



Every
day

Every
time

Every
second



生活细节 ! 决定健康

*Shenghuo Xijie
Jueding Jiankang*



3餐

应该改变现行
一日3餐的饮食结构

如何使牛奶的
营养成分被人体充分吸收

6种

不良的6种做菜方法
不利营养素的保护

李兴春★主编 王丽茹★主审

中国人口出版社

Health

生活细节

*Shenghuo Xijie
Jueding Jiankang*



! 决定健康

李兴春★主编 王丽茹★主审

Every
day

Every
time

Every
second



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

生活细节决定健康/李兴春主编. - 北京:中国人口出版社,2006.9

ISBN 7-80202-379-3

I. 生… II. 李… III. 生活-卫生习惯-影响-健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 108840 号

生活细节决定健康

李兴春 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880 × 1230 1/24
印 张 10 插 页 1
字 数 249 千字
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-379-3/R·543
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

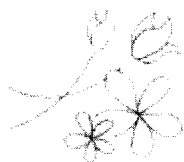
前 言

世界卫生组织(WHO)庄严地向世界宣称:“生活方式疾病将成为全世界的头号杀手。”并指出“21 世纪对人类最大的威胁是生活方式病!”

生活方式,即人们常说的生活习惯,在调查中发现,与生活方式疾病密切相关的生活习惯和行为因素包括:有高血压或糖尿病或肿瘤家族史、少活动或不参加锻炼、存在心理压力困扰、咸食摄入、高脂饮食习惯、体重超重、吸烟。所以,慢性疾病防治一定要从干预生活习惯中的危险因素入手。

人在日常生活中,有好习惯,也有坏习惯,并有“好习惯是健康的银行”、“坏习惯是健康的监狱”的说法。所以人们更应自觉地建立良好的生活习惯。本书通过列举大量人们日常生活中不良的生活细节对人健康的伤害,同时提醒人们如何养成良好的生活习惯,以减少疾病的发生,提高人们的健康水平,实现延年益寿。全书内容全面丰富,特别是围绕人们的日常生活,密切结合实际,从一顿饭、一杯奶、一盘菜、一杯酒、一件衣等生活细节入手,讲述吃、穿、住、行、医的科学生活知识,提倡正确的生活方式,贴近群众,接近生活,通俗易懂,亲切交谈,易于接受和实践。这是一本指导正确生活的书,是每个人都应该阅读的科普读物,也是健康生活的指南。

编 者



目录

C O N T E N T S

一、怎样吃好吃一顿饭 / 1

1. 饭前习惯的重要性 / 1
2. 吃饭时应克服的不良习惯 / 2
3. 饭后行为要有度 / 4

二、什么样的饮食习惯更利于健康 / 5

1. 养成吃好早餐的习惯 / 5
2. 午餐不可对付 / 7
3. 晚餐 5 不宜 / 7
4. 改变现行的一日三餐结构 / 8
5. 适当吃加餐也有益 / 9

三、多吃副食少吃主食的习惯不好 / 10

1. 主食不可少吃 / 10

2. 副食多吃也有弊 / 11

3. 主、副食要平衡 / 11

四、只吃细粮不吃粗粮不是好习惯 / 11

1. 米面过白并不好 / 12
2. 粗、杂粮营养更丰富 / 12
3. 粗粮与细粮平衡的必要性 / 14
4. 粗粮细做更好吃 / 15

五、养成良好的饮奶习惯 / 16

1. 牛奶是最佳营养品 / 16
2. 酸牛奶对人体健康更有益 / 17
3. 中国人喝牛奶太少 / 17
4. 喝牛奶不可过量 / 18
5. 如何使牛奶的营养成分被人体充分吸收 / 18

6. 要注意合理保存牛奶 / 19
7. 喝牛奶不会增加机体内胆固醇 / 20
8. 有 10 种病人不宜喝牛奶 / 20
9. 婴幼儿过量饮牛奶会引起贫血 / 21
10. 牛奶与豆浆结合食用的习惯好 / 22

