

不可不知的健康常识

谢志强 主编



内蒙古人民出版社

不可不知的健康常识

谢志强 主编

内蒙古人民出版社

序 言

在人生的道路上，不知要经历多少的坎坷。每一次的成功，也许都要经历唐僧取经般的九九八十一难。如果我们的生命真有无无限长的话，即使把所有路都走一遍都无所谓，但事实是生命有限，人生苦短，人生真正能够做事的时间不过是短短的几十年。

鉴于此，我们编著了这套《不可不知丛书》，作为读者朋友面对现实生活的一面旗帜，来感召和激励人生，共同朝着美好的未来前进。

《不可不知的文化常识》——文化精粹，集知识性、趣味性于一体……

《不可不知的地理常识》——快速预览地理，丰富知识，开拓视野……

《不可不知的心理常识》——成就心灵坐标，改变命运的行动指南……

《不可不知的历史常识》——文字短小精悍，娓娓道出历史的脉络……

《不可不知的生活常识》——繁杂生活问题，帮你轻松解决……

……

书的力量是巨大的，它可以引导人的一生走向成功。卡耐基曾经说过：“人生的价值，就是创造有价值的人生。正是如此，人生最值得回味的地方并不在功成名就之时。”这是一句至理名言，也是一切人生理念的思想基础。

去粗取精，纵览世界的锦绣河山；去伪存真，了解自然的神奇画卷。一书在手，知识全览！

第一章 科学饮食、吃出健康

每顿少一口，能活九十九

在物质生活富足的今天，温饱已不再是奢求，可就在这个衣食无忧的年代里，“富贵病”却日渐增多，高血脂、高血压、肥胖症、心脑血管硬化等皆呈上升趋势。医学家研究证实，这些疾病的根源之一就是饮食无节。

研究表明，节制饮食是维持健康长寿的好方法。因为饱食易损伤细胞，使人早衰。科学研究证明，饱食后，大脑中有一种叫“纤维芽细胞”的生长因子会比不饱食时增长数万倍，而这种生长因子会使脂肪细胞和毛细血管内皮细胞增大，促使脑动脉硬化、脑皮质血氧供应不足、脑组织萎缩和脑功能退化，最终出现痴呆而缩短人的寿命。节制饮食能减轻肠胃负担，而无节制的饮食则使大脑代谢紊乱，并引起动脉硬化、冠心病、糖尿病、癌症等一系列疾病。

温馨小贴士

在进食正餐前 20 分钟，先进食一些低热量食物或饮一碗清汤，填充胃容量，可引发出一个不感到饥饿的信号，减少正餐时的食量。

饭后八不急，疾病不上门

饭后请记住以下禁忌，以确保你的健康和安全。

1. 不急于松裤带

饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，从而消化器官的活动度和韧带的负荷量就要增加，容易引起胃下垂。

2. 不急于吸烟

饭后吸烟的危害比平时大 10 倍，这是由于进食后，消化道血液循环量增多，致使香烟中有害成分被大量吸收而损害肝、脑、心脏及血管。

3. 不急于散步

饭后“百步走”会因运动量增加，而影响对营养物质的消化吸收。特别是老年人，心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能障碍，餐后多出现血压下降等现象。

4. 不急于吃水果

因食物进入胃里需长达 1~2 小时的消化过程，才慢慢排入小肠，餐后立即吃水果，食物会被阻滞在胃中，长期如此可导致消化功能紊乱。

5. 不急于洗澡

饭后洗澡，体表血流量会增加，相应地胃肠道的血流量便会减少，从而使肠胃的消化能力减弱。

6. 不急于上床

饭后立即上床容易发胖。医学专家告诫人们，饭后至少要休息 20 分钟再上床睡觉，即使是午睡时间也应如此。

7. 不急于开车

事实证明，司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为人在吃饭以后，胃肠对食物进行消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，使大脑反应变慢，从而导致操作失误。

8. 不急于饮茶

茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，人体无法吸收，致使食物中的铁元素白白损失。如将饮茶安排在餐后 1 小时就无此弊端了。

温馨小贴士

营养学家认为，饭后吃水果会导致消化功能紊乱。因为水果为单糖类食物，不宜在胃中停留过久，否则易引起腹胀、腹泻或便秘。所以宜于饭前 1 小时吃水果，使之迅速被消化吸收，这样人体免疫功能就会保持正常，食欲也会大增。

最好的主食是玉米

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，缩短食物残渣在肠内的停留时间，加速粪便排泄并把有害物质带出体外，对防治便秘、肠癌具有重要的意义。

