

饮食与健康

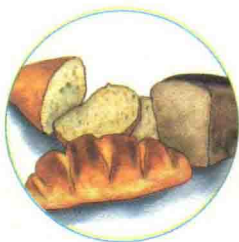


全麦面包是面包中的“健康明星”

欧洲人把面包当主食，偏爱充满咬劲的“硬面包”，亚洲人则偏爱口感松软的面包。专家表示，从热量上来说，脆皮面包热量最低，因为这类面包不甜，含糖、盐和油脂都很少，而“吐司面包”“奶油面包”和大部分花式点心面包都属于软质面包，含糖约 15%，油脂约 10%，含热量较高。含热量最高的是丹麦面包，它又称起酥起层面包，如同萝卜酥一样，

外皮是酥状的。一般要加入 20% ~ 30% 的黄油或“起酥油”才能形成特殊的层状结构，因为含饱和脂肪和热量实在太多，每周食用最好别超过一个。

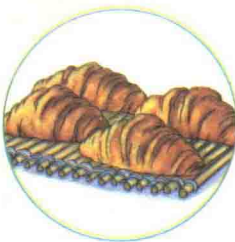
全麦面包才是面包中的“健康明星”。



脆皮面包热量最低，法式面包和俄式“大列巴”就属于这一类



“吐司面包”“奶油面包”和大部分花式点心面包含热量较高



含热量最高的是丹麦面包，常见的如牛角面包、葡萄干包、巧克力酥包等

细节提醒

专家提醒，有的商家会用精白粉做面包，但最后将白面包装扮成褐色并且能看到麦麸小粒的全麦面包。如加入少量焦糖色素染成褐色，只添加 10% ~ 20% 的全麦面粉，或者在面包皮上加燕麦片。这时，注意看一下配料表就能识破商家的小伎俩，如果排在第一位的是面包粉，第二、三位才是全麦粉，那肯定不是真正的全麦面包。



玉米是最好的主食

众所周知，玉米中的纤维素含量很高，是大米的 10 倍，大量的纤维素能刺激胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，加速粪便排泄，把有害物质带出体外，对防治便秘、肠癌具有重要的意义。

每百克玉米含叶酸 12 微克，是大米的 3 倍；钾为 238 ~ 300 毫克，是大米的 2.45 ~ 3 倍；镁为 96 毫克，是大米的 3 倍；并含有谷胱甘肽、β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、硒、维生素 E 等多种抗氧化剂，因此，玉米具有多种保健作用。

玉米中含有多种抗癌因子，如谷胱甘肽、叶黄素和玉米黄质、微量元素硒和镁等，能起到预防癌症的作用。



玉米的抗癌因子



谷胱甘肽：能用自身的“手铐”铐住致癌物质，使其失去活性并通过消化道排出体外。它又是一种强力的抗氧化剂，可以加速老化的自由基失去作用，是人体内最有效的抗癌物

叶黄素：能够预防大肠癌、皮肤癌、肺癌和子宫癌

玉米黄质：能够预防皮肤癌和肺癌

硒和镁：硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧的供应而衰亡；而镁，一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能使体内的废物尽快排出体外，从而起到预防癌症的作用

玉米中的叶黄素还能够预防大肠癌、皮肤癌、肺癌和子宫癌；玉米黄质则能够预防皮肤癌和肺癌。

玉米中含有丰富的烟酸，烟酸是葡萄糖耐量因子 (GTP) 的组成物，是可增强胰岛素作用的营养素，可见，玉米是最好的主食。

粗茶淡饭 ≠ 粗粮 + 素食

人们常说“粗茶淡饭延年益寿”，那么粗茶淡饭到底是什么？营养学家研究发现，它并非大多数人所指的各种粗粮和素食。

“粗茶”是指较粗老的茶叶，与新茶相对，尽管粗茶又苦又涩，但含有的茶多酚、茶丹宁等物质却对身体很有益处。茶多酚是一种天然抗氧化剂，还能阻断亚硝胺等致癌物质对身体的损害。茶丹宁则能降低血脂，防止血管硬化，保持血管畅通，维护心、脑血管的正常功能。因此，从健康角度来看，粗茶更适合老年人饮用。

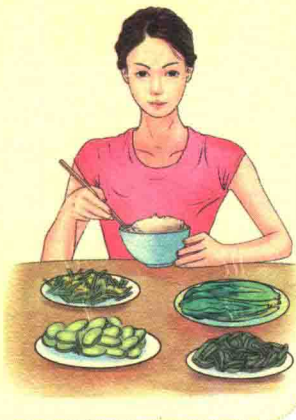
“淡饭”包含丰富的谷类食物和蔬菜，也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼肉、牛肉等。“淡饭”还有另一层含义，就是饮食不能太咸。医学研究表明，饮食过咸容易引发骨质疏松、高血压，长期饮食过咸还可导致中风和心脏病。



粗茶中的茶多酚，除了能延缓衰老，还能缓解和减轻糖尿病症状，具有降血脂、降血压等作用

粗茶淡饭是指以植物性食物为主，注意粮豆混食、米面混食，并辅以各种动物性食品，并常喝粗茶

“淡饭”是指富含蛋白质的天然食物，它既包含丰富的谷类食物和蔬菜，也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼肉、牛肉等



