

# 令你震惊的 生活恶习

最科学的生活习惯自查手册

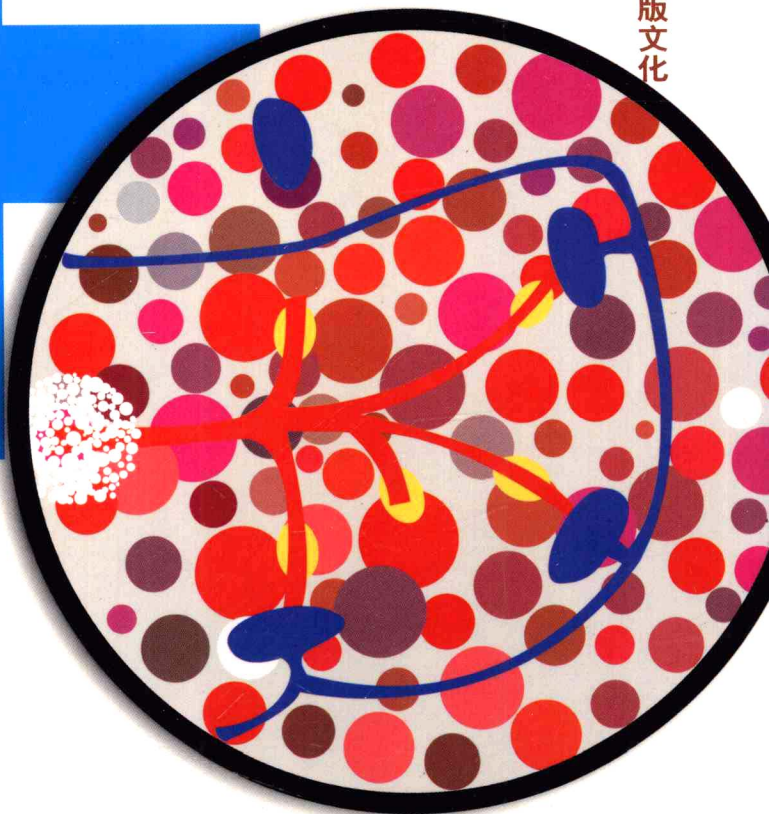
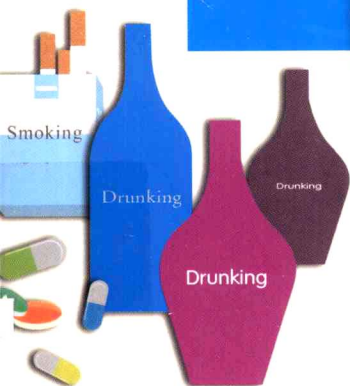
## Appalling Habit in Your Life

看似平常的饮食、美容、居家生活习惯，  
可能正在严重威胁你的健康！

本书详细分析了百余种常见的生活恶习对健康造成的  
不良影响，并提出了轻松改掉这些坏习惯的办法。

让你自我对照，培养正确的生活习惯。

主编/金版文化



令你震惊的  
生活恶习 十

---

Ling ni zhenjing de shenghuo exi

健康IV ②



南海出版公司

# 推荐序

## Preamble

很多坏习惯，从表面上看起来微不足道，好像并不要紧，殊不知，听任这些小毛病慢慢积累，终会发展到让人一筹莫展的境地。在我平时接触的病例中，有很多处于亚健康或非健康状态的人，往往都是因为一些不好的生活习惯所导致的。

而好的生活习惯，不仅对健康的人有助益，还能帮助患者早日恢复健康。我有一位糖尿病患者，患病之前，他很少在意生活细节，而患病之后，不得已改掉了那些影响健康的坏习惯，反而慢慢地恢复了健康，身体比患病之前还要棒。这样的例子还有很多，足可见好的生活习惯是多么重要！

