

× 放送趣味知识 娱乐劳苦大众

看看吧， 你知道的 那些 都是错误的

日常
知识
扫盲书

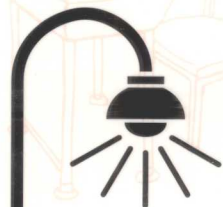
告诉你生活中的错误常识

纪小云///著

- × 滚蛋吧，骗子君！
- × 改“邪”归正的日子来啦！
- × 学问破解生活迷阵，
- × 知识成就男神女神！

挖掘未知 消灭无知

不看不知道，一看吓一跳！



黑龙江科学技术出版社



看看吧， 你知道的 那些 都是错误的

告诉你生活中的错误常识

纪小云/著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

看看吧,你知道的那些都是错误的:告诉你生活中的
的错误常识/纪小云著.--哈尔滨:黑龙江科学技术
出版社,2015.11

ISBN 978-7-5388-8560-6

I.①看… II.①纪… III.①生活—知识 IV.
①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262611号

看看吧,你知道的那些都是错误的:告诉你生活中的错误常识

KANKANBA, NIZHIDAODE NAXIE DOUSHI CUOWU DE : GAOSUNI SHENGHUOZHONG DE CUOWU CHANGSHI

作 者 纪小云
责任编辑 赵春雁
封面设计 白立冰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001
电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 17
字 数 240千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8560-6/G · 1078
定 价 35.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】

前言 PREFACE

如今，接受高等教育的小伙伴越来越多。走在大街上，随手一抓，十个人至少有五个本科生，两个硕士，一个博士。剩下的两个，不是博士后，就是教授！俗话说“知识就是力量”！这么多本科生、硕士、博士、博士后，知识多的都要从毛孔里溢出来了！

有意思的是，知识爆棚的人不少，有生活“力量”的人却不多。君不见多少顶着博士头衔的人，一张口就各种高大上的专业术语，分分钟能把卫星送到太空，但煮个泡面试试，没准能给煮糊了。

这是何故？很简单，咱们的学校只教会咱们如何去工作，却没有教会咱们如何生活。其实，和工作相比，生活更值得学习！谁说不是呢？工作是为了生活，而生活不仅仅是为了工作。

生活也是一门科学，而且是一门光怪陆离、七七八八的科学。这里面什么都有，什么都能成为知识。正因为如此，哪怕在生活中摸爬滚打了一辈子的人，到头来可能连小学文凭都混不上。

好在咱们不但可以从生活中学到用于生活的知识，也可以从书籍、网络和小伙伴们那里“取经”。人多力量大，“三人同行必有我师”，师傅多了，在生活学校里混个文凭也不是什么难事。别小看这些七七八八的生活小知识，运用得当，它们可以让咱们的生活变得更健康、更美好、更温馨……

不过，有时候生活也会欺骗咱们，给咱们“奉献”一些看似非常科学，但却谬之千里的知识。有些还被人们奉为真理，流传甚广呢！比如，喝骨头汤补钙就是一条流传甚广的“生活真理”。但实际上，喝骨头汤和补钙根本就是风马牛不相及的事，就像到北极去找企鹅，到南极去找北极熊一样。

吃菠菜补铁也是一条流传甚广的“生活真理”。可是，小伙伴们菠菜倒是

吃了不少，但补来补去也没补成“大力水手”。这一点也不奇怪，因为吃菠菜根本就不能补铁。

又比如……好了，这样的比如有太多。我们把小伙伴们早已习以为常或从来就不知道的常识搜罗到一起，编写了这本《看看吧，你用的那些都是错误的——生活错误常识，告诉你生活中的错误》。

限于能力和篇幅，本书不可能包罗万象，也不可能让你一下子变成生活达人。不过，这里面一定有令你大吃一惊的小发现。好了，小伙伴们，还等什么？马上行动起来，开始咱们的生活扫盲之旅吧！





