

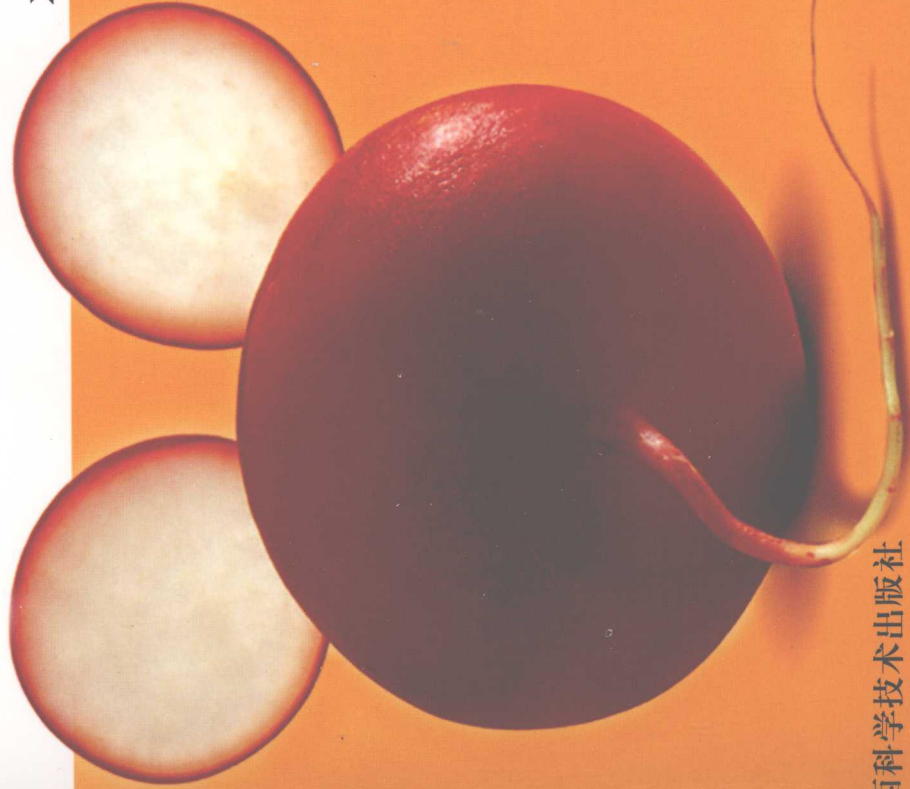
健康习惯

改变一生的
199个健康习惯

纪康宝 主编 / 孔令兼 主审

习惯是最好 的医药

XIGUAN SHI ZUI HAO DE YIYAO



习惯决定健康，习惯决定长寿
好习惯可以治病，坏习惯则能致病

著名大众健康科普作家纪康宝继
《细节决定健康》之后又一力作！

健康习惯

广西科学技术出版社

圖書 (CIP) 數據顯示

习惯是最好的医药

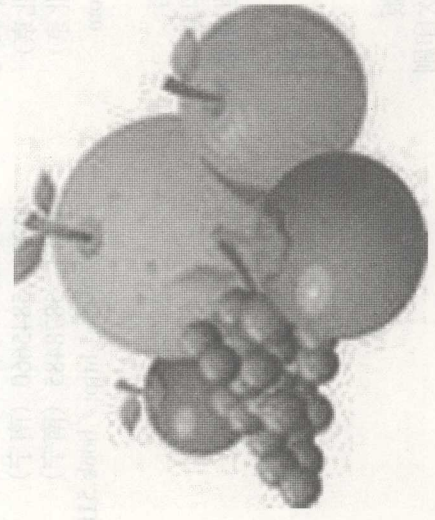
ISBN 7-5390-3902-3 (CIP) 定价: 15.00元

纪康宝 主编

孔令谦 主审

编辑: 李...
校对: 李...
设计: 李...
出版: 李...