每 100 克玉米含叶酸 12 微克，是大米的 3 倍；含钾 238~300 毫克，是大米的 2.45~3 倍；含镁 96 毫克，是大米的 3 倍；并含有谷胱甘肽、D-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。

玉米中含有多种抗癌因子，如谷胱甘肽、叶黄素和玉米黄质、微量元素硒和镁等。谷胱甘肽能用自身的“手铐”铐住致癌物质，使其失去活性并通过消化道排出体外，它又是一种强力的抗氧化剂，是人体内最有效的抗癌物。玉米中还含有硒和镁，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧的供应而衰亡；而镁，一方面能抑制癌细胞的发展，另一方面能使体内的废物尽快排出体外，从而起到预防癌的作用。玉米中的叶黄素还能够预防大肠癌、皮肤癌、肺癌和子宫癌，玉米黄质则能够预防皮肤癌和肺癌。

玉米中含有丰富的烟酸，烟酸是葡萄糖耐量因子（GTP）的组成物，是可增强胰岛素作用的营养素，所以，用玉米替代主食，有助于血糖的调节。

温馨小贴士

在做玉米粥、玉米面糊糊、玉米面窝头的时候，不要忘记加些碱。这是因为玉米里的烟酸有 63%~74%是不能被人体吸收利用的结合型烟酸，长期食用可能会发生癞皮病。为避免这种情况，最好在玉米粥中适量放些碱，使玉米中的结合型烟酸释放出来，变成游离型烟酸，以便被人体吸收。

少吃饭多吃菜，健康出问题

“多吃菜啊”这似乎是众人皆知的待客之道，其实这种吃法是极不科学的，生活中如果我们经常多吃菜少吃饭，对身体健康是极为不利的。

主食中的谷类食物含有碳水化合物，除为人体提供能量外，还是 B 族维生素的主要来源。主食地位的改变，一个明显的危害就是易导致维生素 B1 的缺乏。

从人体的物质结构来说，碳水化合物正是我们身体所需的主要“基础原料”。再从消化学的角度来说，在合理的饮食中，人一天所需要的总热能的 50%~60% 来自于碳水化合物，而且同菜中的大鱼大肉相比，主食要容易被消化得多。

大鱼大肉味重、色重，并且油多，吃多了就会给肠胃造成极大的负担，肠胃会受到刺激。

另外，依中国人的饮食习惯许多蔬菜是用大量的油烹调的，有的菜就像泡在油里似的，这样吃下去，就容易得高血压、心血管病和肥胖病。

我们提倡主食与副食科学合理地搭配，这样才能满足我们身体的需求。如果多吃菜少吃饭会使我们的身体机能失衡，导致疾病的发作。

温馨小贴士

在饮食中，适当“多吃菜”也是可以的，但要以素菜为主，避免进食含高胆固醇的食物，烹调时尽量选用含不饱和脂肪酸的植物油，多吃新鲜蔬菜。

“盐多”未必有理

食盐中的钠离子为人体神经细胞传递信息，氯离子能在人体流泪流汗时起抗菌作用。所以，食盐历来是人体不可缺少的重要物质。

但专家认为，长期食盐过量，可导致高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病。有专家因此提出：“远离高血压，从限盐开始。”世界卫生组织建议，健康人通过饮食摄取盐，每人每日最佳食盐量不应超过 6 克。长期食盐量低于 6 克，可使 25~55 岁人群的血压收缩压降低 9 毫米汞柱，到 55 岁时冠心病死亡率可减少 16%。

温馨小贴士

肾病、肾功能不好的人排尿少，多余的盐分排不出去，便会吸收体内水分来稀释这些盐分，结果使人体组织中积水，这便是肾脏病人水肿的根源。所以，肾脏病人更要限盐。

只吃素油并不好

一般人对荤油都有一种偏见，认为荤油使人发胖，使血压升高，所以只选择素油而拒绝吃荤油。其实素油和荤油，各有各的好处，不能偏食。各种素油绝大部分均为不饱和脂肪酸，人体如果缺少它，就会干瘪、黑瘦，皮肤、黏膜都会失去正常功能。而这种不饱和脂肪酸，人体自身无法合成，只能从食物中摄取，其来源就是素油。

不饱和脂肪酸被人体吸收后，有一个很重要的功能，就是刺激肝脏产生较多的高密度脂蛋白。这种脂蛋白就像血管“清洁工”，不停地把滞留在血管壁上多余的胆固醇“收容”起来，再“押送”出境，防止它们停留在血管里引起动脉硬化。