平时，我们看见人会微笑点头打招呼，这就是一种习惯，如果哪天你没有这样做，周围的人就会觉得奇怪，你自己也会觉得浑身不自在。这说明，习惯一旦养成，改变起来就会有难度。因为很多不好的生活习惯都是从小养成的，它们伴随我们长大成人直到变老，已经成了生活中的一部分，像呼吸一样自然。如果某天，突然有人告诉你这个习惯不好，而你自己也下决心要改掉它，在一段时间内必定会感到很别扭，直到新的习惯养成。希望朋友们能够顺利走过这个阶段，与错误的生活习惯说再见。

这是一本好书，详细地讲述了饮食、美容、居家三个方面百余种常见的生活恶习对健康产生的不良影响，并提出了轻松改掉这些坏习惯的办法，让你自我对照，培养正确的生活习惯，是一本科学的生活习惯自查手册。

鲁海燕

# 前言

## Preface

洛克在《人类理解论》中说：“习惯是在理解方面确立其思想的方式，在意志方面确立其固定的决断，并且在身体方面确立其运动的方式”。一般说来，习惯一旦形成，人们就会自觉不自觉地按其惯有的言行模式行事，有时明知不对，也难说服自己改变。俗语中讲：“习惯成自然”，习惯是经过长时间逐渐形成的一时不容易改变的行为倾向。习惯不是硬性规定，但其力量着实不可低估。当这种行为倾向成为“自然”举动的时候就不易被动摇了。于是，好的习惯开始成就一个又一个的人，坏的习惯也开始一步步地毁灭人……

好的习惯不必多说，众人皆知。但坏的习惯就不一定了，生活中的很多行为为习惯，由于人们认识的局限，并不认为其有何不妥之处，于是不管三七二十一地施行，其实这是很可怕的，因为你的习惯可能是一种“恶习”，“恶习不改”的后果亦是可想而知。试着回想一下：你是不是从来都不吃早餐？你是不是从来不用隔离霜？你是不是经常熬夜？

可能你会问：“这些也算是恶习吗？”也许你自己从来都没有意识到这一点，可事实上答案是肯定的：“这就是恶习”。本书从饮食、美容、居家三个方面分别阐述了一些人们已经成为“习惯”的常见“恶习”，希望能帮助大家找出并更正生活中随处可见的不良习惯。

拨开“自然恶习”的层层迷雾，让我们勇敢地 from 误区中走出来，迎接更健康、更美好的生活！



# 目录

## Part 1

### 侵“食”健康的饮食恶习

- 001 直接食用冰箱里的饭菜/7
- 002 胡乱应付午餐/8
- 003 晚餐太丰盛/10
- 004 快餐生活/12
- 005 狼吞虎咽/14
- 006 饱饮饱食/16
- 007 喜食汤泡饭/18
- 008 拒吃粗粮/20
- 009 少吃饭多吃菜/22
- 010 做菜多放盐/24
- 011 做菜放大量味精/26
- 012 过量食蒜/28
- 013 蔬菜水果当主食/30
- 014 爱吃海带/32
- 015 高温油炒菜/34
- 016 越辣越过瘾/36
- 017 贪喝火锅汤/38
- 018 宴席不离生食/40
- 019 长期吃冷藏食品/42
- 020 喜吃熏烤食物/44
- 021 夏日贪吃冷饮/46
- 022 饭后立即刷牙/48
- 023 饭后一支烟/50
- 024 饭后即卧/52
- 025 用纱罩盖食物/54
- 026 嗜饮咖啡/56
- 027 嗜饮浓茶/58
- 028 喜吃甜食/60
- 029 尽兴饮酒/62
- 030 吃水果不削皮/64
- 031 用保温杯沏茶/66
- 032 吃橘子去橘络/68
- 033 边走边吃东西/70



- 034 零食不离嘴/72
- 035 节食减肥/74
- 036 饭后立即吃水果/76
- 037 长期偏食/78
- 038 蔬菜“一洗而过”/80
- 039 冰冻鲜牛奶/82
- 040 小葱拌豆腐/84
- 041 不吃早餐/86