虾皮含钙量高，不宜晚餐吃

虾皮营养丰富，钙含量高，还具有开胃、化痰等功效。但需注意的是，正是因为虾皮含钙高，所以不能在晚上吃，以免引发尿道结石。因为尿结石的主要成分是钙，而食

物中含的钙除一部分被肠壁吸收利用外，多余的钙全部从尿液中排出。人体排钙高峰一般在饭后4~5小时，而若晚餐食物中含钙过多，或者晚餐时间过晚，甚至睡前吃虾皮，当排钙高峰到来时，人们已经上床睡觉，尿液就会全部滞留在尿路中，不能及时排出体外。这样，尿路中尿液的钙含量也就不断增加，不断沉积下来，久而久之极易形成尿结石。所以，晚餐最好不要吃虾皮。

肝脏应和蔬菜一起吃

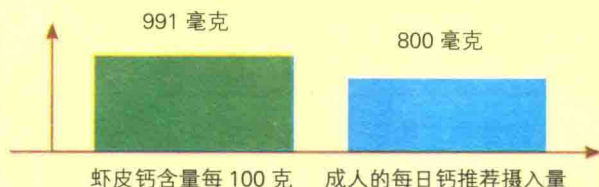
一提起动物肝脏，很多人是又爱又恨。爱它是因为肝脏含有丰富的营养物质，对身体健康大有裨益；恨它则是顾虑肝脏胆固醇含量太高，摄入过多会使血清中的胆固醇含量升高，增加患心血管疾病的风险，很多老人甚至对各种肝脏“望而生畏”。其实，只要在吃肝脏的时候和蔬菜、水果、豆类等一起吃，完全不必担心身体会吸收过多的胆固醇。

人们吃的食物中的胆固醇，不会直接变成血液中的胆固醇——这需要一个吸收与合成的过程。这时和富含膳食纤维、维生素和微量元素的蔬菜、水果和五谷杂粮等食物一起吃，可显著减少胆固醇在体内的合成和吸收，有效避免了增高血脂、罹患动脉粥样硬化的风险。

听说虾皮含钙量非常高，那么我今晚就多补点。不过不知道为什么每次晚上吃虾皮总感觉不是那么舒服？



虾肉富含优质蛋白质和钙质，而虾皮中含钙量则更高



只要在吃肝脏的时候和蔬菜、水果、豆类等一起吃，完全不必担心身体会吸收过多的胆固醇



蛋黄、动物脑、墨斗鱼、蟹黄等食物也是富含胆固醇的“大户”，在食用时都应该遵照前面的方法，注意荤素搭配一起吃

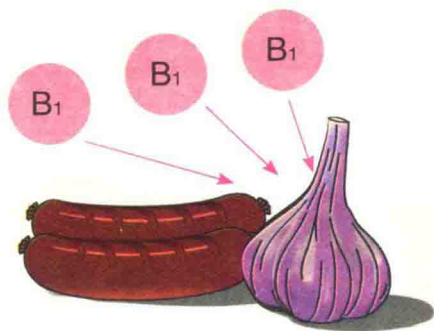


动物肝脏在烹调时，千万不要为了追求鲜嫩而“落锅即起”，烹饪的时间应尽量长一点，以确保食用安全。肝中含有的维生素A性质比较稳定，不必担心过分冲洗和长时间烹调而使其营养遭到破坏

吃肉时应适量吃一点蒜

在平时的生活饮食中，吃肉时应适量吃一点蒜。这是因为虽然在动物肉食品中，尤其是瘦肉中含有丰富的维生素 B_1 ，然而维生素 B_1 在体内停留的时间很短，会随小便少量排出。如果在吃肉时再吃点大蒜，肉中的维生素 B_1 能和大蒜中的大蒜素结合，而且能使维生素 B_1 溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素 B_1 在人体内的停留时间。

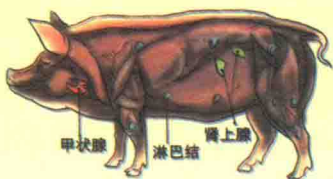
吃肉时吃蒜，还能促进血液循环，提高维生素 B_1 在胃肠道的吸收率和体内的利用率，对尽快消除身体各器官的疲劳，增强体质，预防大肠癌等都有十分重要的意义。所以，吃肉又吃蒜能达到事半功倍的营养效果。



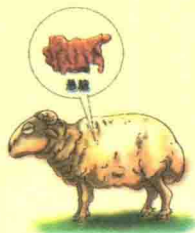
维生素 B_1 与大蒜素结合，可使维生素 B_1 的含量提高 4 ~ 6 倍

动物肉的哪些部位不能吃

虽然一些动物的肉质很鲜美，但是你知道动物的某些部位是不能吃的吗，否则可能会引起疾病。



(1) 畜“三腺”：猪、牛、羊等动物体上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴结是三种“生理性有害器官”



(2) 羊“悬筋”：又称“蹄白珠”，一般为圆珠形、串粒状，是羊蹄内发生病变的一种组织



(3) 禽“尖翅”：鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位，学名“腔上囊”，是淋巴结集中的地方，因淋巴结中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒，即使是致癌物质也能吞食，但不能分解，故禽“尖翅”是个藏污纳垢的“仓库”