六、吃鸡蛋不当也招病 / 22

1. 不宜多吃鸡蛋 / 23
2. 不吃鸡蛋黄也没有必要 / 23
3. 吃生鸡蛋的习惯不好 / 24
4. 不要吃“死胎蛋” / 24
5. 鸡蛋要煮熟,但也不能煮得过久 / 25
6. 煮茶蛋营养受损不利人体健康 / 25
7. 煮熟的鸡蛋剥皮时不宜用冷水浸泡 / 25
8. 炒鸡蛋不要放味精 / 26
9. 有些病人不宜吃鸡蛋或多吃鸡蛋 / 26
10. 不宜多吃松花蛋 / 26

七、偏食肥肉或瘦肉都不利健康 / 27

1. 不要禁食或多食肥肉 / 27

2. 吃瘦肉也要适量 / 28
3. 猪肥肉的炼油渣不能吃 / 29
4. 多用鸡、鸭、鱼、兔肉代替猪肉 / 29

八、多吃荤或只吃素都是误区 / 30

1. 只吃素食的习惯不利健康 / 30
2. 动物蛋白不可少 / 31
3. 怎样吃荤好 / 31
4. 荤素搭配有利健康 / 31

九、单纯吃植物油或动物油 / 32

1. 只吃植物油也会导致疾病 / 32
2. 动物油的优点 / 33
3. 食用植物油、动物油的比例 / 33

十、过量进食咸食有害健康 / 33

1. 适量进食咸食补充人体所需营养 / 33
2. 过多食咸的习惯不好 / 34
3. 从婴幼儿开始养成少食盐的习惯 / 35
4. 尽量减少食盐的摄入量 / 35
5. 六类病人必须少吃盐 / 35
6. 多吃盐致病的原理 / 36



十一、多吃糖对身体健康有害 / 37

1. 糖的主要营养成分和功能 / 37
2. 红糖好还是白糖好 / 37
3. 多吃糖的危害 / 38
4. 吃糖的时间有禁忌 / 38
5. 不宜食用糖精 / 39

十二、养成吃醋的习惯 / 39

1. 食醋对人体健康有哪些好处 / 39
2. 有关食醋的食疗方 / 40
3. 习惯多食醋者注意事项 / 41

十三、要养成不渴也喝水的习惯 / 42

1. 水在人体中的生理功能 / 42
2. 人体缺水的危害 / 43
3. 喝什么水好 / 43
4. 不要用饮料代替白开水 / 44
5. 养成良好的饮水习惯 / 44

十四、喝茶方法不当也伤身 / 45

1. 喝茶益处多 / 46
2. 养成良好的饮茶习惯 / 47
3. 有些人不宜饮茶 / 49

十五、走出饮酒的误区 / 50

1. 饮酒益处有多大 / 50
2. 习惯酗酒害处多 / 51
3. 白酒中哪些成分对人体有害 / 52
4. 啤酒多饮也有害 / 53
5. 喝酒为什么会成瘾 / 54
6. 走出饮酒的误区 / 54

十六、常吃方便食品不利健康 / 56

1. 方便食品营养不全面 / 56
2. 常吃盒饭会患“盒饭综合征” / 57
3. 罐头食品添加剂对人体有害 / 57
4. 洋快餐的缺点是膳食结构不均衡 / 58
5. 方便食品是垃圾食物之一 / 59
6. 如何正确食用方便食品 / 60

十七、水果食用不当也有弊端 / 60

1. 水果的营养价值 / 60
2. 水果对人体有保健防病作用 / 61
3. 多吃水果也生病 / 62
4. 有些蔬果不宜空腹吃 / 63
5. 糖尿病患者怎样吃水果 / 64