## Part 2

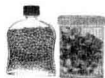
### 十面埋伏的美容恶习

- 042 盲目使用自制面膜/89
- 043 洗面奶泡沫越多越好/90
- 044 不涂防晒霜/92
- 045 忽略足部保养/94
- 046 乱擦香水/96
- 047 经常使用防水睫毛膏/98
- 048 长期使用去屑洗发水/100
- 049 随意卸妆/102
- 050 直接用手涂抹爽肤水/104
- 051 长时间进行面部按摩/106
- 052 用婴儿护肤品护肤/108
- 053 盲目减肥/110
- 054 频繁洗脸/112
- 055 大量使用精华素/114
- 056 从来不用隔离霜/116
- 057 盲目去角质/118
- 058 服用避孕药抗痘/120
- 059 长期只用轻薄护肤品/122
- 060 用毛巾洗脸/124
- 061 拔眉毛用镊子/126
- 062 常戴深色太阳镜/128
- 063 频繁染发/130
- 064 浴后马上化妆/132
- 065 从不刷牙/134





- 066美甲成癖/136
- 067面膜超时护理/138
- 068晚上洗头发/140
- 069唇部只在白天护理/142
- 070盲目使用脱毛术/144
- 071酷爱电吹风/146
- 072洗手后用热风烘干/148
- 073化妆工具不及时清洁/150
- 074夏天化浓妆/152
- 075盐水漱口/154
- 076保养皮肤不分肤质/156
- 077挤痘疮/158
- 078深度洁肤/160
- 079画圈涂抹眼霜/162
- 080除痘不忌口/164
- 081同时使用多种护肤品/166
- 082冷水洗脸/168
- Part3
- 如影相随的居家恶习**
- 083长期以可乐瓶盛装食油/171
- 084坐姿随意/172
- 085蒙头睡觉/174
- 086高枕无忧/176
- 087睡懒觉/178
- 088赖床不起/180
- 089经常熬夜/182
- 090经常服用安眠药/184
- 091穿紧身衣裤睡觉/186
- 092起床先叠被/188
- 093新家具马上用/190
- 094边吃饭边看电视/192
- 095居室赛花房/194
- 096清晨开窗换气/196
- 097空气清新剂天天喷/198
- 098冰箱放在卧室里/200
- 099网络依赖症/202
- 100小孩长时间看电视/204
- 101经常带耳机听音乐/206
- 102抑制哭泣/208
- 103空调温度过低/210
- 104久坐沙发/212
- 105冬天盖很厚的被子/214
- 106睡前不刷牙/216
- 107长期使用同一类牙膏/218
- 108盲目使用微波炉/220
- 109新鲜自来水养鱼/222
- 110餐桌上铺塑料布/224
- 111满屋点蚊香/226
- 112不清洁地毯/228
- 113所有衣服混在一起洗/230
- 114接待客人时斟茶过满/232
- 115睡前看书/234
- 116男人从来不做家务/236
- 117一整天很少喝水/238
- 118滥用药物/240
- 119凡虚必补/242
- 120用茶水服药/244
- 121喝酒催眠/246
- 122跷二郎腿/248
- 123频繁使用洗手液/250
- 124清晨空腹饮浓茶/252





# part 1

## 侵“食”健康的饮食恶习

明代大医药学家李时珍曾说：饮食者，人之命脉也，俗话说民以食为天，这都说明饮食是保证生存最基本的条件。在古代，食不仅维系着个体的生命，还关系到国家的繁荣昌盛。现在，人们生活水平显著提高，绝大多数家庭已处于温饱的水平，吃得饱已经不是问题，随之而来的则是如何吃得好吃得健康。

据有关部门研究表明，现代人普遍存在着饮食结构不合理、营养供给不平衡及营养过多等营养病。尽管口袋里有钱，天天吃山珍海味，也不能获得健康，而且很多疾病也因此而来，如高血压、冠心病等等。所有的一切，都在向人们表明，必须重视饮食习惯，别让饮食恶习危害你的健康。