目录 CONTENTS

第一章 吃的是寂寞，还是安心？

- 竹炭食品能够吸附血液中的毒素？ / 001
- 海鲜、水果同食，会诱发砷中毒？ / 002
- 菠菜与豆腐同食影响钙吸收？ / 003
- 只吃有机食品，也会损害健康？ / 004
- 土鸡蛋的营养价值比洋鸡蛋高一些？ / 006
- 毛鸡蛋是何物，营养比鸡蛋丰富？ / 007
- 生鸡蛋、溏心蛋，吃起来更营养？ / 008
- 排骨汤、大骨汤，多喝几口能补钙？ / 009
- 蔬菜吃得越多，身体就越健康？ / 010
- 蔬菜越新鲜，口感和营养就越好？ / 011
- 素食主义生活更环保，身体更健康？ / 013
- 水果吃起来越甜，含糖量越高吗？ / 014
- 吃辣椒，越辣越想吃，越吃越热？ / 015
- 喝瓶装纯净水比自来水安全、健康？ / 016
- 蔬菜有虫眼用农药少，更安全？ / 018
- 喝茶、喝咖啡不能补充水分？ / 019
- 葡萄和提子是两种不同的水果？ / 020
- 野菜或偏远地区种植的蔬菜污染少？ / 021
- 元宵和汤圆只是名字不同罢了？ / 022
- 味精竟然和酒一样，也有度数？ / 023
- 巧克力能够提高大脑的计算能力？ / 024
- 黄瓜顶花鲜艳是因为“避孕”了？ / 025
- 学习大力水手，多吃菠菜能补铁？ / 026
- 吃鱼好处多，吃得越多越好？ / 027
- 人一生进食9吨，谁先吃完谁先走？ / 028
- 和尚不吃肉，戒“荤”就是戒肉？ / 029
- 海水是咸的，海水鱼为什么不咸？ / 030
- 饮用无糖饮料，身上不会长“肉肉”？ / 031
- 益生菌饮料改善肠道环境，促消化？ / 032
- 猪血、萝卜、银耳、雪梨，能清肺？ / 033
- 酱油、生抽和老抽有什么区别？ / 034
- 米醋、白醋和陈醋有什么区别？ / 036
- 白酒越陈越香，越陈越好？ / 037
- 啤酒和白酒一块喝为啥容易醉？ / 038
- 新鲜木耳比干木耳的营养好？ / 039