十八、吃米面有学问 / 65

1. 米面的营养价值 / 65
2. 大米不要曝晒 / 66
3. 煮饭前淘米次数不可过多 / 66
4. 不要用冷水下米煮饭 / 66
5. 不要捞米蒸饭 / 67
6. 米饭现做现吃好 / 67
7. 不宜吃水泡饭 / 67
8. 煮米粥不要加碱 / 68
9. 蒸馒头用什么发酵好 / 68
10. 不要吃用硫磺熏蒸的馒头 / 69
11. 怎样煮面条才能保住营养素 / 69
12. 煮饺子、元宵、面条的汤不要弃掉 / 69

十九、不良的做菜方法不利营养素的保护 / 70

1. 不良的洗菜习惯 / 70
2. 择菜要慎重 / 72
3. 怎样消除蔬菜中的农药 / 73
4. 哪些蔬菜污染少 / 74
5. 配菜有忌讳 / 74
6. 炒菜技术是关键 / 77

二十、蔬菜吃法有讲究 / 81

1. 蔬菜要趁新鲜吃 / 81

2. 有些习惯吃法要改变 / 81
3. 用旺火快炒菜好 / 81
4. 现烧现吃好 / 81
5. 吃素也吃荤 / 81
6. 吃生菜要洗净 / 82

二十一、冷食不可多吃 / 82

1. 冰棍、雪糕吃多了影响食欲 / 82
2. 过量喝冷饮易引起消化不良 / 82
3. 冰镇西瓜多吃会伤脾胃 / 83
4. 喝啤酒不要温度太低 / 83
5. 夏季宜多喝凉开水降温 / 83
6. 自制凉茶好解暑 / 83

二十二、分餐制有利卫生和健康 / 84

1. 提倡分餐制 / 84
2. 国家对饭店分餐制有要求 / 85
3. 家庭餐桌“革命” / 86
4. 吃火锅注意事项 / 86

二十三、纠正儿童偏食挑食的习惯 / 87

1. 孩子偏食、挑食对健康影响严重 / 87
2. 怎样改变孩子偏食挑食的习惯 / 88



3. 孩子暴饮暴食会患“伤食症” / 88

二十四、零食少吃为宜 / 89

1. 科学吃零食有益健康 / 89
2. 不正确的吃零食习惯有害 / 89
3. 吃零食要讲科学 / 90

二十五、多吃少动是最不好的生活习惯 / 91

1. 多食之害 / 91
2. 养成节食的习惯 / 92
3. 饥饱平衡是重要的养生之道 / 93
4. 运动有益健康 / 93
5. 养成运动的习惯 / 94
6. 参加有氧运动 / 95
7. 步行的好处 / 96
8. 锻炼的误区 / 96

二十六、改变不良的食物贮存习惯 / 98

1. 粮食的贮存 / 98
2. 蔬菜的贮存 / 99
3. 肉蛋奶的贮存 / 101
4. 酒的贮存 / 103
5. 调味品的贮存 / 104
6. 水果的后熟与贮存 / 105
7. 各种瓜果、蔬菜宜在冰箱里的存

放时间 / 105

二十七、养成改善居室环境的良好习惯 / 106

1. 新房、新装修的居室不要马上入住 / 106
2. 阳台还是不封的好 / 107
3. 居室内摆放家具以少为宜 / 107
4. 居室不宜养花太多 / 108
5. 居室内忌放的花卉 / 108
6. 开窗换室内空气应讲究时间 / 109
7. 居室内用消毒剂要慎重 / 109
8. 开空调房间要注意通风 / 110
9. 现代住宅的卫生要求 / 111
10. 进驻二手房要先消毒 / 112
11. 防室内污染减少患肺癌 / 112
12. 老年人要防“高楼综合征” / 113

二十八、怎样才能睡好觉 / 113

1. 适宜的卧具有利于睡眠 / 114
2. 睡眠时间多长为宜 / 115
3. 怎样对付失眠 / 115
4. 多吃一些有利催眠的食物 / 116
5. 催眠食疗方举例 / 116
6. 要睡好午觉 / 117
7. 晚上临睡前要做5件事 / 118
8. 克服不良的睡觉习惯 / 118
9. 上夜班的人怎样睡眠 / 119