# ❖ 直接食用冰箱里的饭菜

Ling ni zhenjing de shenghuo xixi



✓ 冰箱确实是个好东西，夏天可以制冷，冬天又可以保鲜。许多人有直接吃冰箱里拿出来的食物的习惯，认为除了凉一些之外没有什么害处，其实这种想法是不正确的，长期直接吃冰箱里的食物对人类的健康十分不利。

## ★不良影响

首先，冰箱里的食物和饮品比人体胃内的温度要低20至30℃，过冷的食物可导致胃黏膜血管急剧收缩、痉挛，造成胃黏膜严重缺血。

其次，食物在放入冰箱以前暴露在空气，往往会受到细菌的污染，因此，放进冰箱的食物本身是带有细菌的。而冰箱的食物虽低，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面，食物中仍有部分细菌能够生存。实验证明，将一杯每毫升5000万个伤寒杆菌的冰淇淋放在冰箱的冷室，5天后取出检查，每毫升冰淇淋中还有1000万个细菌活着；两个月后，每毫升还有60万个。放入冰箱里的饭菜很容易受这种细菌污染，如取出后不经过加热就吃，则可引起肠道感染，出现腹痛、呕吐、腹泻等症状。

## ★科学使用冰箱储存食品

冰箱中的食品要严格分开，生熟食品要用保鲜膜、保鲜盒等隔开；半成品食物不要存放太多；吃剩的食物冷却后速放冰箱，再取出的食物要高温加热或煮过以后再食用，同时剩饭、剩菜也不能存放太久；冰箱常消毒，有些细菌可以在冰箱里生长，并且随着冰箱内气流在食物或食物包装上传播。经常食用冰箱里的饭菜对人体不好但做好的冰箱的清洁工作后，它依然是我们的好伙伴。

## TIPS



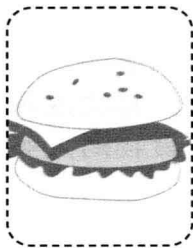
冷藏室内的隔架、果菜盒及冷藏室门上的架盒都要经常清洗。在贮存生食如蔬菜、水果时，要洗净后放入保鲜袋内，再放入冰箱。熟食应晾凉后再放入冰箱以减少潮气。熟食放在上层，生食放在下层。



# ❖ 胡乱应付午餐

002

Ling ni zhenjing de shenghuo xiji



✓生活的忙碌，让午餐时间也“瘦身”了不少。其实经过上午的忙碌，还要应付下午的工作，午餐的好坏是相当重要的，它不仅要为身体补充热量，还要为大脑提供能量，胡乱应付午餐，对身体的伤害不言而喻。

## ★不良影响

人活着不是为了吃饭，但吃饭却是为了更好地活着。对于第一个问题，大部分的上班族都有所领悟，可是对于第二个问题，大部分上班族还是认识不够。

但不少都市人对午餐的重要性认识不足，常以馒头、米饭、猪肉，或者炸薯条、汉堡包、炸鸡等快餐食品胡乱填饱肚子了事。

其实，这些食物的糖和脂肪含量极高，由此刺激胰岛素和胆汁分泌，使人体内脏不堪重负，并降低血液带氧能力，导致脑部含氧量降低，让人容易疲倦、犯困。

另外，大部分上班族的午休时间很短，所以很多人为了节省一点时间小憩一会而缩短了午餐的时间，匆匆应付了事。上班族饮食最大的问题来自营养方面：目前的快餐食品以煎炸食品为主，

品种少，营养不全面，盒饭虽然品种较多，但是烹制方法不科学，而且许多摊主为了节约成本，不会提供最新鲜的荤素菜，这使得上班族们的营养无法保证。

上班族的午餐问题还表现在饮食不规律上，上班族工作一忙起来，午餐时间便不固定了，没事的时候早一点吃，有事的时候拖到下午，甚至不吃，这又成为了诱发胃病的定时炸弹。

## ★营养午餐的重要性

营养专家认为，午餐的热量通常占到全天总热量的35%~40%，如果午餐吃不好，会影响到下午的工作状态。

午餐可谓是一天当中“承上启下”的一顿饭，工作了一上午身体已经很疲倦了，一顿营养丰富的午餐无疑为早上辛勤工作画上了圆满的句号，也为即

将来临的下午奠定了良好的基础。由此可见午餐的营养搭配也是重中之重。常言道，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。

