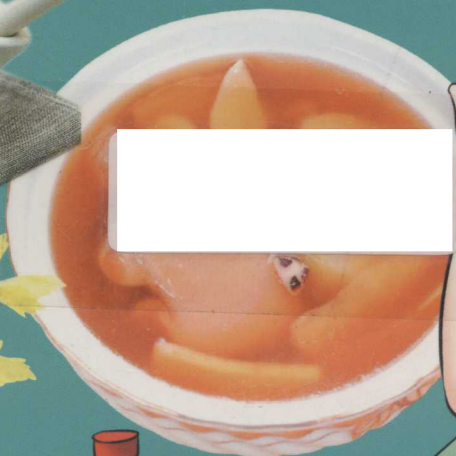
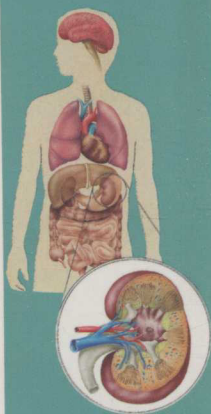


信息丰富○体例简明○科学实用○轻松阅读

不可不知的 健康常识 一本全

家庭必备的健康宝典 您身边的健康顾问

慈艳丽/编著



不可不知的 健康常识 一本全

慈艳丽 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的健康常识一本全 / 慈艳丽编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5502-4534-1

I. ①不… II. ①慈… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 313271 号

不可不知的健康常识一本全

编 著: 慈艳丽

责任编辑: 崔保华 张晓雪

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 鸿 恩

美术编辑: 张 诚

北京联合出版公司 出版

北京科学技术出版社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数350千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4534-1

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



健康是人类永恒的话题，健康也是人们正常生活、工作的前提，更是幸福快乐的**基础**。失去健康，一切都无从谈起。合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯会使我们远离健康！

健康是一种生活习惯，很多疾病的形成都是由于不良的生活习惯所致。尤其是缠人的慢性病，一旦形成，治疗起来很是麻烦，时间久了还会导致身体出现“事故”。据有关调查显示，中国国民健康知识的公众知晓率相对较低。有专家认为，许多人并非死于疾病，而是死于无知。因此，科学普及和推广正确的健康常识很有必要。在日常生活中，我们经常自己归纳一些自认为正确的生活方式和健康观念，包括饮食、保健、偏方等，而事实上，这里面有很大一部分是片面的、不科学的，按其实践下来很可能会有损健康。由于缺乏正确的健康保健常识，我们并没有意识到这些健康误区的存在，长年累月地生活在这些误区之中，日积月累的量变必然会引起质变，人们最终很可能会酿成大病。也许这有些难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢？正是因为大多数人都抱有这样的心理，所以人们才没有意识到这些做法是错误的，甚至从来没有去思考过这些做法是否有科学依据。事实上，很多人习以为常的动作、持续了多年的生活习惯并不一定是正确的，恰恰相反，大多数人都陷入了这样或那样的健康误区，忽略了健康常识，任由自己的健康一点点被损害。“千里之堤，溃于蚁穴”，如果我们不懂得健康常识，平日生活中的一个个小错误最终会酿成大病，甚至让病魔夺走生命。反之，如果我们平时多注重自身健康，适当掌握一些健康知识，多一点常识，少一些无知，有很多疾病都是可以避免的。

为帮助读者走出健康误区，学习科学的健康常识，我们总结了最新的研究成果，编撰了这本《不可不知的健康常识一本全》。这是一部居家必备的生活工具书，体例简明、内容丰富、科学实用，并配以手绘图片，使读者对常识内容一目了然，真正做到一册在手，健康常识全知道。书中介绍了460多个必知必备的健康常识，内容涉及日常生活的方方面面，并进行了合理的分类，便于读者阅读使用。全书包括“饮食与健康”“生活习惯与健康”“美容化妆与健康”“家居与健康”“家电使用与健康”“厨房细节与健康”“睡眠与健康”“养生祛病与健康”“身体警报与健康”“孕产与健康”“育儿与健康”“女性保健”“男性保健”“老年人保健”共14个方面，告诉你一年四季、吃穿住行，从头到脚、从里到外的保健方案和健康技巧，将日常生活中复杂的养生道理和健康常识用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。掌握这些健康常识，时刻注意将其运用于自己的日常生活和工作中，摒弃不健康的生活方式，养成一种良好的生活习惯，这对于我们的身体健康极为重要。