10. 要控制夜生活 / 120
11. 长期熬夜害处多 / 121

二十九、养成清洁卫生的好习惯 / 122

1. 穿衣、戴帽对健康的作用 / 122
2. 新衣服买来就穿为何不好 / 122
3. 穿化纤料内衣易致病 / 123
4. 把工作服穿到非工作场合不好 / 123
5. 干洗衣服不要马上穿 / 124
6. 接触过樟脑丸的衣服不可马上穿 / 124
7. 婴儿衣物忌用洗衣粉洗涤 / 125
8. “大杂烩”洗衣服不利卫生 / 125
9. 戴帽子有利维持人的体温平衡 / 125
10. 戴手套有利卫生和手保护 / 126
11. 戴口罩是一种很好的卫生方式 / 127
12. 穿什么样的袜子很重要 / 128

三十、女孩子穿衣宜与忌 / 128

1. 戴乳罩应注意的事项 / 128
2. 少女束胸的习惯不可取 / 129
3. 为什么不提倡女性穿“丁字”内裤 / 130

4. 选择什么样的内衣有利于女性的健康 / 131
5. 女性为什么不宜长期穿紧身裤 / 132
6. 穿露脐装要保护肚脐眼 / 132
7. 女性穿裙子要防止发生关节炎 / 133
8. 女孩子冬季穿衣要防发生脂膜炎 / 134
9. 女性夏天穿长筒丝袜有何不好 / 135
10. 女性怎样穿夏装才有利健康和美丽 / 135
11. 女性穿怎样的服装更有利于健美 / 136

三十一、习惯穿高跟、尖头、硬底鞋不利于保健 / 138

1. 女性穿过高高跟鞋有何不好 / 138
2. 女性穿尖头皮鞋易患脚病 / 139
3. 女性常穿硬底皮鞋不利脑健康 / 140
4. 不要常穿橡胶塑料拖鞋 / 140

三十二、不当的戴眼镜习惯会伤害眼睛 / 141

1. 戴隐形眼镜要注意保健 / 141
2. 中老年人配花镜要验光 / 142
3. 有色眼镜不宜佩戴过久 / 143
4. 大镜片眼镜有害眼睛 / 143
5. 水晶石眼镜片易伤眼 / 143
6. 有些人不宜戴变色眼镜 / 143



7. 要保护好自已的眼镜 / 144
8. 怎样预防近视眼 / 144

三十三、不良的美容习惯会 伤身 / 145

1. 女性化妆品皮肤病逐年增加 / 145
2. 化妆不当容易引起多种皮肤病 / 145
3. 增白化妆品使用不当有害 / 147
4. “美甲”好看不利健康 / 147
5. 戴首饰要防发生皮炎 / 148
6. 穿耳洞戴耳环的危害 / 149
7. 不化妆也可减少面部皱纹 / 149
8. 美发不当伤害头发和头皮 / 150
9. 纹身会导致皮肤病 / 151
10. 美容手术不可轻易做 / 152
11. 女性美容要注意饮食调理 / 153

三十四、运动减肥不可忽视 / 154

1. 单纯节食减肥坏处多 / 154
2. 体内脂肪不一定损害健美 / 155
3. 节食减肥要掌握的原则 / 156
4. 减肥要减少能量摄入 / 156
5. 减肥者一日三餐要做到营养素平衡 / 157
6. 怎样的运动才有利于减肥 / 158
7. 减肥药不是灵丹妙药 / 159
8. 抽脂减肥只是“表面功夫” / 159

三十五、娱乐过度也伤身 / 160

1. 经常泡舞厅的习惯不利健康 / 160
2. 去卡拉 OK 厅、练歌厅也要防病 / 160
3. 常玩手掌游戏机对健康不利 / 161
4. 上网时间不宜过长 / 162
5. 儿童玩具要注意卫生 / 162
6. 玩麻将的利弊 / 163