广西科学技术出版社
地址: 南宁市...
电话: 0755-...
网址: www.gxst.com



ISBN 7-5390-3902-3
定价: 15.00元

广西科学技术出版社

地址: 南宁市...
电话: 0755-...
网址: www.gxst.com

图书在版编目(CIP)数据

习惯是最好的医药/纪康宝主编.—南宁:广西科学技术出版社,2007.8
ISBN 978-7-80666-757-6

I.习… II.纪… III.生活-卫生习惯-基本知识 IV.R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第093111号

习惯是最好的医药

作者:纪康宝
策划/责任编辑:于宁 梁冰
装帧:黄景亮
责任印制:韦文印

出版人:何醒
出版社:广西南宁市东葛路66号
电话:010-85893724(北京)
传真:010-85894367(北京)
网址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社
邮政编码:530022
0771-5845660(南宁)
0771-5878485(南宁)
在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经销:全国各地新华书店
印刷:中国农业出版社印刷厂
地址:北京市通州区北苑南路16号
邮政编码:101149
开本:895mm×1245mm 1/24
字数:190千字
印张:9.5
版次:2007年8月第1版
印次:2007年8月第1次印刷
印数:1-10000册
书号:ISBN 978-7-80666-757-6/R·163
定价:18.90元

版权所有 侵权必究
质量服务承诺:如本书发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。
团购热线:010-85893724 85893722 0771-5842790
邮购热线:0771-5871621

把健康送给家人，从习惯开始！
把祝福送给朋友，从习惯体现！
把关心送给员工，从习惯着手！

主编简介

纪康宝，我国著名大众健康科普作家，成功策划 2006 年全国生活类畅销书《细节决定健康》《给老爸老妈的健康枕边书》等，因其作品通俗易懂、科学实用，深受广大读者的喜爱！被《中国图书商报》评选为 2006 年十大健康图书策划人。

主审简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙。曾拜著名太极拳家孙剑云为师，尽得其传。多年来，研习太极与养生之道，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动、饮食、文化、自然疗法四位一体的养生模式。著有《孔伯华及传人医案》等 20 余部著作！并受邀在全国进行养生知识讲座，凤凰卫视中文台也曾对其进行专访，是孔伯华世家中医学术非物质文化遗产继承人，现任孔伯华养生医馆馆长。

策划/责编 宁冰玲
于梁罗黄景亮
责任校对 韦文印
装帧设计
责任印制

内容简介

据世界卫生组织 (WHO) 研究表明, 人类健康有 60% 取决于人们日常的生活习惯。在发达国家, 目前因为生活习惯病而导致死亡的人数已占总死亡人数的 70%~80%, 但大多数人却并未意识到这是不良生活习惯造成的。

健康始于习惯, 健康也止于习惯; 好习惯可以治病, 坏习惯则能致病。许多看似科学合理的生活习惯, 其实是不健康的行为。这些生活习惯与我们生活的息息相关, 涉及日常习惯、饮食营养、养生保健、疾病用药、衣着美容、运动锻炼、居家生活等众多方面。本书即是从最容易被人忽视的生活习惯中, 告诉了人们应该如何科学地认识健康的道理和常识, 指出了种种人们习以为常的坏习惯, 告诉人们什么是健康的好习惯, 用一个全新的视角引领读者如何从日常生活中赢得健康! 本书的内容对每个人都有用, 是居家必备、赠送亲友的健康礼品书和受益终生的健康枕边书!

一个好习惯, 胜过一副良药
一个坏习惯, 好似一副毒药

团购热线: 010-85893724 85893722
邮购热线: 0771-5871621 0771-5842790

没有一种医疗产品是万能的，也没有一种医疗方法可以解决所有问题。真正的医生是你自己！本书所阐释的健康习惯，将让你受益终身！

——徐宏勋 著名老中医，中医师承大学堂主讲人之一，四大名医孔伯华弟子

正确的习惯哪怕再小，积累起来都可以让你远离疾病或使你的身体恢复健康；错误的习惯哪怕微不足道，积累起来可以让你久病缠身，甚至危在旦夕。所以，一个正确的对待身体、对待健康、对待生活的健康态度，才是健康的关键。