健康，是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康，请摒弃错误的健康观念，牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识，这是使我们远离疾病的最有效的办法。



目录

第一章 饮食与健康——药食同源，会吃才健康

全麦面包是面包中的“健康明星”	2	喝汤不当易致病	13
玉米是最好的主食	2	豆浆饮用不当，也会诱发疾病	14
粗茶淡饭≠粗粮+素食	3	饮茶不当也会“醉人”	14
虾皮含钙量高，不宜晚餐吃	3	咖啡对女性健康伤害多	15
肝脏应和蔬菜一起吃	4	过食瓜子会致病	15
吃肉时应适量吃一点蒜	5	饭后八不急，疾病不上门	16
动物肉的哪些部位不能吃	5	哪些食物不能生食	17
猪肉也有“克星”	6	油炸食品越薄越有害	17
鲫鱼比鲤鱼更安全	6	哪些食物易致癌	18
鸡头、鸭头少吃为妙	7	茯苓性平和，益脾又安神	19
吃香油有利于软化血管	7	“少吃饭，多吃菜”的观念该淘汰了	19
酱油最好还是熟吃	8	食物“趁热吃”未必好	20
芹菜叶比茎更有营养	8	无花果、蜂蜜治便秘	20
花生可养胃，但不是人人皆宜	9	痔疮作祟，柿子帮你解“难言之隐”	20
贪吃荔枝当心低血糖	9		
香椿吃前先用开水烫	10		
水果早上吃更营养	10		
水果不可以取代青菜	11		
水果削了烂处也不能吃	12		
白开水过了三天不宜饮用	12		
饮用水并非越纯越好	12		
全脂奶比脱脂奶更有益健康	13		



“菇中之王”香菇可防佝偻	21
“小人参”胡萝卜的神奇功效	21
黄瓜为当之无愧的体内“清道夫”	22
夏天吃茄子，可以“活血、止血、消痈”	22
不同的食物可以呵护身体的不同部位	23
世界上 30% 的心脏病是由西式快餐引起的	24
食品添加剂——为生命添加危害	25
海产之物，食用有禁忌	26
拒绝“三高”，食物为你排忧解难	27
告别肥胖，标准体重可以吃出来	28
口腔溃疡反复发作——或许你该补锌了	29
“吃掉”感冒这个万病之首	29
过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食害处多	30
若要身体壮，饭菜嚼成浆	30
好的早餐是健康的第一步	31
午餐吃饱更要吃好	32
精心配备自己的晚餐	32
平衡膳食宝塔	33
管不住自己的嘴，你就会越来越胖	33



酸性体质是酿造百病的源头	35
葡萄，破解神经衰弱的密码	35
补气血，不要陷入误区	36
生机饮食——给身体加“碱”的家庭妙法	37
小米最补我们的后天之本——胃	37
饮食六原则保你养好你的胃	38
花生，可以补你的胃和肺	38
多吃香菜可以让你胃口大开	39
不同颜色的食物，蕴藏着不同的能量	39
黑色食物保你肾旺人也旺	40

第二章 生活习惯与健康——小习惯，大健康

崴脚当天切忌按摩	42
感冒初期吃西瓜，感冒重上加重	42
车上吃东西害处多	43
你刷牙的方法科学吗	43

饭后马上刷牙有损牙齿健康	44
这些不良习惯会损害我们的牙齿	44
起床后先刷牙后喝水	45
凉水澡给健康埋下隐患	46
巧制洗澡水，健体又护肤	46
洗脸时要注意“四不该”	46
太累了喝点酸梅汤	47
别让大脑长期负重	48
长期饱食损害大脑	49
消除脑疲劳不能靠睡觉	49
一次醉酒，数万肝细胞死亡	50
饮酒过量大脑易萎缩	51
不要用浓茶解酒	51