(4) 鱼“黑衣”：鱼体腹腔两侧有一层黑色膜衣，是最腥臭、泥土味最浓的部位，含有大量的类脂质、溶菌酶等物质

猪肉也有“克星”

猪肉含有丰富的营养，味道很鲜美，既能单独做主菜，也可以在烹饪其他菜肴时作配菜，是我们平时最常食用的食品之一。

但是，猪肉与其他菜搭配也有禁忌：

1. 猪肉与羊肝不能共食

羊肝气味苦寒，补肝，明目，治肝风虚热，“猪肉滋腻，入胃

便作湿热”，从食物药性讲，搭配不宜。而且，羊肝有膻气，与猪肉一起烹饪，容易产生怪味。因此，从烹饪角度来看，也不相宜

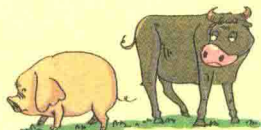


2. 猪肉和牛肉不能共食

猪肉酸冷，微寒，有滋腻阴寒之性。

牛肉气味甘温，能补脾胃，壮腰脚，有安中益气之功。二者一温

一寒，一补中脾胃，一冷腻虚人，性味有所抵触，所以不宜共食



3. 猪肉与大豆不能共食

大豆中的植物酸含量很高，容易与猪肉中的蛋白质和矿物质元素形成复合物，影响人体对二者的吸收利用。另外，豆类还会与瘦肉、鱼类等荤食中的钙、铁及锌等矿物质结合，干扰和降低人体对这些元素的吸收。因此，猪肉不能与黄豆共煮



4. 猪肉与香菜不能共食

猪肉滋腻，助湿热而生痰，香菜则性辛温，耗气伤神。香菜与猪肉二者，一耗气，二无补，所以二者同煮，对身体

有害。但是香菜可以驱腥味，最好与羊肉一起吃



鲫鱼比鲤鱼更安全

南方人认为鲫鱼好吃，北方人却觉得鲤鱼好，与其争论哪种鱼好，不如先来看看两种鱼的营养价值与食用利弊。

鲫鱼与鲤鱼二者虽然皆属鲤科，营养价值却各有所长。鲫鱼虽忌口人群较少，但体小刺多，所以更适合做汤。

鲤鱼

鲤鱼体态丰腴，肉质细嫩，富含人

体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D。能消肿胀、黄疸、脚气、喘嗽、湿热之病，煮食下水气，利小便。但淋巴结核、支气管哮喘、恶性肿瘤、荨麻疹、皮肤湿疹等疾病患者忌食鲤鱼；由于鲤鱼是发物，上火烦躁及疮疡者也要慎食。此外，鲤鱼忌与绿豆、芋头、甘草、南瓜、荆芥、赤小豆、鸡肉、猪肝、狗肉和牛羊同食



鲫鱼

鲫鱼肉质细嫩，肉味甜美，含大量的

铁、钙、磷等矿物质，其营养成分很丰富，含蛋白质、脂肪、维生素A、B族维生素等。每百克黑鲫鱼中，蛋白质含量高达20克，易于消化吸收，经常食用能够增强抵抗力。鲫鱼对肾脾虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病患者有很好的滋补食疗作用；产后妇女可用鲫鱼补虚下乳。民间有“冬鲫夏鲇”之说



鸡头、鸭头少吃为妙

许多人喜欢吃鸡头、鸭头、鹅头以及鱼头等。确实，这些鱼、禽类的头很好吃，而且营养价值也很高。可是，这些“头”的害处也不少。就拿鸡头来说，俗话说：十年的鸡头赛砒霜。这意思是说，鸡越老，它的头毒害就越大。其原因是，鸡在啄食中会吃进含有害重金属的物质，这些重金属主要储存于脑组织中，鸡龄越大，储存量越多，毒性越强。鸡头不宜多吃，鸭头、鹅头等，也不宜多吃，其道理大同小异。那么鱼头呢？据有关医学专家说，近年来整体环境恶化，导致水源污染，使有害物质侵入鱼体；加之有的养殖者在饲料里添加化学物质，更增加了鱼体内的有害物质。而这些物质主要蓄积在鱼油相对集中的鱼头内，难以排出。所以，奉劝那些喜欢吃“头”的食客，还是少食此类食品为好。



吃香油有利于软化血管

老人体质差，新陈代谢也会减慢，加之高血压、高血脂等老年疾病的影响，血管壁会慢慢老化变脆，失去弹性。因此，许多老年人不吃带“油”字的食物。其实，这完全没必要，老人适当吃些香油，还能起到软化血管的作用。

香油中富含维生素E及亚麻酸，其中，维生素E具有抗氧化作用，能维持细胞膜的完整性和正常功能，具有促进细胞分裂、软化血管和保持血管弹性的作用，因而对保护心脑血管有好处。香油中的亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸，容易被人体吸收，有助于消除动脉壁上的沉积物，同样具有保护血管的功效。