荤油（主要是猪油）中含的都是饱和脂肪酸，它虽然不能起到素油中不饱和脂肪酸的作用，但猪油的脂肪很容易被人体中的酶水解，变成三酰甘油等物质，这些物质是人的重要能量来源。它比吃同样的蛋白质、淀粉所产生的能量要多 1 倍以上，也是人体各组织细胞新陈代谢必不可少的物质。所以，除了冠心病、动脉粥样硬化、高血脂、高血压等患者不宜食用荤油以外，猪油同样也是人们较好的营养品。

温馨小贴士

食用玉米胚芽油对心血管有益，并能调节人体免疫功能，所以为了远离心血管疾病，可以选择食用玉米胚芽油。

适当吃些肥肉有益健康

健康专家经科学研究发现，只要烹调得法，肥肉同样是一种健康长寿食品。动物脂肪中含有一种能延长寿命的物质——脂蛋白，这种物质非但不会促进血管硬化，反而可以预防高血压等血管疾病。缺少脂蛋白可能导致贫血、癌症与营养不良等疾病。

除此之外，肥肉里还含有丰富的脂肪，脂肪不仅可以帮人储存热能，还可以保护脏器，构成细胞，补充蛋白质，提供人体必需的脂肪酸。如果身体缺乏脂肪，就会出现体力不足、免疫功能下降等不良症状。

因此，平时需要适量进食一些肥肉，保持脂肪在体内的进出平衡，既不可积累过多，也不应入不敷出。只有在摄入过多或人体代谢紊乱时，肥肉才是导致动脉硬化的“危险因素”。

温馨小贴士

如何才能降低肥肉中的脂肪和胆固醇，保留其有益健康的营养成分呢？方法是：用植物油将猪肉或牛肉炒熟，再淋过热开水之后，可以除掉肉中 8% 的脂肪和 50% 的胆固醇，而味道保持不变。

食物搭配错，营养消失掉

在日常生活中，传统的食物搭配多从色、香、味、形等方面考虑。但从营养学角度来讲，有些被认为是美味佳肴的食品，恰恰是对人体健康有害而无益的。

（1）豆浆不宜冲鸡蛋。有人认为豆浆冲鸡蛋是“营养加营养”，营养价值最丰富。其实不然，把豆浆冲入鸡蛋，鸡蛋中的黏液性蛋白与豆浆中的胰蛋白结合后，使其失去了原有的营养成分，营养价值大为降低。

(2) 土豆不宜烧牛肉。由于消化这两种食物所需的胃酸浓度不同，使食物在胃肠内滞留时间延长，引起胃肠消化吸收的负担增大。

(3) 炒菜心不宜放碱。有的人炒菜心习惯放碱，认为这样菜心熟得快。其实菜心中含有丰富的维生素，尤其是维生素 c 的含量较高。当维生素成分与碱性溶液相结合发生氧化反应后，菜心中维生素的含量几乎削减了一半，营养成分大为减少。

(4) 炒鸡蛋不宜放味精。这是因为鸡蛋本身就含有与味精相同的谷氨酸，炒鸡蛋时放味精不但增加不了鸡蛋的美味，反而影响了鸡蛋原有的鲜味。

温馨小贴士

将牛奶与巧克力混在一起吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙，食用后不但不吸收，还会出现腹泻、头发干枯等症状。

生食多，筋骨伤

生食，能够提高人的免疫力，预防疾病，甚至能治疗某些疾病。但是，生食也存在着不少健康陷阱。

(1) 不宜活鱼活吃。一般人认为活鱼味道鲜美，进而把“活鱼活吃”视为最佳吃法。但是营养学家认为，无论从营养价值或口味上，烹活鱼或刚死不久的鱼，均非最佳选择。一般来讲，夏天放置 1~2 小时，冬天放置 3~4 小时，才可烹煮食用。

(2) 不宜食七八分熟的涮羊肉。吃涮羊肉时不少人喜欢只涮到七八成熟，这很容易感染上旋毛虫病，可引起恶心、呕吐、腹泻、高热、头痛、肌肉疼痛等，幼虫若进入脑和脊髓还能引起脑膜炎。

(3) 不宜食半生不熟的蔬菜。不少人喜欢吃半生不熟的蔬菜，认为鲜嫩可口，其实这样的蔬菜可能会有毒素。例如，未成熟的青西红柿中含有大量的生物碱，生食会出现恶心、呕吐等中毒症状；鲜芸豆（又名四季豆、刀豆）中含皂苷和血球凝集素，生食或食半生不熟者都易中毒；鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的有毒物质，成人一次吃 50 克以上生的鲜黄花菜便可中毒。