——孔令誉 孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师

建立正确的生活习惯，改变错误的生活方式，是获取健康的不二法门。《习惯是最好的医药》一书传达给我们的正是这个道理！

——潘竹立 中医主任医师，北京中医学会内、妇科委员会委员

我们每天高达90%的行为都是与出于习惯的支配，每一天我们所做的每一件事，都与健康息息相关。因此，拥有健康的生活好习惯，将使你收获一生的健康。

——谢子衡 中医内科专家、温病专家，孔伯华养生医馆高级顾问

前言

许多看似科学合理的生活习惯，其实是不健康的行为。比如，许多人在早上起床后赶紧把被子叠起来，其实，起床后立即叠被子，会使被子仍然保持相对密闭的状态，那么皮肤排出的气体和代谢产物等还会继续停留在被子里，使被子遭受污染，容易滋生螨虫；许多人认为饮酒可以御寒，其实，借饮酒来御寒，对人体非但起不到保温御寒的作用，反而使人更容易感冒、冻伤；许多人认为在家中摆几盆花草可以净化空气，装饰居室，其实，若对所养的花草不加选择，盲目滥养，不仅不益于健康，还会对身体产生不良影响……

正是这些看起来微不足道的生活习惯，却可能是导致自己远离健康的罪魁祸首。据世界卫生组织(WHO)研究表明，人类健康有15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于人们日常的生活习惯。据专家估计，目前在发达国家因为生活习惯和生活方式致病而导致死亡的人数已占总死亡人数的70%~80%，但大多数人却并未意识到这是不良生活习惯造成的。

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，健康也是一样，很多健康问题往往都是一些细节引起的。如果我们不站在另一个角度并以旁观者眼光进行审视，许多不良的生活习惯是很容易被忽略的。天长日久，这些“小疏忽”就很可能积累成“大疾病”。所以我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常，实则极不科学的生活习惯，这样可以让我们的离疾病更远一些。

身体健康是成功与幸福的基础，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，这是每个人的愿望。健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按它所说的行事时，它坏的一面就会在你的身上得到应验。

为了提高人们的保健知识水平，澄清日常生活中的一些错误观念和做法，本书以最新的科研成果为标准，从最新的保健视角出发，从日常生活、饮食营养、养生保健、居家生活、疾病用药、服饰美容、运动锻炼、两性生活、心理调适等9个方面精选了199条最容易被人们忽视的健康习惯，告诉人们应该如何科学地认识健康的道理和常识，指出了种种人们习以为常的错误习惯，用一个全新的视角引领读者正确地认识那些看似合理、实际上是错误的生活习惯，并在每条后面附有极具知识性和趣味性的“健康链接”，希望能给您的生活和工作带来一些启发和帮助。本书的内容对每个人都极有用处，是居家必备、赠送亲友的健康礼物和受益终生的健康枕边书！

由于时间仓促，书中难免有疏漏不当之处，敬请广大读者不吝指正，谨深表谢忱。

第一章

吃的健康习惯 吃得科学，才能吃出营养

1. 进餐时要细嚼慢咽 / 2
2. 烧菜别等油冒烟 / 3
3. 每炒一道菜要刷一次锅 / 4
4. 切菜时最好用手撕 / 5
5. 用保鲜盒存放食物最安全 / 6
6. 开水煮饭最有营养 / 7
7. 买番茄尽量挑红色 / 8
8. 吃完方便面后最好再吃点水果 / 9
9. 这些食物精华不能丢 / 10
10. 吃蔬菜要因入而异 / 11
11. 水果饭前一小时吃最好 / 12
12. 晚饭最好吃点“粗粮” / 13
13. 早餐应该吃“热食” / 14
14. 做菜要多放番茄酱 / 15
15. 食用油不要总盯着一种吃 / 16
16. 吃饱喝足是大忌 / 17
17. 剩菜回锅毒更毒 / 18
18. 少吃饭多吃菜对身体有害 / 19
19. 水果不能代替蔬菜吃 / 20
20. 并非所有的菜都适合放味精 / 21
21. 蔬菜吃得不当也会发胖 / 22
22. 蔬菜并非越新鲜越好 / 23
23. 盐吃太多易致皮肤老化 / 24
24. 什么时候吃甜食最健康 / 25
25. 烹饪油不宜反复使用 / 26
26. 饥一餐饱一顿易使人发胖 / 27
27. 食用这些“新鲜”易中毒 / 28
28. 吃零食过多易引发感冒 / 29
29. 烂水果不能吃 / 30
30. 吃饭不能“趁热吃” / 31
31. “卖相”好的食品往往不安全 / 32