喝酒时吸烟毒害大.....	52	老年人避免心脑血管病突发，做好“三个半	
正确呼吸，强身健体的好方式.....	52	分钟，三个半小时”.....	63
过度节俭不利健康.....	53	给身体“缓带”，隐患少了健康就会多一些.....	64
目常运，近视花眼远离身.....	54	少酒——挽救沉溺于壶觞的浑噩人生.....	64
对抗眼睛疲劳四妙招.....	56	戒烟——拔除健康头上的达摩克利斯之剑.....	65
不要随便挖耳屎.....	57	幸福生活来自关爱“性福”的食物.....	65
耳常弹，耳聪目明精神健.....	57	大脑很不喜欢你这些坏习惯——损伤大脑的	
耳洞太多，有了个性伤了健康.....	58	十大“杀手”.....	66
保护健康从保养鼻子开始.....	59	小心！暴饮暴食易引发心脏病.....	68
正确排便可防病.....	60	饭局越多，患病机会也越多.....	68
容易导致胆病的不良习惯.....	61	亲吻拥抱可促进身体健康.....	68
胃经当令在辰时，不吃早餐最伤胃.....	61	房事也应依四季的变化来调节.....	69
饭前先喝汤，胜过补胃良药方.....	62	性生活后喝冷饮是在饮鸩止渴.....	69
关门闭窗，留住了温度溜走了健康.....	62	夫妻分床睡对健康更有益.....	70

第三章 美容化妆与健康——只有健康的才是最美的

每天应让肌肤喝足水.....	72	护发素要彻底冲净.....	85
肌肤也需常呼吸.....	72	嘴唇脱皮，不要用手撕.....	85
洗脸方法不当会揉出皱纹.....	73	错误走姿让你变成大象腿.....	86
婴儿护肤品不适合成人.....	74	仰卧可以减少皱纹.....	86
油性皮肤经常洗不管用.....	75	四个要点，轻松缔造完美胸部.....	87
男性其实也需要护肤.....	75	剔牙不当损害健康.....	87
补水同时别忘了锁水.....	76	常拔眉毛害处多.....	88
远离面霜的四个使用误区.....	76	香水不宜直接洒在皮肤上.....	88
黑头千万不能用手挤.....	77	随便除痣不可取.....	89
不化妆也要卸妆.....	78		
痤疮不仅妨碍容貌，也是健康问题.....	78		
刚洗完澡后不宜立即化妆.....	80		
选购、鉴别护肤类产品要注意哪些事项.....	80		
使用化妆品时有哪八忌.....	81		
孕妇禁用哪些化妆品.....	82		
洗头发还是要水洗.....	83		
常喷发胶会给健康带来危害.....	83		
梳子的选择不能太随便.....	84		

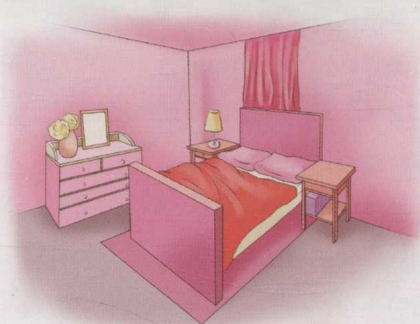


用淘米水洗脸能洗出雪白肌肤.....	89
皮肤如何护理应该由皮肤的类型决定.....	90

养好头发,解决你的“头”等大事.....	91
嫩肤养颜饮食五注意.....	92

第四章 家居与健康——学会和生活约法三章

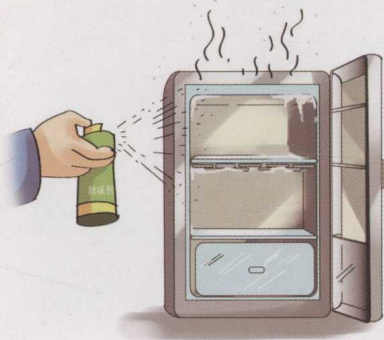
充满阳光的居室更健康.....	94
住宅空气质量决定人体健康.....	94
硬木家具有益健康.....	95
新房不要急于入住.....	95
如何进行家庭消毒.....	96
早晚开窗通风只会适得其反.....	97
室温 20℃左右最合适.....	97
夏天不宜在室内泼水降温.....	98
不要在室内摆放太多家具.....	98
如何减少家庭噪声.....	99
临街窗台上最好养植物.....	99
不要长期使用室内照明.....	100
居室慎用电感镇流器日光灯.....	101
留意家中六大卫生死角.....	101
让细菌无处藏身的居家好习惯.....	102
抹布最好“各尽其责”.....	103
学会正确使用洗涤剂.....	103