(4) 不宜生吃鸡蛋。有人认为，生吃鸡蛋有润肺及滋润嗓子的功效。其实，生鸡蛋内含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶，前者能影响人体对蛋白质的吸收利用，后者能破坏人体的消化功能，所以鸡蛋应煮熟吃。

温馨小贴士

5 种蔬菜夏季可生吃，它们是黄瓜、红西红柿、柿子椒或尖椒、芹菜、大白菜。

蔬菜吃过量也有害

蔬菜里含有丰富的维生素、矿物质和食物纤维。吃适量的蔬菜可以促进肠道蠕动，促进排便，提供机体所需的微量营养素，发挥抗氧化作用和保证人体各器官的正常功能。但是摄入过多的蔬菜也有害。

1. 造成蛋白质缺乏

如果为“节食”、“饱腹”而大量食用蔬菜，减少或禁食肉类，鱼类，会影响机体摄取和吸收必需脂肪酸、优质蛋白质，造成蛋白质缺乏。

2. 阻碍体内钙、锌的吸收

怀孕的妇女和生长发育期的儿童、青少年，大量摄入蔬菜会阻碍体内钙、锌吸收，影响孩子智力发育和骨骼生长。女性尤其要注意避免因为过度素食导致的缺铁性贫血和缺钙。

3. 导致胃肠疾病

粗纤维含量高的蔬菜，如芹菜、春笋等，大量进食后很难消化，胃肠疾病患者不宜多食。粗纤维还容易造成肝硬化患者胃出血或食管静脉曲张出血等，加重病情。

4. 易形成结石

某些蔬菜含较多的草酸，如菠菜、芹菜、番茄等，与其他食物中的钙结合，容易形成草酸钙结石。这是很多喜欢吃素的女性易患结石病的原因之一。

温馨小贴士

生活中我们不能为了单纯追求蔬菜的新鲜，而忽视了其中可能存在的有害物质。对于新鲜蔬菜，应适当存放一段时间，等残留的有害物质逐渐分解后再吃也不迟；而对于那些不宜存储的蔬菜，也应多次清洗之后再食用。

剩菜剩饭不要随便吃

在日常生活中，人们习惯把剩菜剩饭留到下顿吃，认为再加热一下就可以了，其实这种做法未必正确。

在一般情况下，通过 100℃ 的高温加热，几分钟即可杀灭某些细菌、病毒和寄生虫。但是对于食物中细菌释放的化学生毒素来说，加热也是无能为力。在各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐。硝酸盐是无毒的，但蔬菜在采摘、运输、存放、烹饪过程中，硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。尤其是过夜的剩菜，经过一夜的盐渍，亚硝酸盐的含量会更高。而亚硝酸盐经加热后，毒性会增强，严重的还可导致食物中毒，甚至死亡。

另外，像发芽的土豆中含有的龙葵素、霉变的花生中所含的黄曲霉素等，都是加热无法破坏掉的。因此，千万不要以为剩菜只要热透就行了，最好还是吃多少做多少。

温馨小贴士

不能把剩饭倒在新饭中，以免加热不彻底。吃剩饭前一定要彻底加热，一般 100℃ 下加热 20 分钟即可。

健康的人不吃汤泡饭

很多人在吃米饭的时候会倒一些菜汤，认为这种吃法不仅味道不错，还省去了喝汤的环节，这不是一举两得吗？其实这种做法是极不科学的。

汤泡饭是汤和饭混在一起的，由于水分较多，饭会变得松软，容易吞咽，人们因此咀嚼时间减少，食物还未咀嚼烂就连同汤一起快速吞咽下去，这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，这就加重了胃的消化负担。日子一久，就容易导致胃病发作。

对小孩来说，首先，吃汤泡饭会有大量的汤液进入胃部，稀释胃酸，影响消化吸收。其次，小孩的吞咽功能不是很强，如果长期吃汤泡饭，由于吞咽速度过快，还容易使汤汁米粒呛入气管，造成危险。

对老人而言，身体的各项机能远远不如年轻人好，消化吸收功能也随年龄增加而减弱，长期吃汤泡饭会比年轻人更容易患胃肠道疾病。

温馨小贴士

从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路。在吃饭前先喝几口汤，就等于给这段消化道加点“润滑剂”，可以使食物顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

食客最好少吃“头”

鸡头、鸭头是很多人钟情的对象，确实，这些禽类头的味道很好，而且营养价值也很高。可是，食用这些“头”的害处也不能小视。以鸡为例，鸡越老，它头的毒害就越大。原因是，鸡在啄食中会吃进含有重金属的物质，这些重金属主要贮存于脑组织中，鸡龄越大，贮存量越多，毒性越强。不能多吃鸭头的原因与之一样。总而言之，禽类的头最好少吃为妙。