三十六、克服看电视中的不良 习惯 / 164

1. 经常长时间看电视易患“电视综合征” / 164
2. 孩子假期沉湎电视,带来多种疾患 / 165
3. 怎样正确看电视 / 165
4. 老年人看电视应注意的问题 / 166

三十七、养宠物必须注意卫生和 防病 / 167

1. 空巢老人养伴侣动物有利身心健康 / 167
2. 养宠物应预防哪些病 / 168
3. 怎样识别猫、狗得了狂犬病 / 170
4. 怎样预防宠物带来疾病 / 170

三十八、改掉不良的生活习惯以利健康 / 171

1. 随地吐痰、经常咽痰的习惯害人也害己 / 171
2. 吐唾液的习惯有损营养 / 172
3. 强忍憋着小便、大便、屁不利健康 / 172
4. 习惯常挖鼻孔、剪鼻毛、掏耳朵、刮舌头、舔嘴唇、揉眼睛有危害 / 173
5. 经常用手指蘸唾液翻书、点钱的习惯有害 / 175
6. 随时随地看报、读书有害健康 / 175

三十九、要养成以“洗”为中心的卫生习惯 / 177

1. 一天内要多次洗手 / 177
2. 不要用汽油洗手 / 178
3. 冬季不要常用碱性大的肥皂洗手 / 178
4. 洗脸次数不宜过多 / 179
5. 洗脸用水和清洁剂的要求 / 179
6. 夏天忌常用凉水洗脚 / 179
7. 怎样正确洗发 / 180
8. 怎样洗澡好 / 181
9. 女性应如何洗外阴 / 183
10. 要养成睡前用热水烫脚的

习惯 / 183

四十、日常用具使用不当有害健康 / 184

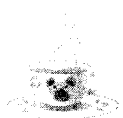
1. 忌用报纸包熟食 / 184
2. 不要用塑料用具盛食品 / 184
3. 用塑料布铺餐桌的习惯不好 / 185
4. 不要用化纤织物当抹布 / 185
5. 选用什么筷子好 / 185
6. 烧菜不宜用铝锅 / 186
7. 不可铝铁炊具混用 / 186
8. 彩色陶器餐具会使铅从口入 / 186
9. 不要用卫生纸擦餐具 / 187
10. 开锁钥匙要经常清洗 / 187

四十一、厨房卫生很重要 / 187

1. 厨房有三大污染源 / 187
2. 怎样防止液化气污染 / 188
3. 如何防止微波炉漏能 / 189
4. 家用电冰箱使用须知 / 189
5. 切忌菜板、菜刀、切菜生熟不分 / 190
6. 怎样做好菜板、菜刀的卫生 / 191
7. 厨房抹布的卫生很重要 / 191

四十二、养成防止传染疾病的好习惯 / 192

1. 公共扶手、坐椅、门把手是传播



病菌的媒介 / 192

2. 公共卫生间问题最多 / 193
3. 公用电话是传染疾病的危险地带 / 193
4. 网吧电脑的鼠标和键盘令人担忧 / 194
5. 餐馆菜单病菌多 / 194
6. 公用健身器材也会传播疾病 / 195
7. 游泳池的卫生要引起高度注意 / 195
8. 公用浴池洗浴要注意卫生 / 195

四十三、逛街小心逛出麻烦 / 196

1. 挤出病 / 196
2. 毒出病 / 196
3. 染出病 / 196
4. 花出病 / 197
5. 吃出病 / 197
6. 逛街者要狙击病害的侵袭 / 197

四十四、当心“静坐生活方式症” 侵害健康 / 198

1. “静坐生活方式症”种种 / 198
2. 造成“静坐生活方式症”的原因 / 199
3. 防治“静坐生活方式症”的措施 / 200

四十五、亚健康,不正常的生活 习惯是重要因素 / 200

1. 中青年知识分子的不利健康的生活方式 / 201
2. 医生对中青年知识分子的忠告 / 203

四十六、开车族如何注意身体 健康 / 205

1. 开新汽车要防甲醛中毒 / 205
2. 开车族应该注意防止疾病 / 205
3. 常骑摩托车要防“摩托车综合征” / 206
4. 睡足觉养足精神再开车上路 / 207