如何保持卧室的卫生.....	104
如何打造健康的床.....	105
床的摆放有哪些不宜.....	106
被子晒后别拍打.....	106
卫生间其实不卫生.....	107
厨房里的保健小常识.....	108
色彩与人类健康息息相关.....	109
五颜六色藏着健康的秘密.....	109
最健康的家居色彩搭配常识.....	111
室内环境中的健康杀手.....	112

第五章 家电使用与健康——精致生活,健康有方

家电勤“洗澡”可除尘降辐射.....	114
电脑族:靠垫一定要放在腰部.....	114



键盘污染是健康的潜在杀手.....	115
别让电脑伤害了你的脸.....	116
鼠标使用不当,“鼠标手”找上门.....	117
历数冰箱的四大宗“罪”.....	118
冰箱要定期清洗.....	119
冰箱内食物摆放位置有讲究.....	119
勿将植物与电视机摆在一处.....	120
不宜边吃饭边看电视.....	121
每天看电视不要超过 3 小时.....	122
微波炉使用禁忌.....	123

怎样防止和减少“空调病”的发生.....	124
饮水机要定期清洁消毒.....	124
洗衣机也需清洗.....	125
家电超期服役危险多.....	125

如何使手机对人体的危害降至最低.....	126
短信勿狂发.....	127
插座要与电器“门当户对”.....	127
加湿器不能滥用.....	128

第六章 厨房细节与健康——让饮食健康不打折扣

食用油贮存不要超过一年.....	130
煮饭忌用生冷水.....	130
好厨具帮你减少营养的流失.....	131
从营养的角度审视日常烹调方法.....	131
蔬菜要先洗后切.....	132
切菜应迅速且不宜过碎.....	133
热水洗猪肉使不得.....	133
花生最好“煮”着吃.....	134
炒豆芽加醋好处多.....	134
煮鸡蛋不要用凉水冷却.....	135
绿叶蔬菜忌焖煮.....	135
飞火炒菜有害健康.....	136
每炒一道菜，请刷一次锅.....	136
大米淘洗次数愈多，营养损失也愈多.....	137
新茶储存有诀窍.....	137
不宜一起存放的食物.....	138
蔬菜垂直竖放，维生素损失小.....	138

大葱怕动不怕冻.....	139
大白菜这样过冬不会“老”.....	139
玉米长时间保鲜妙法.....	140
韭菜、蒜黄巧保鲜.....	140
苹果保鲜有窍门.....	141
大米如何保存才不会被虫蛀.....	141
如何让绿豆远离小飞虫.....	142
面包不宜放在冰箱里.....	142



第七章 睡眠与健康——保持健康睡眠，提升人体免疫力

双休日“补”觉只会越“补”越累.....	144
睡回笼觉不利于健康.....	144
常睡软床可致畸形.....	145
睡前泡泡脚，胜过吃补药.....	145
选对枕头，保证睡眠.....	146
常做安心宁神操，将睡眠一“手”掌握.....	146
怎样预防可怕的噩梦.....	148
呼吸疗法，让你尽享舒眠之乐.....	149

舒缓音乐能改善睡眠.....	150
电热毯不能整晚使用.....	150
失去的“觉”真的能补回来吗.....	151
饭后午睡，养神蓄锐.....	151
用脑过度会导致神经衰弱吗.....	152
远离不良影响，维护良好居住空间.....	153
睡眠避开这八忌，你才能有好身体.....	154

第八章 养生祛病与健康——构筑健康的“防火墙”