温馨小贴士

肝脏是家畜体内的主要解毒器官，血液中的有害物质大量流入肝脏，因而肝脏内聚集的毒性物质较多，因此食用动物肝脏宜适量。

不宜吃豆腐的 4 种人

豆腐口感好、味道鲜美、营养价值也高，但下面 4 类人却不宜吃。

(1) 在服用四环素类药物时不宜吃豆腐。因为用豆腐制作的食品中含有较多的钙，用盐卤做的石膏中含有较多的镁，四环素遇到钙、镁会发生反应，降低药效。

(2) 豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度高的患者应慎食豆腐。

(3) 豆腐性偏寒，平素胃寒者如食用豆腐后有胸闷、反胃等现象的，则不宜食用。

(4) 易腹泻、腹胀者，也不宜多食豆腐。

温馨小贴士

在正常情况下，入吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

苹果皮是防癌的好帮手

吃苹果皮有助于预防癌症，这是美国康奈尔大学研究人员的研究成果。

研究人员通过对红苹果皮的研究发现，红苹果皮中有 12 种混合性三萜系化合物，其中有 3 种是新发现的。他们把每种三萜系化合物分离出来，然后分别用它们对付癌细胞。结果发现，每种三萜系化合物都能起到抑制癌细胞生长或杀死癌细胞的作用，但对不同癌细胞所起的抑制作用不一样。

他们从实验鼠研究中发现，苹果皮含有的多种物质能抑制癌细胞生长，其中包括肝癌细胞、肠癌细胞以及乳腺癌细胞。认为吃苹果有助于预防疾病，其实真正起作用的是苹果皮，特别是苹果皮中富含的三萜系化合物。所以，吃苹果的时候，最好不要把苹果皮削掉，用洗涤灵洗净便可以吃了。

温馨小贴士

如果一个苹果能够 15 分钟才吃完，则苹果中的有机酸和果酸质就可以把口腔中的细菌杀死。因此，慢慢地吃苹果，对人体的健康有好处。

4 种病人不宜吃西瓜

炎炎夏日，吃上一口香甜爽口的西瓜是一种享受，那一丝丝凉意会浸入你的血液。但如果是以下 4 种病人，吃西瓜可要慎重了。

1. 肾功能不全者

短时间内大量吃西瓜，会使体内水分增多，超过人体的生理容量。而肾功能不全者，其肾脏对水的调节能力大大降低，不能将多余的水分及时排出体外，致使血容量急剧增多，容易导致急性心力衰竭而死亡。

2. 口腔溃疡者

西瓜有利尿作用，可使体内的热量随尿液排出。口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些，这样会加重阴液偏虚的状态。阴虚则内热益盛，从而使溃疡加重。

3. 感冒初期

西瓜是清热解暑的佳果，但感冒初期的患者应慎食。中医认为感冒初期，都应采取发散的治疗方法，使病邪从表而解。如果在感冒初期吃西瓜，不但不能发散病邪，反而会因其清热解毒的作用而促邪入里，使病情加重或延长治愈时间。因此，感冒初期的患者应慎食，但感冒痊愈或感冒病情加重且有高热、咽痛的患者宜食西瓜。

4. 体虚胃寒、大便稀溏、消化不良者

多吃西瓜会出现腹胀、腹泻、食欲下降等症状。肠胃消化不佳、夜尿多和常遗精者，更不宜多吃西瓜。

温馨小贴士

婴幼儿在短时间内进食较多西瓜，会稀释胃液，再加上婴幼儿消化功能没有发育完全，会出现严重的胃肠功能紊乱，引起腹泻，以致出现脱水、酸中毒等症状，危及生命。

贪吃荔枝易患“荔枝病”

荔枝爽滑清香、营养丰富。具有生津益血、健脾止泻、温中理气的功效。较适用于产后血虚的妇女，及老年体弱多病者。虽然荔枝有这么多好处，但也不能多吃，多吃容易使人患上“荔枝病”。

荔枝病的实质是一种“低血糖症”。荔枝中含大量的果糖，果糖经胃肠道黏膜的毛细血管很快吸收入血液后，必须由肝脏内的转化酶将果糖转化为葡萄糖，才能直接为人体所利用。如果过量食入荔枝，就有过多的果糖进入人体血液，“改造”果糖的转化酶就会供不应求。在这种情况下，大量的果糖充斥在血管内却不能转化为被人体利用的葡萄糖。与此同时，进食荔枝过量影响了食欲，使人体得不到必需的营养补充，致使人体血液内的葡萄糖不足，就会导致荔枝病。

