

XIAOXIJIE JUEDING  
DAJIANKANG



# 小细节决定大健康

身边的健康指导顾问

点滴中积累生活细节

警惕日常容易被我们忽视的、影响健康的小细节，  
本书用最通俗、最具体的忠告，帮助您建立起科学的  
健康理念。

——生活小细节，健康 **100分**

刘曙亮 著

北京体育大学出版社

CONSTITUTIONAL  
LAW



# 小组作业大挑战

GROUP WORK CHALLENGE  
A CHALLENGE FOR GROUPS  
A CHALLENGE FOR GROUPS  
A CHALLENGE FOR GROUPS  
A CHALLENGE FOR GROUPS

GROUP WORK CHALLENGE

GROUP WORK CHALLENGE

GROUP WORK CHALLENGE

# 小细节决定 大健康

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 张备亮 黄 智  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

小细节决定大健康/刘曙亮著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.1

ISBN 978-7-5644-0095-8

I. 小… II. 刘… III. 保健-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202104 号

小细节决定大健康

刘曙亮 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
网 址 www.bsups.cn  
电 话 010-62989432 62989438  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 889×1194 毫米 1/24  
印 张 7.5

---

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 前言

随着生活水平的提高以及各种竞争压力的不断增大，很多人可能刚刚步入中年，就发现自己莫名其妙地患上了原本只有老年人才会患的慢性病，比如高血压、糖尿病、关节炎等等。更有一些成功人士事业如日中天，家庭美满幸福，然而却因为心脑血管突发状况，丧失了健康，甚至因此失去了生命。健康，对许多人来说似乎成了一件奢侈品。

世界卫生组织已将“生活方式病”列为21世纪威胁人类的“头号杀手”，因为各种不良的生活方式而引发的疾病，如慢性疲劳、高血压、心脏病、中风、肠胃病、癌症以及呼吸道疾病等，导致死亡的人数在发达国家已占总死亡人数的70%~80%，在不发达国家也占到了40%~50%。很多疾病都是由于个人的不良生活习惯和工作习惯造成的，这些小小的疏忽，很可能会积累成大毛病，威胁到我们的健康。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”疾病我们可以交给医生，然而健康不能交给医生，应该交给自己。因为医生可以帮助我们割掉坏死的身体组织，但不能保证我们的健康。“最好的医生是自己。”正如古希腊名医希波克拉底所说的那样：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

由此可见，我们的健康之所以出现了问题，大多数情况下都是由我们自己造成

的。“千里之堤，溃于蚁穴。”可能生活中一个小小的细节，就会让我们久病缠身，甚至危在旦夕。健康就像是一个魔咒，如果按它所要求的去做，关注生活中的小细节，我们就能得到健康快乐；相反，如果我们不按它要求的去做，小心！它坏的一面就可能在我们身上应验。

“积沙成塔，集腋成裘。”关注小细节，是我们获得大健康的根本，也是我们拥有幸福的前提。为了帮助不够健康的人尽快找回健康，帮助依然健康的人长久拥有健康，本书从实际出发，分别从饮食、睡眠、办公室健康、生殖、免疫等几个方面入手，列举了平时最容易被我们忽视的、对健康有很大影响的小细节，通过通俗易懂的语言告诉读者生活中最佳的解决方案，从而向读者阐述一种科学的健康理念，给读者最实用、最具体的忠告，让每位读者都能从每个小小的细节入手，改变身边的小错误，注意自己的生活方式，从而拥有真正的健康！通过阅读本书，希望你以全新的眼光去看待自己的健康，在科学的认知上，轻松地掌握健康的生活方式。相信你会从这里得到超乎想像的、能够掌控自身健康的能力。

请将本书放于你触手可及的地方，在任何时候都可以拿起它，感受并记住其中的点滴细节，将其应用于生活中任何需要的时候。久而久之，这些看起来平凡的小细节，一定会渐渐融入你的生活之中，不可或缺！

在撰写本书过程中，得到了浙江师范大学体育与健康科学学院副院长王恬教授（博士）、杭州电子科技大学何选教授的关心和帮助，以及我的先生王守钧给予的积极鼓励和支持，使得本书能够顺利完成并出版，在此向他们致以衷心的感谢！

2008年10月8日于浙江·金华

## 一、饮食不当，“食”得其反

- 1 饭后一杯茶未必好 / 2
- 2 吃米带点糠更健康 / 3
- 3 吃饭不要“趁热吃” / 5
- 4 汤泡饭吃不得 / 6
- 5 多吃主食保护大肠 / 8
- 6 早餐热食保胃气 / 9
- 7 吃盒饭当心“盒饭综合征” / 12
- 8 零食也要科学吃 / 13
- 9 剩菜打包需谨慎 / 15
- 10 生食海鲜悠着点 / 17
- 11 荤素搭配才健康 / 19
- 12 过咸饮食伤身体 / 21
- 13 茶蛋营养受损影响健康 / 22
- 14 饭后别急着吃水果 / 24
- 15 冷食多吃伤身体 / 25
- 16 饮水不要求纯 / 26

- 17 起床即饮延缓衰老 / 28
- 18 浓茶解酒火上浇油 / 29
- 19 喝完牛奶再喝点水更健康 / 30
- 20 适当饮酒有益健康 / 31
- 21 常喝咖啡需补钙 / 33