四十七、使用手机方式不当有损 健康 / 207

1. 手机微波危害人体健康 / 208
2. 有人习惯把手机放在头部和枕边 / 208
3. 女性习惯把手机挂在胸前当饰品 / 208
4. 男性手机挂腰部影响生育 / 209
5. 使用手机的安全措施 / 209

四十八、吸烟百害而无一利 / 210

1. 吸烟影响美容 / 210
2. 吸烟者导致早衰 / 210
3. 吸烟者易患癌病 / 211
4. 吸烟者可导致冠心病病人猝死 / 211
5. 吸烟可导致视力下降 / 211
6. 男性吸烟易导致阳痿 / 211
7. 孕妇吸烟对胎儿危害严重 / 212
8. 青少年吸烟危害更大 / 212
9. 疲劳时吸烟危害加重 / 212
10. 认为吸烟可以提神是错误的 / 213
11. “饭后一支烟,赛过活神仙”错 / 213
12. 饮酒时吸烟更糟糕 / 213
13. 吸过滤嘴香烟危害更大 / 214
14. 不当的吸烟习惯更加重对人体的伤害 / 214

15. 被动吸烟受害匪浅 / 214

16. 戒烟是可以实现的 / 215

17. 用糖果戒烟往往适得其反 / 216

四十九、治病服药中的不良习惯 / 216

1. 有病随意用药误病添病 / 216
2. 服药方式的错误种种 / 218
3. 要走出煎中药的误区 / 221
4. 几种药物服用时间很有讲究 / 222
5. 非处方药不可滥用 / 223
6. 中西药“双管齐下”有利有弊 / 223
7. 合理装备家庭药箱 / 224
8. 专家教你如何科学吃药 / 225

一、怎样吃好一顿饭

吃什么饭对人的健康重要,营养丰富与否是人的健康基础等,这些容易被人们所认识和重视,但是对用怎样的方式吃饭则往往被人忽视其实,人怎样吃饭也是很重要的,即饭前、饭中、饭后也有很多讲究,虽然看起来是小事一件,可是不科学的吃饭习惯,也同样不利健康。所以,要养成良好的饮食习惯,吃好每一顿饭。

① 饭前习惯的重要性

(1) 早上锻炼后不要立即进食。很多人有清晨起床后锻炼身体的习惯,往往是锻炼回来立即吃饭,这对健康不利。人在运动时,大脑皮层运动中枢处于高度兴奋状态,运动停止后,这种兴奋状态还会延续一段时间,如果这时立即吃饭,不仅没有食欲,而且消化腺的分泌和胃肠蠕动也处于低弱状态,胃肠道血液供不应求,加重其负担,时间一长会引起消化不良和消化道疾病。同时,人在运动后,血液从运动时大量供应肌肉立即转向大量供给内脏,从而使脑的血流量更加减少,使人感到疲乏。最好是养成早上起床后,喝杯水再出户外稍稍活动一下,活动完

后整理一下床铺,进行洗漱和梳头,然后再吃早饭的良好习惯。

(2) 饭前不宜做剧烈运动。饭前从事繁重的体力劳动或剧烈运动或进行紧张的脑力劳动,往往会造成饭前过度劳累,食欲不佳,甚至还会因体内热能大量消耗,血糖过低而感到头晕,不思茶饭。进餐后也会因疲劳尚未缓解过来,血液还未来得及再分配,会抑制消化液的分泌和胃肠的蠕动,进而影响食物的消化吸收。运动后应当休息片刻,做点进餐准备,有食欲后再吃饭,胃肠才会进入正常工作状态,吃下的食物才容易被消化吸收。