第二章

喝的健康习惯 喝得营养，才能喝出健康

32. 水是最好的“药” / 34
33. 果汁不能代替吃水果 / 35
34. 喝饮料不能代替喝水 / 36
35. 烧开水最好沸腾三分钟 / 37
36. 每天喝茶别超过五克 / 38
37. 饭后不宜饮浓茶 / 39
38. 喝茶后要漱口 / 40
39. 喝热茶最解渴 / 41
40. 沸水冲茶会破坏营养 / 42
41. 饮用水并非越纯越好 / 43
42. 一次喝水过多会“中毒” / 44
43. 儿童和老人不宜长期饮纯净水 / 45
44. 喝牛奶后记得喝点温水 / 46
45. 喝菜汤不如喝粥汤 / 47
46. 汤水泡饭易致肠胃病 / 48
47. 吃饭时不宜喝碳酸饮料 / 49
48. 喝鸡汤更要吃鸡肉 / 50
49. 喝酒“上脸”的人要少喝酒 / 51
50. 饮酒驱寒反伤身 / 52
51. 早上起床后要空腹喝一杯白开水 / 53
52. 做爱前要先喝一杯水 / 54
53. 性生活后不宜马上喝冷饮 / 55

目录

54. 多喝水可让人身心更轻松 / 56

第三章

睡的健康习惯 睡得正确, 才能睡得香甜

55. 起床后不要马上叠被子 / 58
56. 床靠墙容易睡出关节炎 / 59
57. 晚上睡觉窗户最好留点缝 / 60
58. 睡觉头部要露在外面 / 61
59. 湿着头发睡觉有害健康 / 62
60. 枕着胳膊睡觉对健康不利 / 63
61. 盖被子温度不宜太高 / 64
62. 被窝舒适有利于睡眠 / 65
63. 睡眠时间太短或太长都不好 / 66
64. 睡觉时不宜开着灯 / 67
65. 常睡软床不利于健康 / 68
66. 春困也要注意睡眠适度 / 69
67. 午睡并非人人适宜 / 70
68. 午饭后最好休息二十分钟左右再睡 / 71
69. 男性趴着睡眠损害生殖健康 / 72
70. 服药后不宜立即睡觉 / 73
71. 早醒也是“危险”的信号 / 74

第四章

住的健康习惯 住得规律, 才能住得舒服

72. 躺着看电视易患颈椎病 / 76
73. 卫生间最好不要洒香水 / 77
74. 厕所里放纸篓不利于健康 / 78
75. 上厕所不要超过三分钟 / 79
76. 看电视时不宜吃东西 / 80
77. 开空调时要拉上窗帘 / 81
78. 清晨起来不宜急着开窗 / 82
79. 看电视时不宜开照明灯 / 83
80. 看完电视要洗脸 / 84
81. 起床后等一段时间再刮胡子 / 85
82. 冲马桶时要盖上盖子 / 86
83. 早晨开水龙头要先放放水 / 87
84. 洗热水浴时间不宜过久 / 88
85. 牙膏并非泡沫越多越好 / 89
86. 食品不宜反复冷冻 / 90
87. 室内少用杀虫剂 / 91
88. 衣服并非浸泡越久洗得越干净 / 92