午餐进食量要较早餐和晚餐多，而白领等高强度脑力工作人群，身体消耗较大，中午饭必须讲究营养搭配。

### ★选对午餐，留住健康

其实，白领们的午餐最好以蛋白质含量丰富的食物和蔬菜为主。新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐中含有大量酪氨酸，对大脑保持敏锐的思维及清醒程度起决定性作用；而绿色高纤维蔬菜，如白菜、韭菜、菠菜等，可确保脑细胞获得充足

的氧气，让人整个下午精神抖擞。优质午餐不仅可以补充身体日常所需，更能让你精力充沛，高效工作。保证优质的午餐要坚持以下六点：

#### (1) 吃蛋白质和胆碱含量高的食物

肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品都是不错的选择。这类食物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加，使头脑保持敏锐，对增强理解力和记忆功能有重要作用。

#### (2) 多吃脂肪含量低的食物

一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入，可使人反应灵活，思维敏捷。

#### (3) 坚持进食主食

尤其是下午要进行体力活动的人，最好多吃点米、面，其中的碳水化合物释放能量缓慢，能够长时间地维持体力。

#### (4) 多吃粗粮

粗粮中的膳食纤维虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气、清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。

#### (5) 多吃新鲜蔬菜

应尽量吃现炒的蔬菜，或者选择生菜沙拉。蔬菜的种类以豆类和芽菜类为好，其营养物质含量高。



# ◆晚餐太丰盛

Ling ni zhenjing de shenghuo exi



✓对于上班族来说，晚餐几乎成了一天的正餐，因为只有到了晚上才能放松下来稳坐在餐桌前，美美地大吃一顿，所以晚餐通常最为丰盛，有大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，但是这样的晚餐是极不科学的。

## ★不良影响

傍晚时血液中胰岛素含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪被凝结在血管壁上和腹壁上，晚餐吃得太丰盛，久而久之，人便肥胖起来。同时，持续时间较长的丰盛晚餐，还会破坏人体正常的生物钟，容易使人失眠。

另外，晚餐菜肴通常很丰富，多是三高（高蛋白、高脂肪、高热量）食物，这样会使血脂的凝固性增强，极易沉积在血管壁上，促使动脉硬化和血栓形成，有可能导致肝脏制造更多的低密度和极低密度的脂蛋白，把过多的胆固醇运载到动脉壁上堆积起来，造成“雪上加霜”的局面。一些家庭经常在晚上8、9点钟，甚至是10点多钟才进晚餐。很多老人小孩为了等儿子媳妇们一起回家吃饭常常吃饭很晚，甚至到夜市饱餐一顿，长此以往疾病难免发生。

医学家建议，晚餐不能超过一天食量的30%，晚餐吃得太饱，可引起血胆固醇增高，甚至诱发动脉硬化和心脑血管疾病。

另外，一般晚餐后人的运动量很小，热量不易被消耗，血液中的糖、氨基酸、脂肪酸便在胰岛素的作用下转变为脂肪，时间一长，身体自然会逐渐肥胖。

## ★好的晚餐习惯

第一，早吃。

晚餐的时间要尽量安排在晚上6点以后、7点以前，晚上八点之后除了喝水之外最好不要再吃东西，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。吃完晚餐四个小时后为最佳入睡时间，经过四小时的时间，胃里的食物基本已经被消化，若间隔时间太短，不但容易发胖，

还为糖尿病、心血管疾病种下了隐患。同时，晚餐时间要固定，形成规律。

### 第二，素吃。

晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少含过多蛋白质和脂肪类食物的摄入。少量吃一点鱼类，适当吃些粗粮。晚上尽量不吃水果、甜点、油炸食物，不吃含钙量高的食物，如虾皮、带骨小鱼等，防止尿道结石。晚餐最好选择面条、米粥、鲜玉米、豆类、素馅包子、小菜、水果拼盘。