第二章 是外貌协会，还是送福利？

一周三次，去死皮还是“剥皮”？ / 040

嘴唇干裂，多擦润唇膏就好了？ / 041

脸上长痘痘，“牙膏君”来帮忙？ / 042

面膜当饭吃，天天做才会有效果？ / 044

买了面膜不能浪费，多数段时间？ / 045

冷热水交替洗脸，能让皮肤更紧致？ / 046

防晒霜SPF系数越高，效果越好？ / 047

标榜美白功能的化妆品真能美白？ / 048

洗完脸立即用毛巾把水擦干？ / 049

化妆品用得越多、抹得越厚就越好？ / 050

使用儿童护肤品效果会更好？ / 051

自制面膜、护肤品经济又安全？ / 052

用珍珠粉来美白，纯属瞎折腾？ / 053

眼睛太娇贵了，多用点眼霜？ / 054

蜂蜜自制面膜，去痘又除痕？ / 055

吃木瓜能让“飞机场”挺起胸？ / 056

香薰精油安神、减肥又丰胸？ / 057

裹保鲜膜运动，减肥效果好？ / 058

敷柠檬片、喝柠檬汁，瞬间白富美？ / 059

眼睛和嘴巴四周的皮肤最易衰老？ / 060

寒冷有利于脂肪堆积，冬天易长胖？ / 061

柑橘吃多了，皮肤和柑橘一样黄？ / 062

痔疮膏能治疗黑眼圈和细纹？ / 063

塑身袜穿久了会导致血管破裂？ / 064

夏天穿黑色衣服比穿白色衣服热？ / 065

白头发不能拔，拔一根长10根？ / 066

胡子不能早刮，越刮长得越粗？ / 067

逆向剃须，胡子刮得更干净？ / 068

口服胶原蛋白，能护肤、美容？ / 069

钻石恒久远，克拉竟是豆荚果？ / 071

第三章 咱住的不是房，是温馨！

鞋子比较脏，但至少比马桶干净？ / 073

驱蚊神器种种，什么顺手就用什么？ / 074

房间里有异味，空气清新剂来帮忙？ / 075

油盐酱醋糖放在灶台，方便又快捷？ / 076

竹炭能吸附甲醛，降低甲醛浓度？ / 077

在月球上唯一能看到建筑是长城？ / 078

天太冷，喝两口酒暖暖身子？ / 079

打死正在吸血的蚊子会感染病毒？ / 080

周末睡个懒觉，让身体好好休息一下？ / 082

中午趴桌子上睡一会，下午精神好？ / 083

- 服用维生素C能够预防感冒? / 084
- 酒吧里嘈杂的音乐让人酒量大增? / 085
- 养成“好”习惯,起床马上叠被子? / 086
- 闲来抽上一根烟,提神又醒脑? / 087
- 每天梳头100下,有益健康? / 088
- 啤酒肚是喝啤酒留下的后遗症? / 089
- 睡前两小时吃东西,更容易发胖? / 090
- 睡前小酌几杯,能提高睡眠质量? / 091
- 辗转反侧睡不着,数数绵羊和星星? / 092
- 昏昏欲睡,来杯咖啡提神赶瞌睡? / 093
- 吃得太饱不用怕,松松皮带接着来? / 094
- 领带系得太紧,容易得青光眼? / 095
- 细嚼慢咽有利健康,吃饭越慢越好? / 096
- 想瘦身别喝汤,营养都在汤汁里? / 097
- 饭后嚼口香糖能健齿,还两粒一块吃? / 098
- 喉咙卡鱼刺,吞饭团、喝醋有奇效? / 100
- 喝高了,来杯浓茶就能解酒? / 101
- 吃完饭后马上刷牙能保护牙齿? / 102
- 打喷嚏的时候应该用手捂住嘴? / 103
- 左撇子比惯用右手的人聪明? / 104
- 白醋熏房能消毒杀菌,预防感冒? / 105

第四章 健康,元芳你怎么看?

- 每个人都有一个唯一的指纹? / 107
- 前列腺炎是男性病,女性没有前列腺? / 108
- 只有男性才有喉结,女性没有喉结? / 109
- 更年期男女有别,男性没有更年期? / 110
- 左右两个鼻孔是同时呼吸的吗? / 111
- 人类只有男、女两种性别? / 112
- 大脑使用越多的人就越聪明? / 113
- 口臭,有异味,谁臭谁知道? / 114
- 指甲上的月牙是健康的晴雨表? / 115
- 阑尾是退化的器官,毫无作用? / 117
- 艾滋病会通过蚊虫叮咬的方式传播? / 118
- 可乐杀精,会降低男性的生育能力? / 119
- “咬舌自尽”真的会要了人的小命? / 120
- 不小心吞下口香糖,会引起肠梗塞? / 121
- 梦游的人不能叫醒,否则会猝死? / 122
- 身上有汗臭味是因为出汗太多? / 123
- 夏天快速吃冰激凌会突然头痛? / 124
- 有事没事多喝点水,对身体有好处? / 126
- 被水母蛰伤了,用尿来缓解疼痛? / 127
- 得了近视之后就不会得老花眼? / 128
- 甜食吃的太多,会导致近视? / 129
- 放屁能有效降低患高血压的风险? / 130