第五章

用的健康习惯 用得合理, 才能用得放心

89. 用洗洁精洗完东西后要冲干净 / 94
90. 洗内衣最好用皂粉 / 95
91. 掉色的毛巾不要用 / 96
92. 洗衣机用完别盖盖儿 / 97
93. 洗衣服用洗衣粉要适量 / 98
94. 冰箱保鲜并非万能 / 99
95. 打电话时嘴不要紧贴话筒 / 100
96. 杀菌消毒洗手液不能代替肥皂 / 101
97. 手袋是提在手上的细菌库 / 102
98. 保鲜膜保鲜最好在 10℃ 左右 / 103

99. 切熟食最好用竹菜板 / 104
100. 砧板每周要撒一次盐 / 105

第六章

穿的健康习惯 穿得健康，才能穿出美丽

103. 戴乳罩要因人而异 / 110
104. 冬季穿衣有学问 / 111
105. 衣物中尽量少用卫生球 / 112
106. 牛仔裤美观但别长期穿 / 113
107. 干洗后的衣服不宜立即穿 / 114
108. 买衣服颜色别选太花哨的 / 115
109. 领带过紧易致眼病 / 116
110. 长期穿运动鞋易患扁平足 / 117
111. 暂不洗的脏衣服别放洗衣机 / 118

第七章

养的健康习惯 养生有度，才能养出平衡

112. 女性长“蹲”有利于健康 / 120
113. 二郎腿跷不得 / 121
114. 粗茶淡饭最养人 / 122
115. 长踮脚养生好 / 123
116. 举高脚可消除疲劳 / 124
117. 小便后不宜立即坐 / 125
118. 长时间憋尿危害健康 / 126
119. 卫生间里读书易患痔疮 / 127
120. 久坐软坐椅易生痔疮 / 128
121. 坐得太直对脊柱不利 / 129
122. “目不转睛”易伤眼 / 130
123. 男性坐沙发不宜超过一小时 / 131
124. 醉酒後不宜平卧和久坐 / 132
125. 用温水刷牙有利于牙齿的健康 / 133
126. 洗澡要选择合适的时机 / 134
127. 饭后刷牙并不好 / 135
128. 酒后洗澡不利于健康 / 136
129. 洗澡时不宜用力搓 / 137
130. 做完这些事後必须洗手 / 138
131. 凉水洗脚易致病 / 139
132. 不宜隔着玻璃晒太阳 / 140
133. 夏季出汗不宜立即洗冷水澡 / 141

第八章

玩的健康习惯 玩得舒服，才能玩得尽兴

134. 说笑可以调适心理 / 144
135. 喊口号有助于缓解压力 / 145
136. 夫妻常牵手，健康又长寿 / 146
137. 把烦恼说出来，可摆脱负面情绪 / 147
138. 亚健康者最好多旅游 / 148
139. 唱歌有助于健康长寿 / 149
140. 常聊天好处多 / 150
141. 偶尔发泄有利于身心健康 / 151
142. 过度清闲不利于健康 / 152
143. 过度关怀病患老人并非好事 / 153
144. 不良情绪也会导致口臭 / 154
145. 压力过大易致“肠易激”综合征 / 155

146. 心情不爽，不妨请个“情绪假” / 156

第九章

美的健康习惯 美得自然，才能美得健康

- 147. 胡须不可胡乱拔 / 158
- 148. 白发不能随便拔 / 159
- 149. 常拔眉毛有害处 / 160
- 150. 香水使用不当有害健康 / 161
- 151. 长发虽美不利于健康 / 162
- 152. 长期穿高跟鞋不可取 / 163
- 153. 多用口红无益处 / 164
- 154. 澡后上妆易过敏 / 165

第十章

动的健康习惯 动得安全，才能健身强体

- 155. 经常运动不妨多吃黑巧克力 / 168
- 156. 运动后应及时更换内衣 / 169
- 157. 健身锻炼应“先上后下” / 170
- 158. 饭后走不走要因人而异 / 171
- 159. 运动后要马上洗手 / 172
- 160. 不同的运动方式要选不同的鞋 / 173
- 161. 走路尽量用脚跟 / 174
- 162. 运动时大汗淋漓不一定强身 / 175
- 163. 运动后不宜吃酸性食物 / 176
- 164. 清晨并非最佳锻炼时间 / 177
- 165. 沿着公路散步对健康不利 / 178
- 166. 运动后不宜立即停下来 / 179
- 167. 常做深呼吸不利于健康 / 180
- 168. 散步时不宜背着手 / 181
- 169. 健身时不要等到渴了才喝水 / 182