### 第三，少吃。

一般要求晚餐所供给的热量不超过全日膳食总热量的30%。晚餐经常摄入过多热量，可引起血胆固醇增高，过多的胆固醇堆积在血管壁上久而久之就会诱发动脉硬化和心脑血管疾病；晚餐过饱，血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度就会增高，晚饭后人们的活动量往往较小，热量消耗少，上述物质便在胰岛素的作用下转变为脂肪，日久身体就会逐渐肥胖。

## ★减肥者怎样吃晚餐

对于减肥者来说，晚餐太丰盛，会

影响减肥的效果，所以很多人减肥都选择少吃甚至不吃晚餐，但营养师告诉我们，减肥的同时也要照常进晚餐，只是应该注意晚餐的吃法。

选择蛋白质为中心，低脂肪的菜式。晚餐的主菜最好是鱼和豆类等含蛋白质多的食物，这类食物在体内消耗成为热能的热量比较多，不易囤积成脂肪。

在晚上8点前结束晚餐。吃完晚餐到就寝前，至少要留有3~4小时的时间。趁这段时间，让食物得到充分的消化、分解才是不增加脂肪的最佳选择。外出就餐时平衡营养成分，如果你白天和晚上都经常在外面用餐，最好多多留意，让每餐所吃的主要原料都不一样；若是长期外出用餐，不妨吃些烫青菜和炖青菜，以补充人体必需的维生素。



因为晚餐丰盛，很多人在晚餐时会饮酒，这对健康是有害的。过多的酒精在夜间会阻碍新陈代谢，因为酒精的刺激，胃也得不到休息，从而导致睡眠不好。而且长期喝酒的人，身体的维生素会大量流失，势必会导致很多疾病的产生。

# ◆ 快餐生活

Ling ni zhenjing de shenghuo exi



✓ 让我们来回忆一下我们的生活：早晨没时间或者来不及吃早餐；因为工作忙，中午经常以快餐果腹，进食速度很快；很少吃果蔬，偏爱刺激性食物，容易患口腔溃疡。如果是这样的话，那你就是不折不扣的快餐族。

## ★ 不良影响

大量的研究表明，许多国家多种“富贵病”的根源在于有些快餐的“三高”：高热量、高脂肪、高蛋白，总结快餐食品对人类可能带来的影响主要有：

第一，营养供应有欠均衡。快餐大多只注重肉类及油脂类食品的供应，缺乏蔬菜、水果等富含维生素和矿物质的食品，而一旦维生素和矿物质缺乏，就会导致营养失衡。

第二，热量供应过量。快餐食品中含有大量的油脂及单糖类物质，每日吃快餐，可能很轻易就吸取超过我们每日所需的能量，而油脂多如果又是动物性的，就含有太多的饱和脂肪，容易导致胆固醇过高，危害心脏健康。

第三，盐分供应过多。大多数快餐的调味料都是很浓的，含有大量的盐分，

对心血管及肾脏都无益处，长久食用的话，身体健康肯定受损，只是危害并不明显，所以不为人所知。

## ★ 健康的快餐食法

其实，进食快餐是否有利于健康并不在于快餐本身，而是进食快餐的人如何去选择所进食的食物。只要选择得当，针对其缺点而改善之，进食快餐并无不可。

第一，选择的食物营养要均衡。快餐其实有很多形式，在考虑进食时只要保证其中有肉类、淀粉类、蔬菜水果类及乳类制品就能达到营养均衡的效果。

第二，不要选多油和太甜的食物。太多油、太甜的食物食用时要适量，不宜大量进食，否则会摄取过高的热量，危害身体健康。

第三，不要选太咸的食物。如即食

面的汤包、汤料等都含有很高的盐分，浅尝无妨，多用就不利于健康；最后，要加吃水果。水果是快餐中比较缺乏的食物，可以考虑在快餐之后吃一个水果，如果太麻烦的话，可以饮鲜榨的果汁代替，既快捷方便，又有益健康。

