内自由基，抗氧化效果显著。具有延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。

黑木耳：中医养生认为其具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。研究表明，黑木耳胶体具有较强吸附力，能够清洁肠胃。还含有核酸、卵磷脂成分，具有健美、美容，延缓衰老之效。黑木耳是一种可溶性膳食纤维，能补血，高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓，降低血小板数量。

热量类

羊肉、狗肉、乌骨鸡、鱼、虾、枣、桂圆肉、荔枝、核桃仁、辣椒、樱桃、蚕蛹。酒精、咖啡、奶制品以及动物性食品，

1.油炸或火烤的食物 不管食物本身的冷热性，只要采用油炸或烧烤，都是易上火的食物。

2.大蒜、辣椒 这种重口味的刺激性食物，通常吃完以后会全身发热，也是上火的主要原因之一。

3.荔枝、榴莲这类水果也很容易引起火气。

4.肉类 因为能产生较高的热量，使人活力充沛，但过度食肉会使血液酸化，使体内的新陈代谢迟缓，也是火气的来源。

5.酒类 除啤酒外，其它酒类几乎都会引起火气，尤其是酒精在30%以上的酒 类最易上火。

6.中药 几乎所有的中药补品都容易引起火气大，尤其是女性用

来调经的四物汤或是四物丸，会引起火气，不是每个人都适合吃的。

吃这些食物可以化解上火：

1. 甜食适时补充一些甜食可以让心情快乐起来，因为低血糖容易产生焦虑、易怒的情绪，而且会导致意志力薄弱。若是怕胖，可以选择高糖低脂低蛋白的果汁类饮料，因为吸收较快速可以很快地看到效果。

2.含较多维生素 B1 的食物 如糙米、燕麦、全麦、瘦猪肉、牛奶、蔬菜等。3.含硒较多的食物 如大蒜、洋葱、海鲜类、全谷类食物等。

有毒类

1.香菇过度浸泡香菇富含麦角甾醇，这种物质在接受阳光照射后会转变为维生素 D。如果用水过度浸泡或清洗，就会损失麦角甾醇等营养成分。

2.生豆浆其中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，饮用后容易中毒。所以，豆浆一定要彻底煮熟后饮用。需要提醒的是，豆浆加热到一定程度后会出现泡沫，这并不意味着它已经煮熟了，应继续加热 5—10 分钟，至泡沫消失才可饮用。煮豆浆时要盖锅盖，豆浆是由生豆磨制的，内含多种有害物质。在豆浆煮开时要敞开锅盖，这样才能让豆浆里的有害物质随着水蒸汽挥发掉。

3.胡萝卜汁、酒同饮将含有丰富胡萝卜素的胡萝卜汁与酒精一同摄入体内，可在肝脏中产生毒素，引起肝病。

4.餐前吃西红柿容易使胃酸增高，食用者会产生烧心、腹痛等不适症状。

5.炒苦瓜不焯苦瓜所含的草酸会妨碍人体对钙的吸收。因此，在炒苦瓜之前，应先把苦瓜放在沸水中焯一下，待去除草酸后再炒。

6.发芽或未成熟的马铃薯其中含有有毒物质龙葵素，摄入后易引起中毒。冬天应把马铃薯贮藏在低温、无阳光直接照射的地方；烧煮时可加入少许的醋，能够破坏毒素。

7.做熟的绿叶菜存放过久剩绿叶菜存放过久会产生大量亚硝酸盐，即使表面上看起来不坏，嗅之无味，也能使人发生轻微的食物中

毒，尤其是体弱和敏感者。

8.炒豆芽欠火候豆芽质嫩味鲜，营养丰富，但吃时一定要炒熟。由于豆芽中含有胰蛋白酶抑制剂等有害物质，食用不熟的豆芽可能会引起恶心、呕吐、腹泻、头晕等不良反应。

9.大棚培育的蔬菜水果大棚种植的植物对农药需要量较大，再加上冬季寒冷，植物进行光合作用时不能完全将农药吸收，所以，清洗不净会导致冬季吃蔬菜水果时农药中毒。