(3) 饭前不要忘记先喝一碗汤。人们发现,在吃饭之前,先喝点热汤,对控制体重的增加是有好处的。美国学者曾对 1000 个肥胖者进行调查,结果表明,饭前先喝热汤的人,每餐摄入的热量往往要小于 55 卡。一般来说,吃饭快的人,容易体胖,这是因为大脑的食欲中枢接受“已吃饱”的信号需要一定时间,而吃饭快的人,当大脑食欲中枢接到“已吃饱”信号时,已经吃下了过量的食物。如果养成饭前 10 分钟喝一碗热汤的习惯,则可先通知食欲中枢开始吃饭了,这样可以减少饭量,从而控制进食量,防止体胖。

(4) 养成饭前饮水的习惯对消化有利。饭前不能喝过多的饮料,但是喝少量的饮料是有好处的。特别是饭前 1 小时左右喝点水,可以及时把水补充到全身各个组织,从而保证消化器官分泌足够的消化液,以促进食欲,帮助食物的消化和吸收。早餐之前喝



点水,更为必要。因一夜睡眠之后,人体损失的水分较多,可以适当补充。一般饭前宜喝温开水或淡饮料,如果汁、淡茶等。

(5) **饭前洗手是好习惯。**人的任何工作以及与人交往,都要与外界接触。所以手不可避免地会沾染到尘埃,这些尘埃可能会有病菌、病毒、寄生虫卵以及其他有害于机体的物质,如重金属离子等。如果饭前不洗手,在拿东西吃时,这些物质将进入机体造成危害。若做到饭前洗手,至少可以减少这种污染的机会或减轻其污染的程度。

2 吃饭时应克服的不良习惯

(1) **不要用矮桌吃饭。**在我国广大农村有用矮桌吃饭的习惯,这是一种不好的吃饭习惯。人用矮桌吃饭,或坐地、凳,或蹲,会使腹部受压,影响消化道的血液循环,消化液的分泌及胃肠蠕动也受到一定制约,时间长了,就容易引发胃病。

(2) **不要蹲着吃饭。**有人习惯蹲着吃饭,会使胃部受压迫,除胃肠不能正常蠕动外,还会使胃中的气体不能畅通,造成腹部不舒服,影响食物的消化、吸收。蹲的时间过长,腹部和下肢受压迫,全身血液循环不畅,下肢发麻,血液回流受到阻碍。人在吃饭时,胃的蠕动量增加,需要大量的血液,而对胃的血液供应受到影响,就会减弱胃的消化能力。正确的吃饭方式是用高餐桌坐高凳子,使人的身体得到舒展,有利于胃肠蠕

动,食物进入,还有利于血液循环,有益消化吸收。有人主张站立姿势吃饭,这样胃、肠、血管顺畅,有利消化吸收,但是容易累,不妨一试。

(3) **不可边走边吃饭。**有人习惯盛好饭后端着碗,边在院子里或街上走着边吃饭。这种吃饭姿势很不好。首先是边走边吃,大脑又指挥走路,又指挥吃饭,对食物的消化不利,还容易发生呛食、咬舌,引起气管异物等。同时,在院子里或街上吃饭,尘土飞扬,不利卫生。

(4) **不要边吃饭边看书报。**边吃饭边看书报是不良的饮食习惯。首先,人在吃饭时,胃肠道在大脑的统一指挥下,蠕动加快,消化液分泌增加,为了保证增加工作量的完成,胃肠道血管扩张,循环血量比平时增加数倍,这时候如果再看书报,必然使大脑工作量增大,血液供应量的需求增加,就势必造成脑和胃“争血”的局面。其结果,胃肠和脑供血都得不到充分保证,消化液分泌减少,消化运动减弱,久而久之,造成消化不良;同时大脑的供血不够充分,看书报的效率不高,容易造成脑疲劳,影响学习效率。所以,边吃饭边看书报对吃饭、学习都不利。