此外，香油有浓郁的香味，可在一定程度上刺激食欲，促进体内营养成分的吸收。

油中油脂含量丰富，热量多，所以老人还应根据自己的身体调整食用量，有高血压、糖尿病、高脂血症的患者尤其不宜多食。

细节提醒

香油油脂含量丰富，热量多，但并不适合所有的老年人，所以老人还应根据自己的身体调整食用量，有高血压、糖尿病、高脂血症的患者尤其不宜多食。

老人适当吃些香油能有好处

一般情况下，每日的食用量控制在2~5毫升

老人食用香油时，可先滴几滴在凉菜或菜汤中，然后搅拌均匀食用，也可拌在做好的热菜或米饭中

酱油最好还是熟吃

酱油在生产、贮存、运输和销售等过程中，因卫生条件不良而造成污染在所难免，甚至会混入肠道传染病致病菌。而它们在检测时，对微生物指标的要求又比较低，所以，一瓶合格的酱油中带有少量细菌，也不是什么新鲜事。

有实验表明，痢疾杆菌可在酱油中生存 2 天，副伤寒杆菌、沙门氏菌、致病性大肠杆菌能生存 23 天，伤寒杆菌可生存 29 天。还有研究发现，酱油中有一种嗜盐菌，一般能存活 47 天。人一旦吃了含有嗜盐菌的酱油，可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重者还会脱水、休克，甚至危及生命。虽然这种情况比较少见，但为了安全着想，酱油最好还是熟吃，加热后一般都能将这些细菌杀死。

尽管酱油的营养价值很高，含有多达 17 种的氨基酸，还有各种 B 族维生素和一定量的钙、磷、铁等，但它的含盐量较高，平时最好不要多吃。酱油的含盐量高达 18% ~ 20%，即 5 毫升酱油里大约有 1 克盐，除了调味以外，主要是为了防止酱油腐败变质而添加的。患有高血压、肾病、妊娠水肿、肝硬化腹水、心功能衰竭等疾病的人，平时更应该小心食用，否则会导致病情恶化。



一瓶合格的酱油中常常会带有少量细菌

细节提醒

如果想做凉拌菜，最好选择佐餐酱油。这种酱油微生物指标比烹调酱油要求严格。国家标准规定，用于佐餐凉拌的酱油每毫升检出的菌落总数不能大于 3 万个，这样即使生吃，也不会危害健康。



芹菜叶比茎更有营养

芹菜营养十分丰富，其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高 1 倍，铁元素含量为番茄的 20 倍左右，常吃芹菜能防治多种疾病。

嫩芹菜捣汁加蜜糖少许服用，可防治高血压；糖尿病病人取芹菜汁煮沸后服用，有降血糖作用；经常吃鲜奶煮芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性

物质，对治疗痛风有较好效果；若将 150 克连根芹菜同 250 克糯米煮稀粥，每天早晚食用，对治疗冠心病、神经衰弱及失眠头晕诸症均有益处。



芹菜中含有丰富的铁元素和蛋白质



细节提醒

芹菜叶最好在开水中烫一下，捞出后与豆腐干拌一下，这样做既可以保证芹菜叶的营养，又可以吃到清香可口的菜肴。

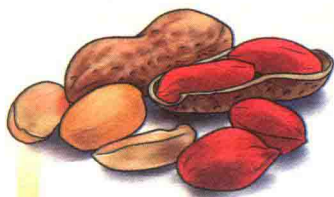
不少家庭吃芹菜时只吃茎不吃叶，这是极不科学的，因为芹菜叶中所含营养成分远远高于芹菜茎。营养学家曾对芹菜的茎和叶进行 13 项营养成分测试，发现芹菜叶中有 10 项指标超过了芹菜茎，其中胡萝卜素含量是茎的 6 倍，维生素 C 的含量是茎的 13 倍，维生素 B₁ 含量是茎的 17 倍，蛋白质含量是茎的 11 倍，钙含量是茎的 2 倍。

花生可养胃，但不是人人皆宜

吃生花生有一个突出的好处就是能起到养胃的作用，因为花生不含胆固醇，富含不饱和脂肪酸和丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。每天吃适量生花生（不要超过 50 克），对养胃有一定好处。

吃生花生时要连着花生红衣一起吃，女性朋友，尤其是处于经期、孕期、产后和哺乳期的女性更应该常吃，对于养血、补血很有好处。同时，花生红衣还有生发、乌发的效果，常吃能使头发更加乌黑。