第十一章

性的健康习惯 性有节制，才有云雨之欢

- 170. 做爱前半小时要排空“二便” / 184
- 171. 女性早晨做爱后要休息半小时 / 185
- 172. 性爱对女性乳房的保健至关重要 / 186
- 173. 性爱是杀死感冒细菌的最佳途径 / 187
- 174. 饭后不宜立即行房事 / 188
- 175. 打鼾是夫妻性生活的一大杀手 / 189
- 176. 冷热水交替浴可增强男性性功能 / 190
- 177. 性生活前别吃太油腻 / 191
- 178. 调准生物钟有助于夫妻性和谐 / 192
- 179. 房事后别用湿巾清洁生殖器官 / 193
- 180. 性欲强不代表身体好 / 194
- 181. “以药助性”不可取 / 195
- 182. 酒后不宜过性生活 / 196
- 183. 洗澡后立即行房不可取 / 197
- 184. 性生活勿追求“梅开二度” / 198
- 185. 忍精不射有害健康 / 199
- 186. 房事大汗淋漓后不可盲目进补 / 200
- 187. 做爱后不宜立即睡 / 201
- 188. 性生活时间不宜过长 / 202

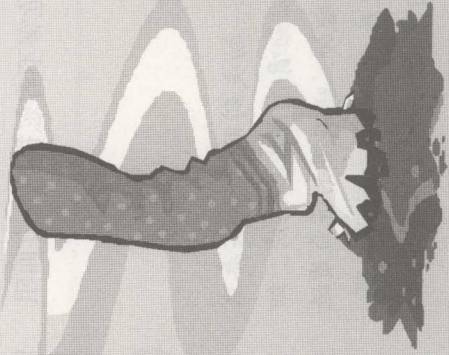
第十三章

医的健康习惯 平时防病，才能避免得病

- 189. 酒后不要随意吃药 / 204
- 190. 感冒时食物应清淡 / 205
- 191. 伤口换药勿过勤 / 206
- 192. 服药应注意忌口 / 207
- 193. 病好后不宜立即停药 / 208
- 194. 掌握服药间隔有利于病情 / 209
- 195. 感冒时不可带病上班 / 210
- 196. 新药不一定比旧药好 / 211
- 197. 中药不宜加糖服 / 212
- 198. 服药前不宜吃水果 / 213
- 199. 服药，别把一日三“次”当成一日三“餐” / 214

第一章

吃的健康习惯
吃得科学，才能吃出营养



THE
FIRST
CHAPTER

1 进餐时要细嚼慢咽



点到为智

短时间内大量、快速进食，会影响食物消化和吸收，严重者会造成急性胃扩张、胃肠炎、胰腺炎等危重疾病。

现代社会，由于生活和工作节奏的加快，使得很多人要么无暇顾及三餐，要么就是饕餮一顿，暴饮暴食。

吃饭对于他们来说，不是一种享受，而只是可做可不做的这件事情而已。有时为了赶时间，吃饭总是争分夺秒、狼吞虎咽，但他们不知道，很多身体上的不适，其症状背景就是“狼吞虎咽”。

短时间内大量、快速进食，食物进嘴没嚼几下就咽下肚子对健康的危害不容忽视。一方面咀

嚼不充分的食物到胃里后，不能充分与胃肠液相混合，直接影响其消化和吸收，更重要的是加重了胃肠器官的负担，食物超过胃的容量，轻则蠕动困难，引起消化不良；重则会造成急性胃扩张、胃肠炎、胰腺炎等危重疾病。