(5) **吃饭时不宜大量饮水。**有的人边吃饭边饮水或汤,这对消化不利。人在咀嚼食物时,唾液内的淀粉酶开始对食物进行消化。食物与唾液混合后成为食糜,食糜经食管进入胃内,在胃酸的激活下胃蛋白酶变成胃蛋蛋白酶进行消化。此外,胃酸还可以对食糜中的其他成分进行“腐煮”加工,使食糜

紧密牢固结构变为松蓬的状态,便于消化吸收。吃饭时边吃边大量饮水,将会导致胃酸浓度下降,不利食物消化。

(6) **不要吃泡饭。**有的人习惯吃饭时泡水,米饭、馒头等泡水后,在口腔内咀嚼时间缩短,唾液分泌量小,食物在口腔内还未嚼烂就与水一道吞进胃里,随食物混合的有消化作用的唾液会大量减少,不利食物消化吸收。

(7) **吃饭要细嚼慢咽,不可狼吞虎咽。**有的人吃饭时习惯于狼吞虎咽,快速进食,这对食物的消化和人体健康不利。食物的消化过程,包括机械消化和化学消化两大部分。机械消化主要是靠在口内咀嚼,将食物由大变小并磨细,同时混合供化学消化作用的唾液消化酶等,到胃内开始由胃液再进行化学消化。如果狼吞虎咽,食物在口腔内得不到充分磨细,也不能得到足够的消化酶,就增加了胃的负担,造成消化不良,所以,吃饭时要细嚼慢咽。经试验得知,吃同样的食物,细嚼的人食物中的蛋白质、脂肪的吸收,分别是85%和83%,而在大口吞食的情况下,其吸收率分别为72%和71%。细嚼慢咽还能对牙床起到良好的按摩活血作用,促进血液循环,有利于促进牙周组织、牙齿和颌骨的健康。

(8) **不宜边吃饭边饮汽水。**有的人在夏季用餐时喜欢用汽水代酒饮用,觉得汽水是解暑饮料,就在饮前、饭中或饭后喝一瓶汽水,这不利食物的消化吸收。胃消化食物必须通过胃酸、胃蛋白酶来完成。若在饭前、

饭中或饭后饮用大量汽水,会将胃酸冲淡,减弱胃酸的杀菌力;汽水中的二氧化碳还可刺激胃黏膜,减少胃酸分泌,影响胃蛋白酶的产生和形成,从而影响消化,并使食欲降低。此外,汽水中的碳酸氢钠是一种弱碱,能中和胃酸,使蛋白酶的消化能力减弱。因此,吃饭前半小时和吃饭中不要饮汽水。饭后也不要马上饮汽水。

(9) **不要用茶泡饭吃。**茶里有一种成分叫鞣酸,用茶泡饭,或在饭前、饭后喝浓茶,不但冲淡胃液的分泌,而且鞣酸会茶与食物中的铁结合,生成不溶于水的铁盐,严重影响了人体对铁元素的吸收;与食物中的蛋白质结合,也会形成不易被消化的凝固物质,容易影响蛋白质的消化吸收。

(10) **不要吃过冷或过热的饮食。**中医理论认为,不要吃过冷过热的饮食。过热的饮食容易灼伤消化道黏膜,特别是食管的黏膜,灼烫后容易致癌。相反,过冷的饮食,也会使胃肠道血管受冷收缩,减少消化液的分泌,抑制胃肠有节律的蠕动,不利于食物的消化吸收。

(11) **不可暴饮暴食。**有些人日常用餐不讲究,遇上喜欢吃的或与朋友相聚时,不能克制自己,喜欢暴饮暴食,这是一种极不好的生活习性。暴饮暴食损伤胃肠,引起胃痛腹痛、呕吐腹泻,还会使大脑早衰。我国最早的一部医书《黄帝内经》指出,饮食有节是人活百岁的要诀之一。宋人娄居曾说:“食物不在于多,贵在能节。”我国民间谚语有“每餐少一口,活到九十九”的生动总结。