虽然吃花生有这么多好处，但是并不是每个人都适合吃花生，有些人最好别吃。



每天吃适量生花生（不要超过 50 克），对养胃有一定好处。但这并非人人皆宜



1. 高脂血症患者

花生含有大量脂肪，高脂血症患者食用花生后，血液中的脂质水平会升高，而血脂升高往往又是动脉硬化、高血压、冠心病等疾病的重要致病原因之一



2. 胆囊切除者

花生里含的脂肪需要胆汁去消化。胆囊切除后，储存胆汁的功能丧失。这类病人如果食用花生，没有大量的胆汁来帮助消化，常会引起消化不良



3. 消化不良者

花生含有大量脂肪，肠炎、痢疾等脾胃功能不良者食用后，会加重病情



4. 跌打瘀肿者

花生含有一种促凝血因子。跌打损伤、血脉瘀滞者食用花生后，可能会使血瘀不散，加重肿痛症状

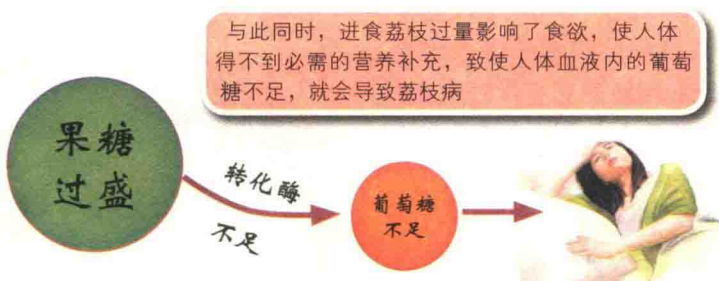


贪吃荔枝当心低血糖

荔枝不仅味美，而且营养十分丰富，并含有大量的果糖、维生素、蛋白质、柠檬酸等，对人体有补益作用。然而，中医认为荔枝属湿热之品，民间有“一颗荔枝三把火”之说。所以，尽管荔枝美味可口，也不能多吃，否则很可能会患上荔枝病。

荔枝病通常的临床表现为：头晕心悸、疲乏无力、面色苍白、皮肤湿冷，有些患者还会出现口渴和饥饿感，或腹痛腹泻症状，个别严重患者会突然昏迷，阵发性抽搐，脉搏细弱而速，瞳孔缩小，呼吸不规则，呈间歇性或叹息样，面色青灰，皮肤发绀，心律失常，

血压下降。一旦发生荔枝病，应该积极治疗，如仅有头晕、乏力、出虚汗等轻度症状，可服葡萄糖水或白糖水，以纠正低血糖，补充生命必需的葡萄糖。如果出现抽搐、虚脱或休克等荔枝病重症，应及时送医院治疗，静脉推注或静脉点滴高浓度的葡萄糖，可迅速缓解症状，治愈后不留后遗症。



与此同时，进食荔枝过量影响了食欲，使人体得不到必需的营养补充，致使人体血液内的葡萄糖不足，就会导致荔枝病



荔枝病的实质是一种“低血糖症”，荔枝中含大量的果糖，必须由肝脏内的转化酶将果糖转化为葡萄糖，才能直接为人体所利用。如果过量食用荔枝，“改造”果糖的转化酶就会供不应求。在这种情况下，大量的果糖充斥在血管内却转化不成能被人体利用的葡萄糖

荔枝美味而营养丰富，但多吃却容易引起荔枝病

香椿吃前先用开水烫

香椿鲜香味美，并且富含多种营养，但食用它一定要避免亚硝酸盐中毒。平均每千克香椿中含有 30 毫克以上的亚硝酸盐，老叶中更是高达 53.9 毫克，容易引发亚硝酸盐中毒，甚至诱发癌症。试验结果表明，用凉水洗过的香椿中，亚硝酸盐含量为每千克 34.1 毫克，而用开水烫后仅为每千克 4.4 毫克。因此，香椿食用前，一定要先用开水烫一烫。



香椿吃前先用开水烫能有效去除其中的亚硝酸盐

细节提醒

将洗净的香椿用开水微烫一下，再用细盐搓一下，装于塑料袋中放入冰箱冷冻贮藏，食用时只要取出适量便可，此法可保存香椿一年有余；另一种方法是把洗净的香椿用细盐搓后用塑料袋包装，食用时只要放在开水里烫一下即可，味道不变，最适于夏季拌凉面使用。

水果早上吃更营养

“早上吃水果是金，中午吃是银，晚上吃就变成铜了。”这个说法有没有道理？

水果是人们膳食中维生素 A 和维生素 C 的主要来源。水果中所含的果胶具有膳食纤维的作用，同时水果也是维持酸碱平衡、电解质平衡不可缺少的。“金银铜”换言之就是早上吃水果营养价值最高，晚上吃水果营养价值最低。其中的道理是，人在早起时供应大脑的肝糖耗尽，这时吃水果可以尽快补充糖分。而且，早上吃水果，各种维生素和养分易被吸收。