得了便秘不要慌，快找香蕉来帮忙？ / 132

冬春季节流鼻血，仰头即可止血？ / 133

吃一串烤串，等于抽60根香烟？ / 134

用吸管喝饮料，降低患蛀牙的几率？ / 135

数九严寒，用热水烫脚对身体好？ / 136

感冒不要紧，喝姜汤、捂捂汗就好了？ / 137

第五章 不开运动会也别闲着！

抬东西上楼梯时，后面的人叫吃力？ / 139

逛商场时，乘坐直梯比乘坐扶梯快？ / 140

膝盖不弯曲，一定跳不起来？ / 141

篮球赛场上没有1，2，3号球衣？ / 142

一个羽毛球只能有16根羽毛？ / 143

自行车运动是最好的健身方式？ / 144

夏季跑步时可以不穿袜子、内裤？ / 145

饭后百步走，活到九十九？ / 146

闭上眼睛后，人无法沿直线行走？ / 147

原地站着比走路更耗费体力？ / 148

吃饱了没事干，跑步会得阑尾炎？ / 149

身体一半的热量都是经脑袋散失的？ / 150

运动过后，马上吃肉补充体力？ / 151

冬天穿裙子，美丽冻人冻出关节炎？ / 152

一天之中，早晨的空气最新鲜？ / 153

头能过去的缝隙，身体就能过去？ / 154

仰卧起坐是去肚腩最有效的方法？ / 155

公车久等不来，是继续等还是步行？ / 157

第六章 日常生活用品总动员！

发电子邮件、短信也会破坏环境？ / 158

“千金”最初是用来形容男子的？ / 159

冬季用塑料袋、保鲜膜储存果蔬？ / 160

筷子只需餐餐洗，没必要经常更换？ / 161

遇热时，薄玻璃杯比厚玻璃杯易碎？ / 162

中国大陆地区的手机号码世界最长？ / 163

身份证号码里隐藏着什么秘密？ / 164

计算机为什么没有A盘和B盘？ / 165

“QWER”键盘布局能降低打字速度？ / 166

罐装液化气和煤气是一种东西？ / 167

短距离无线网络标准为何叫蓝牙？ / 168

因为天气太热，所以才七月流火？ / 169

- 啤酒瓶盖的锯齿为什么是21个? / 170
- 吐司面包掉落, 涂奶油的一面先着地? / 171
- 随手关灯, 真的能够节约用电? / 172
- 降半旗是把旗降到旗杆一半处? / 173
- 为什么一定要红灯停, 绿灯行? / 174
- 药物效果因性别不同而有所差异? / 175
- 夫妻一方犯错, 道歉一次就够了? / 176
- 包装日期后的字母组合才是生产日期? / 177
- 塑料容器上的三角形标号代表什么? / 178
- 购物小票、签购单隐藏着健康风险? / 179
- 用银筷子吃饭, 能测饭菜是否有毒? / 180
- 洗衣粉放得越多, 衣服洗得越干净? / 181
- 洗完衣服后, 顺手关上洗衣机门? / 182
- 葡萄糖是从葡萄中提炼出来的? / 183
- 汽车轮胎为什么要做成黑色的? / 184
- 火车车次前的含义是什么? / 185

第七章 宠它一点, 再宠它一点!

- 巧克力营养又美味, 给狗狗多吃点? / 187
- 猫咪不吃甜食, 是不是生病了? / 188
- 猫咪胡须长长了, 给它修理修理? / 189
- 猫咪舔毛只因为爱整洁, 爱漂亮? / 190
- 猫咪是独居动物, 不能同时养两只? / 191
- 猫咪是肉食动物, 为什么会吃草? / 192
- 猫砂盆放在厕所角落, 安静又卫生? / 193
- 猫咪不经常出门, 不用打疫苗? / 194
- 定时遛狗好, 还是不定时遛狗好? / 195
- 猫、狗经常互相抢食, 乐趣多? / 196
- 常给猫、狗更换食物, 改改口味? / 197
- 狗身上没有汗腺, 只能伸舌头散热? / 198
- 多给狗狗洗澡, 保持体表清洁? / 200
- 世界上是先有鸡还是先有蛋? / 201
- 在短跑比赛中, 人比马跑得更快? / 202
- 鸭子的嘎嘎声不会产生回声? / 203
- 金鱼不知饥饱, 会把自己撑死? / 204
- 鱼的平均记忆只有7秒的时间? / 205
- 鸟妈妈拒绝沾染人类气味的幼鸟? / 206
- 蟋蟀的鸣叫次数可以用来测量气温? / 207
- 温水煮蛙, 从量变到质变的堕落? / 208
- 狗尿撒到轮胎上, 车胎就会爆掉? / 209
- “人兽杂交”, 会生出“人形怪兽”? / 210