快速进食还可以导致肥胖。据日本新近发表的一项医学调查报告证明，用餐速度的快慢与胖瘦有关，习惯快速进食者，每天的热能摄入量远高于缓慢进食者。有发胖倾向的人，多数吃饭过快。

习惯提醒

过去常说“快吃快拉，功夫到家。”其实养生讲究“细嚼慢咽法”，以细嚼作为基本吃法。细嚼慢咽可以使唾液分泌量增加，唾液里的蛋白质进到胃里以后，可以在胃里反应，生成一种蛋白膜，对胃起到保护作用。我们建议，一口饭咀嚼30次，正餐用时最好在20~30分钟之间。

健康链接

为什么快速进食会导致肥胖

在人的大脑中枢，有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢，有了这些调控信号，我们的大脑就能知道到底吃饱了没有。但是，如果进食过快，明明所摄取的食物份量已经足够了，可大脑却还没接到饱食信号，所以在“不知饱”的情况下，会不知不觉地继续吃喝，长年累月过度摄食，热量摄入过多，自然就会肥胖起来了。

2 烧菜别等油冒烟



点到为智

当油温超过 200℃ 时，会聚生成黑色沉淀物，这种黑色沉淀物被证实有一定的致癌性。

很多人为了把菜炒得脆嫩可口，习惯把油锅烧得滚烫冒烟再下菜，认为这样炒出来的菜才会味鲜而有香气。从烹调角度来说，这种做法似无可非议，但从营养和健康角度来看，这种做法是不可取的。

食用油烧到冒烟，其温度一般已超过 200℃。这种温度不仅使油中所含的脂溶性维生素破坏殆尽，还会使人体必需的各种脂肪酸也遭到大量氧化，从而降低了油脂的营养价值。同时，食品中的各种维生素，特别是维生素 C 也会遭到大量破坏，造成营养损失。

烧菜时油温过高对健康有以下危害：

油脂分解成有害物质令人渐渐发福，日后易患

心血管病。留心看一看，十名厨工九名胖是基本符合实情的。专家证实，这种现象与烧菜时的“醉油”有关。菜油中丙烯醛使人喉干眼涩，研究证明，引起此种症状的直接原因主要是烧菜时油温过高，使油脂中的甘油成分迅速热解失水生成丙烯醛。丙烯醛不但会像酒中的乙醇一样，使人喉干眼涩产生“醉意”，而且还会导致人体内脂肪代谢失常，致使大量的脂肪堆积在皮下组织中。油温超过 200℃ 时，还会聚生成黑色沉淀物，这种黑色沉淀物被证实有一定的致癌性。

因此，炒菜时油温不宜过高，特别是不要把油烧到冒烟时再下菜。

习惯提醒

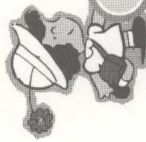
油温辨别：当油温达到三四成热时，油面会产生很小的波动，不会出现油烟；达到五六成热时，油面波动频繁，开始有少量油烟出现；当油温到达七八成热时，就会出现油烟大量上升的情况；油温到达九成热时油烟开始密集上升。

健康链接

厨房油烟要清除

为了保护您的身体健康，别忘了在厨房内安装排油烟机及其他排气设备，每次做完饭后要及时打开厨房门窗让空气流通，并用香皂加温水充分清洗脸部及手部，将附在手、面部的油烟残渣清除。

3 每炒一道菜要刷一次锅



点到为智

菜出锅后，黏结于锅底的黑色锅垢含有致癌物质，如果没刷锅就接着炒下一道菜，这种有毒物质就进入菜中而被食用。

菜出锅后，在锅底上一般都有一层黄棕色或黑褐色的黏滞物，如果不刷锅就炒第二道菜，那么不仅容易粘锅底，出现“焦味”，而且还会对人体健康造成一定的伤害。

因为锅内的残汁经过加热变焦，会转化成一种叫苯并芘的化学物质，这种物质是极强的致癌物。科学研究证实，包括脂肪、蛋白质在内的含碳有机物转化为苯并芘的最低生成温度为350~400℃，最适生成温度为600~900℃。据测定，搁