### ★营养均衡的饮食法

**不偏食：**食物烹调多变化，以避免儿童偏食，营养必须要均衡。油炸、烘烤食物较不易消化，且许多材料易受高温分解，要注意食品的营养调配。

**多吃天然的食物：**天然食物可以更好地保留食物本身的营养（食用生菜类必须清洗干净，减少农药残留）；过度加工的食物常失掉很多的营养。

**维护肠道干净：**要补充适当的食物纤维，虽然纤维素无法供给人体任何营养，但它却有使肠子蠕动正常，并有助于降低胆固醇含量及稳定血糖、改善便秘，预防痔疮、肥胖、结肠癌及许多其他的疾病的功能。

**避开禁食的食物：**刺激性饮料如浓茶、酒等，以及油脂、肥肉、过甜过酸的食品，尽量减少或避免。此外避免吃硬果类等不易消化的食品，如粒状花生、

核桃、杏仁果等，禁止吃发泡类饮料，如可乐等强酸性饮料（pH值2.2）。

**要吃早餐：**早餐热能总量应充足，而且要配比合理。从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，这时血糖大约在7~12毫摩尔/升分升之间。

人体进入活动状态以后，肌肉需要糖分，当血糖降到6~6.5毫摩尔/升，人体便会感到饥饿。如果没有早餐供应血糖，肌肉与脑所需血糖就必须由肌肉中的蛋白质转化成糖分以供消耗。但肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑的血糖仍会很低，这时人容易感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，工作效率降低。所以，热量充足、营养均衡的早餐是一整天健康活力的源泉。



# ❖ 狼吞虎咽

005

Ling ni zhenjing de shenghuo xixi



✓在当前讲究时间效率的时代，有些人往往在进餐时狼吞虎咽，尤其是许多学生和上班族，吃饭速度相当快，狼吞虎咽，三下五除二，10分钟不到一顿饭就“解决”了，这种就餐行为对人体健康极为不利。

## ★不良影响

就餐时如果狼吞虎咽，食物在口腔中停留的时间必然会缩短许多，不能充分地与唾液混匀，大块食物也得不到仔细的机械加工。

大块食物既影响了唾液对食物的消化，又加重了胃的负担。

长此下去，除了可能易患胃肠疾病以外，还可能因为消化吸收不佳而影响身体健康。

“狼吞虎咽”不仅加重胃的负担，影响肠的消化和吸收，还会导致肥胖。

很多办公室一族的午餐，都是在非常匆忙的状态下吃完的。

进食速度过快，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担；咀嚼时间过短，神经仍在过度兴奋之中，长此以往，容易因食欲亢进而肥胖。

## ★细嚼慢咽的好处

中国有句古话叫“食弗百咬，进食难消”，意思是说不细嚼慢咽就不利于消化。

细嚼慢咽是中医学和印度传统医学推荐的维护健康最基本的指导方针，咀嚼是进食的第一程序，细嚼慢咽有利于牙齿与牙周组织的健康，同时直接影响胃肠的功能，还有利于促进唾液的分泌。

唾液中含有多种物质，当咀嚼时分泌出来的大量唾液与食物混合、溶解、相互作用，既可以促进机体对营养素的消化吸收，又可以改变食物中的有毒物质的化学结构，而起到解毒作用。经常多次的咀嚼还可以促进大脑的发育，其原因是，咀嚼是接受大脑的指挥，同时又不断地给大脑以刺激。