以性养生,“七损八益”维护男女健康	156
养花种草也是不错的养生方式	156
做事悠着点,身体就能健康些	157
听听音乐,让心灵在舒缓中回归	159
气血瘀滞是人体衰老的主要原因	159
养精补气提神,培固正气的三大法宝	160
用“五禽戏”来平衡气血生态最有效	161
冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方	163
要想身体安,火罐经常沾	164
要想腿不废,走路往后退	165
宁可食无肉,不可食无豆	165
正月葱,二月韭,三月姜	167
体内毒素是潜藏在你身上的杀手	167
世界上最先进的排毒设施就在你体内	168
打通体内排毒通道,修炼美丽容颜	169
欲得长生,肠中常清	169
居家简易运动,轻松排出毒素	170
按摩疗法:健康就在弹指一挥间	171
空气疗法:呼清气排浊气	172
刮痧疗法:调整经气、增加免疫力	173
耳压疗法:给耳朵按摩,全身跟着 “沾光”	174



沙浴疗法:“吸”出身上的寒湿之气	175
艾灸疗法:简单有效的治病法	175
拍打疗法:拍拍打打保健康	176
日光疗法:吸收天气之精华	177
芳香疗法:幸福女人的时尚选择	177
叩齿咽津——延缓衰老,滋养皮肤	178
身体疲惫时千万不要硬熬	179
推腹——慢性病多可用它去解决	179
“手动二法”,让“白骨精”远离脑疲劳的 困扰	180
半分钟帮你告别“鼠标手”	180
对付“星期一综合征”就用这四招	180
久坐后肩背酸痛,敲敲小肠经	181
五套办公室小动作让你拥有大健康	182
这些方法让振动病不再缠着你	182
脑为髓之海——中医对大脑的认识	183
司机最怕的职业病——心绞痛	183
解酒保肝,这五个绝密你不可不知	184
四大妙招让司机师傅远离腰椎病	184
摆脱颈椎病,你离不开以下五种对策	184
养生需要先健脑——现代人必知的健脑 之法	185
防止大脑衰老的十种方法	186
心为“君主之官”,君安才能体健	187
夏季养阳气,养心正当时	187





肾是先天之本，也是一个人生命的本钱	188
房事过度损精血，节欲保精可养肾	188
胃为后天之本，为仓廪之官	189
打好健康基础，做好肠胃养护	189
胃是人体加油站，全力打好保“胃”战	190
夏季养脾不能不知这些事儿	192
肺是人体“大宰相”，养好肺脏很重要	193

哮喘大多由“外邪犯肺”所致	194
肺经当令在寅时，养好肺气可安眠	194
养肺一定要懂得呼吸的学问	195
肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它	196
养肝最忌发怒，要保持情绪稳定	196
要想身体牛劲足，丑时养肝不可少	197
酒精会加重肝脏的排毒负担	197
养生重在平时，养肝贵在坚持	197
过度疲劳会给肝脏带来损伤	198
补肾即壮骨，补出健康的“身子骨”	198
骨气即正气，养好骨气享天年	199
与地心引力“作战”，维持骨骼平衡不是 难题	199
一张一弛，肌肉保健之道	200

第九章 身体警报与健康——察“颜”观色识百病

我们必须养成与身体交流的习惯	202
白带异常表明了什麼	203
不可不知——肤色告诉你的疾病隐患	203
多汗不是好事，你要谨防五种病	205
腰带宽一点，寿命短一点——肥胖带来的 隐患	206
人体自有气场影响着我们的生命	207
百病生于气，调气亦可防百病	208
胸闷，是哪里出了问题	208
正气一足，有病祛病，无病强身	209
调摄胃气，才能驱邪扶正	210
指甲是人体疾病的报警器	211
“十指连心”——从双手看健康	211
如何利用脸色辨别身体的健康状况	213
看头发，辨疾病	213
少年白发、牙齿松动是怎么回事	215
眉毛能反映五脏六腑的盛衰	216

令人难堪的黑眼圈说明了什麼	216
眼皮跳也是疾病的先兆	217
舌为心之苗，脏腑状况它知道	217
鼻涕、眼泪多也是病态的征象	218
口水太多，病可能在脾肾	218
疾病的“信号灯”——嘴唇	219
鼻为“面王”，可报身体疾病	220
心脏有问题，耳朵先露出马脚	220