荔枝病通常的临床表现为：头晕心悸、疲乏无力、面色苍白、皮肤湿冷，有些患者还可出现口渴和饥饿感，或发生腹痛腹泻症状，个别严重患者可突然昏迷，阵发性抽搐，脉搏细弱而快速，瞳孔缩小，呼吸不规则，呈间歇性或叹息样，面色青灰，皮肤紫绀，心律失常，血压下降等。因此荔枝不能多吃，尤其是儿童，不宜大量食用。

温馨小贴士

对于荔枝，人们不宜一次食用过多或连续多食，成人每天吃荔枝不要超过300克，儿童一次不要超过5颗，有便秘现象的老人尽可能不要食用。

想保胃，多吃姜

生姜有种独特的辛辣和芳香，很多人喜欢吃，可你知道生姜对人体的保健作用吗？

生姜所含的阿司匹林（乙酰水杨酸）对降血脂、降血压、预防心肌梗死有特殊作用；姜所含的姜酚具有较强的利胆作用，可防治胆囊炎、胆石症；姜还可以调节前列腺机能，在控制前列腺素血液黏度等方面具有重要作用。

不仅如此，经常食用生姜还能够除去“体锈”——老年人的体表尤其是脸部的褐斑，俗称“老年斑”，这是体内自由基作用于皮肤引起的“锈斑”。

温馨小贴士

虽说生姜对人体有益，但是不可多食。因为生姜辛辣，凡阴虚内热、热病、疮疡、痔疾者应忌食。腐烂的生姜含有致癌毒素，不能食用。

每天吃蒜 10 克可防癌

医学研究发现，大蒜具有防癌抗癌的作用，因为大蒜中有一种含硫的成分，能够消除致癌物亚硝胺，故有防癌特别是防胃癌作用。但每天需吃 10 克左右，长期坚持才能有效。

另外，生吃大蒜还有助于防治心脑血管疾病。大蒜中含有一种称为“大蒜新素”的活性物质，有抑制血小板凝集、增强纤溶酶活性、延缓动脉粥样硬化、阻止血栓形成等作用。大蒜还有抗氧化、减少自由基生成、延缓衰老的作用。

大蒜含有一种硫化物，所以有一种特殊的臭味，常让人难以接受。改善的方法是先将大蒜切碎，在室温下放置 10 分钟再加热食用。最好切碎后再加热，这样可通过酶的作用释出有效成分，有效成分一旦形成就比较稳定，即使加热煮熟仍能保持 60% 以上的药理作用。

温馨小贴士

日常饮食中，吃肉时应适量吃一点蒜。这是因为肉中的维生素 B1 能和大蒜中的大蒜新素结合，可使维生素 B1 的含量提高 4~6 倍，而且能使维生素 B1 溶于水的性质变成溶于脂的性质，从而延长维生素 B1 在人体内的停留时间。

清晨喝好第一杯白开水

清晨起床后喝一杯白开水对健康大有裨益，这不仅是对机体的一种补偿，还具有排毒的作用。清晨，胃内食物已经排空，随着身体的运动，水在胃内如同清洁剂荡涤着胃壁的残渣，对病菌进行一次大扫荡，将它们驱出体外，而制止它们形成致病的群体。水在胃内做短暂的停留，除少量被吸收外，80% 以上在小肠内被吸收入血液。新饮进的水约经过 21 秒钟就能到达身体的每一个角落，促进全身的吐故纳新。

清晨这杯水喝起来也是需要讲究的，可不能胡乱地喝。

1. 要喝什么样的水

新鲜的白开水是清晨第一杯水的最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，它里面所含的钙、镁元素对身体健康非常有益，有预防心血管疾病的作用。

避免喝果汁、可乐汽水等饮料，因为长期饮用会导致缺钙。

2. 喝多少水为宜

一个健康的人每天至少要喝 8 杯水（约 2.5 升），运动量大或天气炎热时，饮水量应相应增加。清晨起床时是一天身体补充水分的关键时刻，此时喝 300 毫升的水最佳。

3. 喝何种温度的水为宜

清晨，人的胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激肠胃，引起肠胃不适。清晨起床所喝的水的温度与室温相同为最佳，以尽量减少对胃肠的刺激。夏季

所喝的水以煮沸后冷却至 20℃~25℃的白开水为宜，因为这种温度的水具有特异的生物活性，容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增强人体免疫力。

温馨小贴士

清晨喝水必须空腹，也就是在吃早餐之前喝水，否则，就起不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝，若饮水速度过快，可能会引起血压降低和脑水肿。