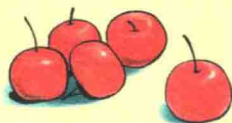
但是从消化方面来看，有胃病的人不宜早上空腹吃水果。选择吃水果的时间要有讲究，



香蕉含有很高的钾，对心脏和肌肉的功能有益，同时香蕉可以辅助治疗便秘、小儿腹泻等，适合餐前食用



山楂无论是鲜果还是其制品，均有散瘀消积、化痰解毒、防暑降温、增进食欲等功效。但是，空腹食用或者是脾胃虚弱者则不可在清早进食，胃炎和胃酸过多者要少食



新鲜菠萝含蛋白酶，如果空腹食用，菠萝的蛋白分解酶会伤害胃壁，少数人还会出现过敏反应，宜在餐后食用



柿子中含有大量的柿胶粉和红鞣质，早上空腹食用，胃酸会与之作用，形成凝块，即“胃柿石”，严重影响消化功能，宜饭后或晚上食用



红枣含有大量维生素C，故有“天然维生素C丸”之美称。但是胃痛腹胀、消化不良的人要忌食，建议餐前食用

并不是说早上吃就特别好，晚上吃就特别不好。

水果不可以取代青菜

有些人不爱吃蔬菜，以吃水果来代替。专家并不赞成这种做法，原因如下：

其一，水果的热量比蔬菜高，糖分含量也高，有些慢性病人，如糖尿病、血脂异常者需要控制摄取量。有些人用喝果汁代替吃水果，更加错误，因为少了重要的纤维素更糟糕。

其二，蔬菜中的矿物质含量比较高，尤其是深绿色叶菜，含有丰富的维生素、矿物质及植物性化学物质，每天不能少，相较之下，水果里含量较高的是维生素。

健康饮食的基础之一是“多元化”，也就是每天吃的食物种类愈多愈好。专家提醒，即使是蔬菜本身，也不是只吃绿色叶菜就能满足，还要摄取红、黄、橙、紫等各种不同颜色的蔬菜；水果也是，每天2种，经常换，才能充分摄取不同水果中不同的营养素。

细节提醒

不过，水果最大的优势是能生吃，不经过高温烹调，比从蔬菜里容易多摄取到一些遇热容易遭破坏的维生素，例如维生素C、B族维生素。

水果真的可以取代蔬菜吗？



(一) 水果热量比蔬菜高



(二) 蔬菜矿物质比水果高

水果削了烂处也不能吃

一般来说,大部分水果采摘后鲜食的营养价值最高,卫生问题最少。但在采摘、贮藏、运输、销售以及选购的过程中,不可避免地会有果皮组织受到机械损伤,微生物会从水果的伤口处侵入,从而产生食品卫生问题。

水果 pH 值一般在 4.5 以下,属酸性食品,适宜多种霉菌和酵母的生长。某些病原微生物和寄生虫卵会由破损的果皮侵入果质内部,导致水果腐烂变质,对人体的健康造成危害。所以,水果烂了,削去坏的部分后继续吃是不妥当的。



常见的致鲜果变质的霉菌有青霉、黑曲霉、灰葡萄孢霉、根霉等,在距离腐烂部分 1 厘米处的正常果肉中,仍可检查出毒素

白开水过了三天不宜饮用

很多人认为白开水无论放多久都能饮用,其实,白开水超过三天之后就不宜饮用。

水储存过久,就会被细菌感染产生亚硝酸盐,装在保温瓶里的开水变温后,细菌繁殖得更快,还原的亚硝酸盐更多。亚硝酸盐一旦大量进入人体,能使组织低氧,出现恶心、呕吐、头痛、心慌等症状,严重的还能使人低氧致死。亚硝酸盐在人体内还能形成亚硝胺,促发肝癌、胃癌等。



白开水放久了就会产生亚硝酸盐

亚硝酸盐中毒的主要特点是组织低氧引起的发绀现象,如口唇、舌尖、指尖青紫,重者眼结膜、面部及全身皮肤青紫

亚硝酸盐

饮用水并非越纯越好

随着生活水平的提高,纯净水成了很多人的饮水首选。但有关专家表示,水并非越“纯”越好,纯净水不应长期饮用。

采用蒸馏、反渗透、离子交换等方法制得的水被称为纯净水,含很少或不含矿物质。

纯净水指的是不含杂质的 H_2O 。从学术角度讲,纯水又名高纯水,是指化学纯度极高的水,大多数发达国家早在多年前就用法律规定,纯净水不能当作饮用水



但对饮水来说,水并非越纯越好。水中的无机元素是以溶解的离子形式存在的,易被人体吸收,所以水是人体摄取矿物质必不可少的重要途径。而纯净水无法为人体提供矿物质。因此,喝纯净水时,要多补充矿物质,多吃富含钙、镁、钾的食物

由于水中细菌、病毒微生物已被除去，纯净水可生饮，口感较好。

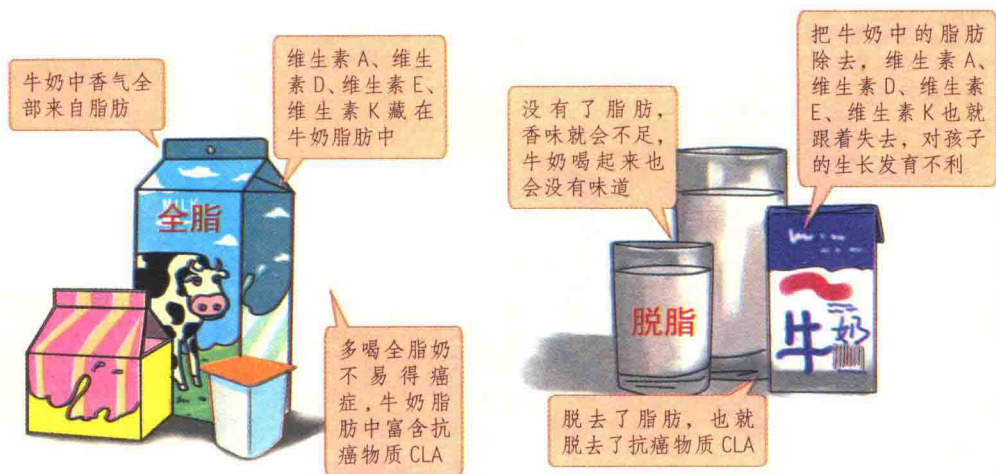
专家介绍，与纯净水相比，天然矿泉水是健康饮水之冠。天然矿泉水含有一定的矿物质或微量元素，或二氧化碳气体，具有保健价值，是一种理想的人体微量元素补充剂。