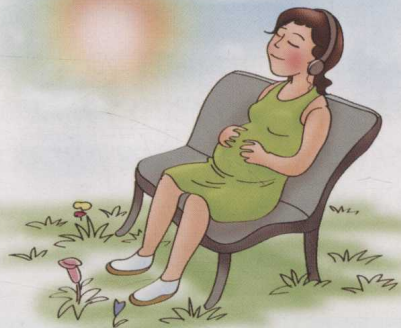


地磁线：睡眠方位的最佳指向.....	221
月亮的盈亏变化与养生保健有着奇妙的 关系.....	221
人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量.....	221

细说“温度”“湿度”与人体健康.....	222
气象的变化到底是怎么影响人体健康的.....	223
警惕“无影无形”的电磁波.....	224

第十章 孕产与健康——为拥有健康聪明的宝宝做好准备

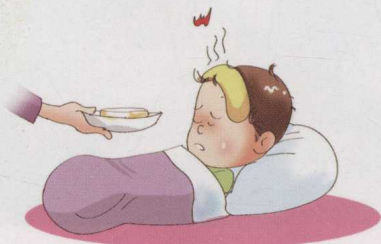
避开八大黑色受孕时间.....	226
择时怀孕保证后代更健康.....	226
准妈妈要防营养不良，更要谨慎营养 过剩.....	227
孕妇最佳食物.....	228
孕妇不宜多吃的食物.....	229
胎儿期的保健诀窍.....	230
孕期重点补充铜元素.....	230
准妈妈补维生素 E，宝宝不易患哮喘.....	231
孕期不必担心怀孕发胖.....	231
孕期最易被忽视的“营养”.....	232
孕期要注意抑郁症.....	232
孕妇要防辐射.....	233
孕期要警惕铅污染.....	234
孕妇少看电视.....	234
妊娠期宜侧卧不宜仰卧.....	234
孕妇感冒伤胎儿大脑.....	235



产后五注意.....	236
坐月子穿衣要注意.....	237
产后不宜马上进补营养高汤.....	238
产后腰腿痛的原因.....	238
产后不宜“捂月子”.....	239
产后马上节食减肥伤身体.....	240
产后运动的注意事项.....	240

第十一章 育儿与健康——让孩子赢在起跑线上

给新生儿冲奶粉不能太浓.....	242
婴儿是否有病可观察其行为来判断.....	242
给孩子接种疫苗要慎重.....	243



新生儿不宜多大笑.....	243
婴儿夜晚啼哭有原因.....	244
抱着新生儿睡觉，弊大于利.....	244
冬季带孩子晒太阳有讲究.....	245
如何判断孩子是否发热.....	245
拍背可缓解孩子的咳嗽.....	246
高热时给孩子“捂汗”的方式不可取.....	247
近视眼孩子多吃糖，近视更严重.....	248



发热时吃鸡蛋羹等于火上浇油	248
让孩子远离这些日常用品	249
白开水最适合孩子	250
这些食品会让孩子变笨拙	251

别陷入喂养孩子的误区	252
怎样让孩子爱吃蔬菜	253
培养儿童心理健康的要点	254
孩子多动，并不全是他的错	255
孩子吃饭速度太快并不是好事	256
放手让孩子去“搞破坏”	257
别让孩子抱着毛绒玩具睡觉	257
宠物虽然可爱，也别让孩子乱摸乱抱	258
若要小儿安，常带三分饥和寒	259
提高孩子免疫力，把疾病拒之体外	260
健脾消积，掐断小儿腹泻的病根	261
小儿支气管炎不用忙，细分病症慢开方	261
少吃零食才能健康	262

第十二章 女性保健——掌握女性保健的最佳时间

女人不补容易老	264
滥用维生素 E 养颜不可取	265
日常“四要”，让女人平稳度过更年期	265
女性久坐不动易患不孕症	266
女人要给自己的阴道最贴心的关怀	266
外阴的正确清洗	267
女性要注意保护自己的卵巢	268
这些时候不宜过性生活	269
呵护乳房，拒绝增生——为女人的健康系上 粉红丝带	270
哪些才是温暖女人冰河时期的良药	271
去除卵巢囊肿，不再让女人彷徨与无奈	271
阴道炎种种，让女人告别尴尬的伤痛	272