喝水过多易中毒

水是生命之源，多喝水对身体是有好处的，可是喝得太多也会适得其反。

喝水过多会引起水中毒，这是由于人体内盐分丢失的缘故。血液中的盐丢失过多，吸水能力就降低，水分就会通过细胞膜进入细胞内，使细胞水肿，人就会出现头晕、眼花等“水中毒”的症状。大量喝水后冲淡血液，全身细胞的氧交换受到影响，脑细胞一旦缺氧，人还会变得迟钝。脑组织固定在坚硬的颅骨内，一旦脑细胞水肿，颅内压力就会增高，出现头痛、呕吐、嗜睡、呼吸及心跳减慢等一系列神经刺激症状，严重者还会昏迷、抽搐甚至危及生命。

温馨小贴士

喝水过多、过少都不利健康。每人排尿情况不同，一般每天喝 8 杯水（约 2_5 升）较为适合，且要分几次喝。一下子饮水过多，即使没有水中毒，大量的水积聚在胃肠中，也会使入胸腹感到胀满不适，不利于健康。

这些人最好别接近饮料

饮料由于它的特殊口感，人们往往会恋上它，但是对于某些人来说，饮料是不能接近的。

1. 糖尿病人

喝饮料会提升血糖值，增加胰腺分泌胰岛素的负荷，使病情加重或不利治疗。

2. 肾脏病人

饮料中的蔗糖、色素、香料等添加剂会加剧肾小球过滤及排毒负担，损害肾功能，增加肾性浮肿及肾性高血压。

3. 缺钙的人

饮料中的糖、香料、枸橼酸可与体内钙离子结合成“枸橼酸钙”，诱发血钙量“走低”，影响儿童骨骼、牙齿发育，诱发老年人缺钙性腰酸、背痛、腿抽筋，可出现“缺钙性抽搐”。

4. 精神病人及失眠者

甜饮品中的兴奋剂极易影响“抗精神病药物”的疗效，有碍睡眠及安定，使失眠者难以“圆梦”。

5. 腹泻病人

饮料中的糖分会加重胃肠消化、吸收的负荷，糖消化不良易导致腹胀、腹泻，使粪便呈泡沫样。

6. 婴幼儿

甜饮品使宝宝有“饱腹感”，影响食欲，损害正常有序的进食，阻碍营养的摄取、吸收。

温馨小贴士

怀孕期间不要饮用可乐或人工添加甜味的果汁饮料，因为它们里面含有的食用添加剂对胎儿健康有不利影响。可饮用百分百的天然果汁、纯净水、矿泉水或直接食用水果。

全脂奶比脱脂奶营养更丰富

不管是中老年人还是年轻人都喜欢买脱脂奶，认为脱脂奶不易使人增肥，更有益健康，其实人们的观念是错误的。全脂奶比脱脂奶的营养更丰富，对健康更有益。

1. 牛奶中香气全部来自脂肪

牛奶之所以有特殊的香气，全靠脂肪中的挥发性成分。如果没有了脂肪，香味就会不足，牛奶喝起来也会没有味道。

2. 维生素 A、D、E、K 藏在牛奶脂肪中

牛奶中含有多种维生素，其中脂溶性维生素 A、D、E、K 都藏在牛奶的脂肪当中。如果把牛奶中的脂肪除去，这些维生素也就跟着失去，对人体的生长发育不利。

3. 多喝全脂奶不易得癌症

牛奶的脂肪中富含抗癌物质 CLA，因此多喝全脂奶的人不容易得癌症。CLA 能抑制多种癌细胞，还能阻碍致癌物在体内发挥作用，对预防乳腺癌特别有效。

这里建议：如果给高脂血病人选牛奶，不妨选全脱脂奶；如果给老人选牛奶，不妨选半脱脂奶；如果孩子选牛奶，就一定要选全脂奶。

温馨小贴士

瑞典科学家的研究表明，与脱脂奶制品相比，长期食用全脂奶制品不仅不会使人体重增加，反而有助于保持体形。所以即使在减肥时期也要选择全脂奶制品，而不宜选择脱脂奶制品。

男人不宜天天喝牛奶

牛奶越来越受到人们的喜爱，但有研究发现，常喝牛奶的男性易患前列腺癌。美国波士顿一个研究小组对 20885 例美国男性医师进行了长达 11 年的跟踪

调查，这些人食用的奶制品主要包括脱脂奶、全脂奶和乳酪等，其中有 1012 例男性发生前列腺癌。

进行统计学分析后发现，与每天从奶制品中摄入 150 毫克钙的男性相比，每天从奶制品中摄入 600 毫克钙的男性发生前列腺癌的危险上升 32%。在排除了年龄、体重、吸烟、体育锻炼等影响因素后发现，每天进食奶制品 5 份以上（每份相当于 240 毫升牛奶）的男性与进食奶制品 5 份以下的相比，发生前列腺癌的危险上升 34%。