第八章 杂七杂八，花草、天气一把抓！

- 北京时间就是北京当地的时间？ / 212
- 世界上花期最短的植物是昙花？ / 221
- 星期天为什么不叫星期七？ / 213
- 温开水浇花会因缺氧影响植物生长？ / 222
- 下起鹅毛大雪，一定代表天寒地冻？ / 214
- 神器的驱蚊草适合所有家庭栽培？ / 223
- 蓝色是天空本来的颜色？ / 215
- 水有喜怒哀乐，能感知人类的情绪？ / 224
- 雷雨天在户外打手机，易遭雷击？ / 216
- 电闪雷鸣只发生在夏天，冬天没有？ / 225
- 仙人掌、芦荟等植物能够防辐射？ / 217
- 沙尘暴百害而无一利，应彻底消灭？ / 226
- 花花草草也有生物钟，也需要睡眠？ / 219
- 在不同的介质中，光速始终恒定？ / 227
- 植物能感应到人类的情绪？ / 220

第九章 小儿难养？辣妈、奶爸养萌娃！

- 怀女孩会变漂亮，怀男孩会变丑？ / 229
- 宝宝学步时，房间铺地毯防摔伤？ / 242
- 怀男孩肚子尖，怀女孩肚子圆？ / 230
- 宝宝的鞋子越软，穿着越舒服？ / 243
- 怀孕时看谁，孩子就长得像谁？ / 231
- 养个萌宠，和宝宝一起成长？ / 244
- 一母同胞的双胞胎只有一个父亲？ / 232
- 屁股上没骨头，打两下没关系？ / 245
- 经期和坐月子，不能洗头、洗澡？ / 234
- 给宝宝垫上柔软的枕头，舒服点？ / 246
- 非亲属关系的血液不能相容？ / 235
- 宝宝的攻击性行为，长大就好了？ / 247
- 白色的母乳是红色的血液变成的？ / 236
- 儿童食品比普通食品更健康？ / 248
- 婴儿的睡眠环境需绝对安静？ / 237
- 多看益智类节目，有助智力开发？ / 250
- 宝宝和父母一起睡有利身心健康？ / 238
- 父母均是近视，孩子一定近视？ / 251
- 新生儿捆成粽子，不得罗圈腿？ / 239
- 孩子喜欢咬铅笔头，会导致铅中毒？ / 252
- 母乳喂养的时间越长越好？ / 240
- 孩子夜里老磨牙，是因为肚里有虫？ / 253

新生儿会对第一口奶产生依赖？ / 254

女生的数学学习能力普遍比男生差？ / 257

Wifi产生的辐射会导致孕妇早期流产？ / 255

人的眼球会随着年龄增长而长大？ / 259

经常接触辐射环境，生女孩的几率大？ / 256



第一章 吃的是寂寞，还是安心？

竹炭食品能够吸附血液中的毒素？

竹炭是竹材高温炭化的产物，具有很强的吸附性，通常被用来去除新房里的甲醛或房间里的异味等。不想，这两年所谓的竹炭保健食品也卖得风生水起，大受消费者追捧。什么竹炭花生、竹炭面包、竹炭蛋糕、食用竹炭粉等等，琳琅满目，让人大跌眼镜。

这玩意也能吃？相信大多小伙伴看到竹炭保健食品这个概念的时候，都会产生这样的疑问。疑问归疑问，但人家竹炭食品的销售情况却好得出奇。不管是实体店，还是网店，销售场面，那叫一个火爆啊！不相信，可以上网搜一下。