在炉火上无菜肴的锅底温度能达400℃以上。这就是说，锅底上的残留物质容易转化为苯并芘。锅底的黏滞物继续加热，其中的苯并芘的含量比任何烟火熏烤的食物都高。

尤其是烹调鱼、肉之类的富含蛋白质、脂肪的菜看时，锅底残留物中的苯并芘的浓度更高。这样不洗锅继续烹调菜肴，苯并芘就会混入食物中。不仅如此，鱼、肉等构成蛋白质的氨基酸如被烧焦，变焦的蛋白还可产生V-氮甲酸衍生物，它的致癌作用比黄曲霉素更强。

习惯提醒

锅黏底清洗法：锅有黏底现象时，加清水盖过沾黏面积，小火煮片刻后，熄火浸泡一会儿再刷洗，就可以轻易祛除黏底物。若是以铁丝球直接刷洗不但伤锅，而且效果也不好。



健康链接

使用铁制炊具要谨防食后中毒

在使用铁制炊具时要注意以下几点：炒菜时铲动次数不要太多，因为铲动次数越多，菜肴中的含铁量也就越多。使用前要擦掉炊具上的锈斑，不要用铁制炊具盛放酸碱食物，否则，会生成低铁化合物，食后易引起中毒。

4 切菜时最好用手撕



点到为止

食物营养也很狡猾！稍不留神，它就会从你手边开溜，如果你稍加注意厨房中的科学，就会让它们乖乖地上餐桌。

每天，家庭主妇们总是关心如何丰富家里的餐桌，可是在我们准备和烹制这些食物的过程中，食物营养会因为各自特性的不同而大量流失。

蔬菜宜先洗后切，否则会使水溶性的维生素及矿物质受到损失。切菜时一般不宜太碎，尽量用手撕：蔬菜能用手撕的就用手撕，尽量少用刀，因为刀切是整齐的边缘，而细胞组织在一起，不是很有规律的，所以就会切碎一些细胞壁，造成与空气接触，加速维生素C的氧化。而且刀切会分断细胞膜，咬起来的口感就没有那么好，而用

手撕剥的话，破裂的边缘不整齐，它是顺着细胞组织结合边缘分开，所以，用手撕细胞是完整的，细胞壁不会破裂，这样就自然而然地避免了所谓铁锈气味的的问题。

再者，切菜时细胞中所含的各种维生素，可能会从刀口流失掉。而且，切口处容易变成褐色，故不论从口感或外观着眼，蔬菜都应手撕。

当然，这只是指家庭里的蔬菜。如果在饭馆或公众餐饮的地方，全靠手来撕菜，可要苦着那些厨房的工人们了。

习惯提醒

留住蔬菜里的营养素的第一个策略，就是要记住住新鲜蔬菜新鲜买。对于一些时令蔬菜，建议大家最好少量地购买，而不是一次买上一大堆扔在冰厢里，隔上三五天再吃。如果当天的绿叶蔬菜实在吃不掉，可以洗净后，在水中浸泡几分钟，用保险袋装好存入冰箱。而像青椒、西红柿等有机蔬菜的营养跑得就没那么快，可以保存得稍久些。

健康链接

如何防止食物营养素流失

除了上述的尽量少使用菜刀以外，还有一些保持食物营养素的方
法，如：搅馅朝一边，不能来回拌。搅拌肉馅时，应一边少量加水一边把肉馅向一个方向搅，千万不能来回搅，这是因为肉中所含蛋白质是螺旋状结构，如果来回搅，会使肉中的蛋白质被破坏。另外，蛋白质中的亲水基因吸收了水分，会使得口感更好，营养也不流失。

炒菜时要急火快炒，避免长时间炖煮，而且要盖好锅盖，防止溶于水的维生素随蒸气跑掉。炒菜时应尽量少加水。炖菜时适当加点醋，既可调味，又可保护维生素C少受损失。

做肉类时适当加一点淀粉，既可减少营养素的流失，又可改善口感。