美国费城的研究人员通过近 10 年的流行病学调查也证实，多食奶制品会增加男性发生前列腺癌的概率。

可见，为了保护前列腺，男性喝牛奶要适量，别把它当成水或饮料喝。

温馨小贴士

如果需要给牛奶加热，请注意牛奶消毒的温度要求并不高，70℃时用 3 分钟，60℃时用 6 分钟即可。如果煮沸，温度达到 100℃，牛奶中的乳糖就会发生焦化现象，而焦糖可诱发癌症，所以饮用牛奶不要煮沸。

酸奶好喝，过量饮用也伤身

虽然饮用酸奶对身体有很多好处，但在喝的时候也不要太随意，要注意适可而止，否则很容易导致胃酸过多，影响胃黏膜及消化酶的分泌，降低食欲，破坏人体内的电解质平衡。尤其是平时就胃酸过多，常常觉得脾胃虚寒、腹胀者，更不宜多饮酸奶。对于健康的人来说，也不宜一次大量饮用，每天喝一两杯，每杯在 125 克左右比较合适。

温馨小贴士

空腹时饮用酸奶，乳酸菌易被杀死，保健作用会被减弱。饭后两小时左右饮用酸奶为益。

如何健康地喝咖啡

每天一杯香浓咖啡的确是一种享受，但喝咖啡也是要讲究科学的，否则会对身体造成伤害。

（1）每天不要喝超过 5 杯的咖啡，因为咖啡喝得越多越上瘾，危及身体健康。

（2）早晨喝咖啡的确有助于头脑清醒、精神抖擞，但须吃早餐后才能饮用，否则容易伤害肠胃功能。

（3）酒后不宜喝咖啡，否则会刺激血管扩张、加快血液循环，增加心血管的负担。

（4）咖啡具有提神醒脑的作用，所以睡前不要喝咖啡，以免失眠。

（5）勿喝太浓的咖啡，否则会使人变得急躁且理解力降低，心跳也会加速。

（6）喝咖啡后，不能马上抽烟，否则容易对心脏造成危害。

(7) 服用抗生素和治疗胃溃疡的药物，不可同时喝咖啡，以免刺激胃部引起疼痛、不适。

(8) 喝咖啡时最好加一些奶精，以减少对胃的刺激。但是奶精与糖皆有热量，须控制摄取量，以免发胖。

(9) 咖啡不宜放糖过多，因为食糖过多会使人没精打采，甚至感到疲倦，还会降低血液中的葡萄糖含量。一旦血糖过低，就会出现心悸、头晕、肢体软弱无力等。

温馨小贴士

高血压、冠心病、动脉硬化等疾病患者长期或大量饮用咖啡，会引起心血管疾病。

女性不宜多喝咖啡

健康专家认为，咖啡对女性健康有许多伤害，妇女不宜多饮咖啡。

1. 增加心梗危险

研究表明，每日饮 5 杯以上的咖啡，可使妇女患心肌梗死的概率至少增加 70%，而且危险性随着饮咖啡的数量增加而增加。

2. 易引起糖尿病

日本人的咖啡消费量在世界上是最少的，糖尿病患者也最少。研究者分析认为，咖啡饮料中含有的咖啡因可以透过胰脏而沉淀到胎儿组织中，尤其是胎儿的肝脏、大脑，使出生后的婴儿易患糖尿病。

3. 易引起骨质疏松症

美国研究者发现，长期每天饮两杯以上咖啡而不饮牛奶的老年妇女，不管年龄、肥胖程度如何，其髌骨、脊椎的骨密度都会降低，且降低的程度与饮咖啡习惯延续时间的长短和饮用量的多少有关。

温馨小贴士

皮肤病人或胃病患者应尽量少喝咖啡，糖尿病人也要避免喝加糖太多的咖啡。

不宜饮茶的 8 种人

著名营养学家于若木曾经说过：“茶是大自然给人类的最好饮料。”

茶不仅具有营养价值，还具有许多药理保健作用。但这并不意味着人人都可以饮茶，有 8 种人就要“望茶却步”。这 8 种人是：

(1) 贫血患者。茶叶中的鞣酸会使食物中的铁形成不被人体吸收的沉淀物。

(2) 神经衰弱或失眠症患者。茶叶中的咖啡碱对人体的中枢神经系统有着明显的兴奋作用。饮茶尤其是饮浓茶，会使脑处于一种过度兴奋状态而得不到休息。