商家宣称，竹炭食品能够吸附体内的有害物质，清除肠道垃圾，排毒养颜，甚至还可以吸收镭、铅等重金属，净化血液毒素。这简直就是仙丹啊！这玩意要是卖到天庭，估计连专职炼制长生不老丹的太上老君都得失业！齐天大圣孙悟空也不用去盗仙丹了，花点小钱，买上几斤，就能长生不老。

竹炭保健食品真有这些功能吗？还是来看看专业人士是怎么说的吧！专家表

示，竹炭保健食品只是商家炒作的概念，其功效和食用安全性还有待考量。首先，竹炭不是食品添加剂，国家的《食品添加剂使用卫生标准》也未将竹炭列入其中。而且，卫生部门目前并没有认证专门用于食用的竹炭。

其次，竹炭的食用安全性存在很大的疑问。因为没有相关的标准，也没有进行过相关的实验，食用竹炭食品会不会对人体构成危害，目前尚不清楚。

最后，就算竹炭食品不会对人体构成危害，但其所宣称的净化功能也值得怀疑。正如一位食品专家所说的：“能不能吃，吃了能不能消化，消化了能不能吸收，吸收了有没有保健功效，都还是未知数。”

所以，专家建议小伙伴们，对于竹炭食品，能不吃就不吃。如果想要尝尝鲜，比如竹炭花生，先把竹炭包裹的外壳去掉，然后再吃。

海鲜、水果同食，会诱发砷中毒？

坊间流传，大虾等海鲜和水果同食会诱发砷中毒。这是食物相克理论中最广为人知的说法之一，每个小伙伴都耳熟能详。说起食物相克，有些小伙伴顿时犹如神医附体，口若悬河，犹如黄河之水天上来，奔流到海，连绵不绝。

据说，大虾、蟹等海鲜中含有五价砷化合物，水果中含有较丰富的维生素C。五价砷毒性较低，一般不会对人体构成危害。而五价砷和维生素C会产生化学反应，生成三价砷，也就是剧毒的砒霜。这两种食物同食，可能会导致人体中毒，免疫力下降，甚至当场死亡。

海鲜与水果相克真有这么玄乎吗？早在1935年，生物化学家郑集就曾搜集了184对“相克”的食物，并从中挑出14对在生活中最容易相遇的组合，其中就包括

海鲜和水果，进行实验。他用这些食物同喂老鼠、狗和猴子。郑集和他的同事也尝试了其中的7种组合。看到没，生死兄弟啊，这才是真正的小伙伴！如果你的小伙伴邀请你做这样的实验，你敢答应吗？

在食用24小时内，郑集老先生和他的老伙伴们细心观察了实验动物和人的表情、行为、体温及粪便颜色与次数等，结果一切正常，根本没有中毒的迹象。

近年，中国营养学会与兰州大学公共卫生学院、哈尔滨医科大学等院校也就海鲜与水果相克等说法做过一些实验，而且程序更为严格，数据也更科学。实验结果和郑集的实验相同，均未发现异常。

咦？这不科学啊！怎么着也得有几只小白鼠或猴子拉拉肚子什么的。不然，还真对不起这些流传了几十、几百，甚至上千年的食物相克理论。但事实摆在眼前，不由你不信！

五价砷是低毒，三价砷是剧毒，这没错。但维生素C的促还原功能是极低的，海鲜中砷的含量也很低，很难有化学反应。而且，食物在胃里停留的时间很短，根本不会突然发生转化。除非你一顿吃掉一辈子所吃的虾和水果，并能保证它们在胃中停留足够长的时间。如果这样的话，不单海鲜和水果同食会挂掉，只吃其中一种，或只喝水都会被撑死！

菠菜与豆腐同食影响钙吸收？

这年头“吃货”越来越多。别以为喜欢吃、吃得多就能获得这个“光荣”的称号了。可没有这么容易。做个合格的吃货，起码要会吃，还得懂点饮食文化，此即“吃货不可怕，就怕吃货有文化”是也！