全脂奶比脱脂奶更有益健康

全脂牛奶的脂肪含量是 30%，半脱脂奶的脂肪含量大约是 15%，全脱脂奶的脂肪含量低于 0.5%，国外有一种“浓厚奶”，脂肪含量可高达 40% 以上。哪种奶更好呢？

这里建议：如果给老人选牛奶，不妨选半脱脂奶；如果孩子选牛奶，就一定要选全脂奶。

瑞典科学家的最新研究表明，与脱脂奶制品相比，长期食用全脂奶制品不仅不会使人体重增加，反而有助于保持体形。所以，即使在减肥时期，也要选择全脂奶制品，而不宜选择脱脂奶制品。



喝汤不当易致病

喝汤对人体有很多好处，现代饮食似乎进入了一个“汤补”的阶段。但是，汤喝得不对路，也会导致疾病。

我们知道，每种食品所含的营养素都是不全面的，即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓

不要喝 60℃ 以上的汤

喝温度太高的汤，百害无一利。人的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受 60℃ 的食品。超过此温度的食品，会烫伤黏膜。虽然喝汤烫伤后，人体有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变，甚至诱发食道癌。因此，喝 50℃ 以下的汤为宜



汤不能与饭混在一起吃

很多人喜欢用汤泡饭一起吃，这种习惯非常不好。在吃饭咀嚼的时候，口腔会分泌大量的唾液，润滑食物，同时唾液有帮助肠胃消化食物的功能。如果长期泡汤吃饭，日久天长，会减退人体的消化功能，导致胃病



汤”，仍会缺少若干人体不能自行合成的“必需氨基酸”。因此，我们提倡用几种动物与植物性食品混合煮汤，不但可使鲜味增加，也能使营养更全面。

豆浆饮用不当，也会诱发疾病

中医理论认为，豆浆性平味甘，滋阴润燥，“秋冬一碗热豆浆，驱寒暖胃保健康”，常饮豆浆，对身体大有裨益。但是饮用豆浆一定要注意，否则很容易诱发疾病。那么，饮用豆浆要注意什么呢？

忌喝未煮熟的豆浆

豆浆中含有两种有毒物质，会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒症状。预防豆浆中毒的办法就是将豆浆在 100℃ 的高温下煮沸，然后再饮用



忌在豆浆里打鸡蛋

这是因为，鸡蛋中的黏液性蛋白质和豆浆中的胰蛋白酶结合，会产生一种不能被人吸收的物质，大大减少了人体对营养的吸收



忌冲红糖

豆浆中加红糖喝起来味道甜香，但红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，大大破坏了营养成分



忌装保温瓶

豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质，此外，在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，瓶内细菌会大量繁殖，经过 3 ~ 4 小时就能使豆浆酸败变质



忌空腹饮豆浆

饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中的蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收



忌与药物同饮

有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红霉素等抗生素药物



细节提醒

需要注意的是：生豆浆在加热到 80 ~ 90℃ 的时候，会出现大量的泡沫，很多人误以为此时豆浆已经煮熟，但实际上这是一种“假沸”现象，此时的温度不能破坏豆浆中的皂苷物质。正确的煮豆浆方法应该是，在出现“假沸”现象后继续加热 3 ~ 5 分钟，使泡沫完全消失。

饮茶不当也会“醉人”

人们都知道，喝酒过量会使人酩酊大醉，而饮茶不当也会醉人。

茶叶中含有多种生物碱，其中的主要成分是咖啡因，它具有兴奋大脑神经和促进心脏

机能亢进的作用，同时茶叶中还含有大量茶多酚，暴饮浓茶会妨碍胃液的正常分泌，影响食物消化。那些平时多以素食为主、少食脂肪的人如果大

量饮用浓茶，就可能醉茶；空腹饮茶以及平时没有喝茶习惯，偶尔大量饮用浓茶的人，也可能醉茶。醉茶表现为心慌、头晕、四肢乏力等症状。发生醉茶时也不必紧张，立即吃些饭菜、甜点或糖果，都可起到缓解作用。

细节提醒

新茶由于存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用，易引发胃病。所以，新茶要少喝，存放不足半个月的新茶更忌喝。



饮茶不当也会醉人

咖啡对女性健康伤害多

健康专家认为，女性不宜多饮咖啡，咖啡对女性健康有许多伤害。

1. 增加心肌梗危险

医学专家的研究表明，每日饮5杯或更多的咖啡，可使妇女患心肌梗死的危险增加70%，而且危险性随着饮咖啡的数量增加而增加。

2. 孕妇饮咖啡对胎儿不利

科学家实验发现，每天给小白鼠饲喂相当于成人12~24杯量的浓咖啡后，妊娠鼠就会生育出畸形的小鼠。妊娠高血压综合征，是孕妇特有的一种疾病，患者症状为水肿、高血压和蛋白尿，如不及时防治，可危及母胎安全。