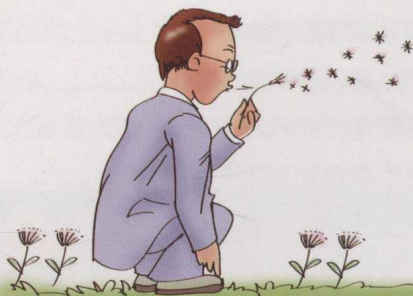
四两拨千斤，轻松应对更年期综合征	273
职业女性，想要完美就运动吧	274



第十三章 男性保健——莫让男性健康陷入“十面埋伏”

男子还是不留胡须好	276
男人走猫步有利于肾脏健康	276
男人吃猪肾真的补肾吗	277

想健康就不要硬熬	277
男性日常可吃牡蛎进补	278
男人年过 40，每天吃点六味地黄丸	279



清晨睡醒时吸烟不可取.....	279
过滤嘴香烟危害更大.....	280
男性应避免久坐.....	280
性生活中切忌以酒助“性”.....	281
学几招简单且实用的护肾“秘籍”.....	281
前列腺炎要慎治，不可妄服壮阳品.....	282
有宜有忌，让男人拥有一颗年轻的心.....	283
欲不可纵，节欲保精乃长寿之本.....	284

第十四章 老年人保健——送给老年人的健康箴言

老年人常染发，健康受威胁.....	286
挑选老年用品应以需要为原则.....	286
老年人不宜过多食用蛋白质粉.....	287
膳食“十不贪”，长寿就这么简单.....	287
老年人饮茶过浓，伤身体.....	289
热敷法助老年人耳聪目明脑健.....	289
老年人保健，从“头”做起.....	290
先醒心后醒眼的老年保健之道.....	291
闲时搓搓摩摩，益寿又延年.....	292
老年人度夏季不妨“以热攻热”.....	292
能让双腿年轻起来的小运动.....	293
老年人最适合安步当车.....	294
八卦掌，让老年疾病远离你.....	295
老年人养生要学会几个“忘记”.....	295
老年人怀揣“八心”益健康.....	297
老年人要尽量保持心理平衡.....	298

经常练“腿劲”，老来也健康.....	299
老年人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、“鸣天鼓”.....	300
防治老年人的常见病——骨质疏松.....	300
老年人生活要规律，别让失眠找上你.....	301
高维生素 C 食物——抗击中老年白内障的首选.....	301
年老之后脾胃弱，管好嘴巴很重要.....	302



第一章

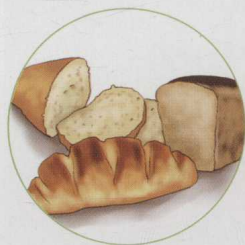
饮食与健康

——药食同源，会吃才健康



全麦面包是面包中的“健康明星”

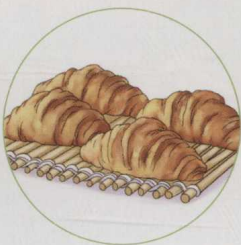
欧洲人把面包当主食，偏爱充满咬劲的“硬面包”，亚洲人则偏爱口感松软的面包。专家表示，从热量上来说，脆皮面包热量最低，因为这类面包不甜，含糖、盐和油脂都很少，而“吐司面包”“奶油面包”和大部分花式点心面包都属于软质面包，含糖约15%，油脂约10%，热量较高。热量最高的是丹麦面包，它又称起酥起层面包，如同萝卜酥一样，外皮是酥状的。一般要加入20%~30%的黄油或“起酥油”才能形成特殊的层状结构，因为含饱和脂肪和热量实在太多，每周食用最好别超过一个。



脆皮面包热量最低，法式面包和俄式“大列巴”都属于这一类



“吐司面包”“奶油面包”和大部分花式点心面包热量较高



热量最高的是丹麦面包，常见的如牛角面包、葡萄干面包、巧克力酥包等

全麦面包才是面包中的“健康明星”。

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。

健康
明星



玉米是最好主食

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，缩短食物残渣在肠道内的停留时间，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。