吃货们有了文化，没事就开始琢磨食物相克理论。琢磨来琢磨去，结果发现连土豆烧牛肉都不能吃了。太可怕了，土豆和牛肉居然都相克！

简直就是鬼扯！不过，不能因为这些鬼扯就彻底否定食物相克理论。咱们博大精深的中医讲究阴阳五行、相生相克理论，食物相克并不一定是指两种食物同吃会对健康人造成伤害，但两者的作用或营养价值可能会相互抵消。

不同食物中的各种营养素或化学成分在人体消化、吸收和代谢过程中确实存在相互影响，导致某些营养物质不能被人体充分吸收与利用。比如，菠菜中富含草酸，可与豆腐中的钙发生化学反应，影响人体对钙的吸收。这已经是人们公认的事实。然而，这并不能说菠菜和豆腐同食就会造成缺钙。因为人总不会一餐、一日、一生只吃这两种食物吧？

另外，不同体质的人对食物的反应也不一样，阴虚体质的人多吃梨和西瓜等寒凉的食物就容易拉肚子。有的人单吃螃蟹或柿子都会拉肚子，但有的人同食也不会任何问题。这是咱们自己体质的问题，不能不负责任地推给食物相克。

对正常的健康人而言，还是该吃吃，该喝喝，不用瞻前顾后。饮食杂一点、全一点，保证膳食均衡即可。只有那些体质不好或是缺乏某种营养元素的小伙伴应该有针对性地避免一些不合理的食物搭配，否则不利于健康的恢复。例如贫血的人就不要吃影响铁吸收的食物，如喝茶等。

只吃有机食品，也会损害健康？

苏丹红、敌敌畏、三聚氰胺、地沟油、镉大米，食品安全问题一拨接一拨，简直就是长江后浪推前浪，前浪被拍死在沙滩上！吃什么才安全？这是要逼咱们

把嘴缝上的节奏吗？很显然，这不可能。人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。

看来只好只吃有机食品了。然而，这又非一般工薪阶层的消费能力所能承受。君不见超市里的有机食品比普通食品贵多少，起码十几、几十倍。一个小小的鸡蛋都要三四块钱，简直就是打劫！

穷人伤不起啊！不过，看了下面这条消息，口袋空空如也的小伙伴们可以心理平衡了。俄罗斯莫斯科营养研究所的专家们在2003年公布说：只吃绿色食品有益健康（国外所说的绿色食品和咱们说的有机食品是一回事，咱们的绿色食品是另外一个概念）是一种错误见解，如果只吃绿色食品，人体健康将受到伤害。

太爆炸了！怎么会这样呢？莫斯科营养研究所的专家们说，他们对若干名经常食用绿色食品的志愿者进行了两年的跟踪观察。结果发现，轻者染上了暴饮暴食的毛病，重者开始寻求精神刺激，抽烟、酗酒，甚至吸毒。这和有机食品有什么内在联系？

专家么解释说，这是人体摄入硝酸盐不足的结果。人类通过若干代的繁衍已习惯了日常食品中所含有的硝酸盐量，人体甚至在基因水平上发生了适应性变化。硝酸盐已如维生素等物质一样，成为人体的必需物质。含少量硝酸盐或干脆不含硝酸盐的有机食品无法保证人体的正常需要，只食用绿色食品会破坏人体体内的营养平衡。犹如人体适应了地沟油，再吃经过正常程序生产出来的食用油，身体反倒不适应了。

是真？是假？且不管它。在科学的道路上难免会出现一家之言。比起有机食品，那些过量施用化肥、农药的食品对人体危害更大，这是显而易见的事实。因为这些食品中硝酸盐含量过高，会对人体构成更大的危害。硝酸盐在人体内可被微生物还原成亚硝酸盐，后者是致癌物质，如果在体内积累过多，可直接致人缺氧中毒，严重的可导致窒息死亡。

纠结了吧！大可不必。这只是两个极端的例子。我们在生活中不会只挑有机食品食用，也不会专挑污染严重的食品来吃。这才是正常的生活！