从另一个角度讲，消化系统的工作程序是：食物先在口里被牙齿咀嚼磨碎，

进入胃部变为半流质的糊状物，再到小肠中被消化。

当整个消化系统都处于正常工作状态时，人体就能从食物中吸收到足够的营养。

细嚼慢咽能促使唾液腺分泌对身体有益的各种消化酶和激素，如腮腺激素可以促进毛细血管的新生，防止肌肤老化，还能使牙齿、骨骼和肌肉变得强健。

唾液中的过氧化物酶，不仅具有消除碱性物质毒性的作用，还可以消除碱性物质制成的活性氧。

根据有关专家报告，与唾液混合的时间越长，碱性物质的毒性越小；如果每口饭都能够咀嚼30次，就能基本消除碱性物质的毒性。

同时，细嚼还可以刺激大脑，激活大脑的功能，提高记忆力、思考力和注意力，并促使血液中的葡萄糖含量增加，刺激大脑的满腹中枢，并可以促使定量饮食。

### ★吃饭时喝水等同于狼吞虎咽

很多人喜欢一边吃饭一边喝水，认为这样比较容易消化，其实这样无异于狼吞虎咽给身体带来的危害。

吃饭时，食物在口腔里被牙齿咀嚼磨碎后，就开始发生化学作用，即唾液酶对食物的水解作用。唾液是腮腺、颌下腺、舌下腺的分泌物，腮腺唾液含有大量的淀粉酶，可以将淀粉分解为糊精，进而分解成麦芽糖和葡萄糖供人体吸收。如果此时一边吃饭一边就着水喝，由于水的参与冲淡了唾液、胃液和肠液等消化液，降低了其消化功能，会直接影响小肠绒毛对营养物质的吸收功能。

一旦一边吃饭一边喝水的这种习惯被养成，人体内各种消化液的分泌就会逐渐减少，严重时会造成停止分泌。如果消化系统分泌功能退化、削弱，往往容易造成消化不良等肠胃疾病。这样，蛋白质、脂肪和淀粉等营养物质就不能被充分吸收。



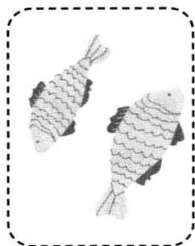
吃饭的时候也要保持平和稳定的心态，不要着急，不要大口大口的吃，把吃饭当成一种任务。也不要着急做什么事情之前赶着吃饭，否则容易给肠胃造成负担；也不要抱着情绪吃饭，这样吃的不是饭，只是吃一肚子气而已。



# ◆ 饱饮饱食

006

Ling ni zhenjing de shenghuo exi



✓人们在对待饮食的量上，“吃要吃饱”仍是相当多一部分人的饮食要求，一日三餐都狂吃海饮者大有人在。人体胃肠道如同一台机器，也应当“劳逸结合”，所以这种过食现象对人的身体是有很大危害的。

## ★不良影响

现代营养学研究发现，进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。如果长期饱食的话，会诱发多种疾病。

一是引发胃病。

人的消化系统需要定时休养，才能保持正常工作。经常饱食使胃肠的负担加重，分泌的消化液供不应求，胃肠不能得到适当休息，长此下去，则会由于“疲劳战”，使消化功能下降，不仅使本器官发生功能障碍，也会累及其他器官。

另外，由于饱食，上顿的食物还未消化，下顿的食物又填满胃部，人体胃黏膜上皮细胞寿命很短，每2~3天就要修复一次，一日三餐之外还常吃夜宵，就使胃黏膜得不到修复的机会。

由于食物长时间滞留胃中，逼迫胃大量分泌胃液，破坏胃黏膜，容易产生

胃糜烂、胃溃疡，从而诱发胃癌。

二是畸形发展。

营养过剩同样会增加体内各脏器的负担与畸形发展。心脑血管疾病、糖尿病、脂肪肝、肥胖症等“富贵病”皆为贪吃惹出来的。

另外，体内甲状旁腺激素的多少又与平时饮食量成正比。长期饱食就会使人体内甲状旁腺激素增多，容易使骨骼过分脱钙，造成骨质疏松，从年轻时就经常饱食的人，到了老年，由于体内甲状旁腺激素含量明显增加，即使摄取较多的钙，也难以沉着于骨骼之中，所以患骨质疏松的机会就会明显增加。

## ★适度进食的好处

吃得过量和吃得不当也可能是身体多方面严重失调的原因。