鉴于喝咖啡能够引起上述种种病症，健康专家建议，为了优生优育与防病保健，妇女不宜长期、过量饮用咖啡。



咖啡对女性健康伤害多

过食瓜子会致病

人在连续过量嗑瓜子后，常会有舌头肿痛、腹部不适、消化不良等现象的产生，有人称之为“瓜子病”。

一次性嗑瓜子量太大，持续的时间又长，瓜子与舌尖部的摩擦加剧，易引起舌尖部疼痛、红肿、血疱等。在正常情况下，舌尖部组织有一定的耐磨性，但如果超过了舌尖的承受能力，就会出现上述症状，少数严重者甚至说话、吃饭时都受影响。

时常听到一些人说：吃了一个上午瓜子，肚子都吃痛了。其主要原因是，空气不断随着吞咽嚼碎的瓜



不同的瓜子不仅具有不同的风味，还具有一定的保健功效，比如西瓜子具有利肺润肠的功效

子仁进入胃肠，导致胃肠道内胀气而引起暖气、腹胀、腹痛等腹部不适症状。诱人的瓜子香味，不停地刺激胆囊收缩，亦会引发腹痛。

此外，由于各种瓜子的吸引力极大，如一次性嗑瓜子量太多，必然会消耗掉大量唾液和胃液，影响正常食物的消化，导致消化不良等疾病的发生。所以，一次不要吃太多的瓜子。

饭后八不急，疾病不上门

饭后请记住以下禁忌，以确保你的健康和安全。

1. 不急于散步

饭后“百步走”会因运动量增加，而影响对营养物质的消化吸收。特别是老年人，因心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能障碍，餐后多出现血压下降等现象



2. 不急于松裤带

饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，而消化器官的活动度和韧带的负荷量就要增加，容易引起胃下垂



3. 不急于吸烟

饭后吸烟的危害比平时大10倍，这是由于进食后，消化道血液循环量增多，致使烟中有害成分被大量吸收而损害肝、脑、心脏及血管



4. 不急于吃水果

因食物进入胃里需长达1~2小时的消化过程，才被慢慢排入小肠，餐后立即吃水果，食物会被阻滞在胃中，长期可导致消化功能紊乱



5. 不急于洗澡

饭后马上洗澡，体表血流量会增加，胃肠道的血流量便会相应减少，从而使肠胃的消化功能减弱



6. 不急于上床

饭后立即上床非常容易发胖。医学专家告诫人们，饭后至少要休息20分钟再上床睡觉，即使是午睡时间也应如此



7. 不急于开车

事实证明，司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为人在吃饭以后，胃肠对食物进行消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，从而导致操作失误



8. 不急于饮茶

茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，人体无法吸收，致使食物中的铁元素白白损失。如将饮茶安排在餐后1小时就无此弊端了



哪些食物不能生吃

科学家统计，世界上可食植物中有70%是可以生食的。生食，能够提高人的免疫力，预防疾病，甚至能治疗某些疾病。但是，有些食物是不能生吃的。

科学的生食，须把新鲜的蔬菜或瓜果反复洗净，再用冷开水冲淋。刀子、砧板、榨汁机等也应洗净。生吃必要时可加一点米醋、大蒜等佐料。生食宜从少量开始，逐渐增多，让胃肠有个适应过程。如患有胃病、肠炎等，则宜慎用或暂停生食，以免诱发腹痛、腹泻等病。至于对生鱼、醉蟹等动物性食物，生食方式则不足取。

1. 活鱼活吃

无论从营养价值或口味上，烹鲜活鱼或刚死不久的鱼，均非最佳选择。一般来讲，夏天放置2~3小时，冬天放置4~5小时，即可烹煮食用。



2. 七八分熟的涮羊肉

吃涮羊肉，不少人喜欢只涮到七八成熟，这很容易感染上旋毛虫病，引起恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛以及腿肚子剧痛、运动受限等。幼虫若进入脑和脊髓，还能引起脑膜炎症状。



3. 半生不熟的蔬菜

半生不熟的蔬菜可能会有毒素。如未成熟的青西红柿含有大量的生物碱，多食会出现恶心、呕吐等症状。鲜芸豆中含皂苷和血球凝集素，生食或半生不熟者都易中毒。



4. 生吃鸡蛋

生鸡蛋内含有“抗生物素蛋白”和“抗胰蛋白酶”，前者能影响人体对蛋白质的吸收利用，后者能破坏人体的消化功能，所以鸡蛋应煮熟吃。



油炸食品越薄越有害

调查发现，油炸食品越薄越有害。因为食物越薄，它在油炸时接受的温度就越高；温度越高，产生的有害物质如丙烯酰胺等就越多。薯片的丙烯酰胺含量就比薯条高10倍。长期食用含丙烯酰胺的食品后，人会出现嗜睡、情绪与记忆改变、产生幻觉和震颤等症状，并伴随末梢神经症。

饼干和曲奇等小点心，也是易产生丙烯酰胺的食物，很多白领甚至把它们当成了办公室的必备小吃，长此以往，就有一定的危害性。



油炸会破坏食物的蛋白质、维生素和矿物质等营养成分，而变成高热量、高脂肪食物，不仅易引发肥胖、高血压等疾病，对本身较胖的中老年人和患高血脂、高血压、心脑血管病及糖尿病等慢性病的人来说都不适宜。