## 二、拿什么拯救你的睡眠

- 22 不让空调陪你过夜 / 36
- 23 裸睡可以改善睡眠质量 / 37
- 24 紧密门窗睡觉易患缺氧综合征 / 38
- 25 睡觉时高抬手臂有碍健康 / 39
- 26 伏案午睡当心压坏眼 / 40
- 27 常睡软床可致畸形 / 42
- 28 夏季经常晒枕头有好处 / 43
- 29 夏季不宜赤身睡凉席 / 44
- 30 醒后三五分钟再起床 / 45
- 31 长期熬夜害处多 / 46
- 32 “南北方向”睡得好 / 47

### 三、日常习惯主宰健康

- 33 别将冰箱当“保险柜” / 50
- 34 冲马桶要先盖后冲 / 51
- 35 隔夜龙头水放放再用 / 52
- 36 便前也应洗洗手 / 53
- 37 久憋便意伤身体 / 54
- 38 盐水漱口有害健康 / 55
- 39 洗脸次数过多伤害皮肤 / 57
- 40 凉水洗脚引发关节痛 / 58
- 41 洗冷水浴增强体质 / 59
- 42 湿着头发睡觉易患头痛 / 61
- 43 慎拔胡子、鼻毛 / 63
- 44 打耳洞过多当心感染 / 64
- 45 饭菜热时入冰箱为好 / 65
- 46 每炒一道菜要刷一次锅 / 66
- 47 走路背手不可取 / 67

### 四、危机四伏的“现代化”环境

- 48 小心鼠标伤手腕 / 70
- 49 长久坐卧，肌肉松弛 / 71
- 50 长期低头，当心颈源性头痛 / 73
- 51 键盘放低，荧屏抬高，避免颈肩痛 / 75
- 52 歪着脑袋打电话伤颈椎 / 77
- 53 背包姿势与腰酸背痛 / 78

- 54 频用手机当心“手机肘” / 80
- 55 常戴耳机，损坏听力 / 81
- 56 不要让“屏幕脸”缠上你 / 83
- 57 常穿高跟鞋伤害脚健康 / 84
- 58 跷二郎腿当心腰腿患病 / 86
- 59 常看电视易患“电视综合征” / 88

### 五、别让卵巢提前“下岗”

- 60 经期捶腰害处多 / 92
- 61 情绪不佳也会牵连乳房 / 93
- 62 性生活规律可让乳房更丰满 / 95
- 63 文胸不适易患乳腺增生 / 97
- 64 当心隐形文胸引发皮肤病 / 98
- 65 经期性行为易致感染 / 100
- 66 经期穿紧身内衣可致妇科病 / 101
- 67 常服避孕药当心闭经 / 103
- 68 月经期间请别喝绿茶 / 104
- 69 经期慎做足底按摩 / 106
- 70 常用护垫不利健康 / 107
- 71 慎用洗液清洗私处 / 109
- 72 做仰卧起坐可治妇科病 / 110
- 73 维生素缺乏易致阴道炎 / 112
- 74 女性久坐会引起不孕 / 113
- 75 穿吊带衫吹空调当心“漏肩风” / 115
- 76 怀孕前须先做口腔检查 / 116

- 77 孕早期不要进行热水浴 / 117
- 78 妊娠期应避免久站久坐 / 118
- 79 产后用腹带收腹易得痔疮 / 119

## 六、男人拒绝健康亮红灯

- 80 长时间驾驶伤害前列腺 / 122
- 81 没“锌”的男人不健康 / 123
- 82 男人也会患乳腺癌 / 124
- 83 不喝水，小心前列腺 / 126
- 84 过度禁欲易致阳痿 / 127
- 85 男性也要常“用水” / 128
- 86 搓腰眼可以益肾壮腰 / 130
- 87 体外射精危害健康 / 131
- 88 中年男性打高尔夫可助性 / 133
- 89 睡觉俯卧导致遗精 / 134
- 90 常穿牛仔裤影响精子质量 / 135
- 91 喝啤酒会带来生育烦恼 / 137
- 92 吸烟导致生育能力下降 / 138

## 七、不要让病痛透支生命

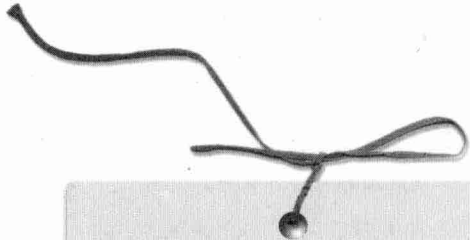
- 93 体重突然下降要警惕疾病来袭 / 140

- 94 全身无力要当心 / 141
- 95 过度劳累会致命 / 143
- 96 有病硬撑带来的是“生命透支” / 145
- 97 总打瞌睡也是病 / 147
- 98 长期熬夜免疫力下降 / 148
- 99 “腿凉”莫大意 / 150
- 100 手心发热要警惕 / 152
- 101 洗澡胸痛警惕冠心病 / 153
- 102 黑眼圈警示健康有隐患 / 155
- 103 饭后松裤带，当心胃下垂 / 156
- 104 边吃饭边工作易得胃病 / 157

## 八、都是滥用药物的祸

- 105 随便服药当心病情加重 / 160
- 106 药片掰开服可损害健康 / 162
- 107 茶水服药影响药效 / 163
- 108 中药汤苦不宜加糖 / 165
- 109 扭伤不宜马上贴膏药 / 167
- 110 消炎慎用抗生素 / 168
- 111 维生素C过量服用损害多 / 169
- 112 服药后立即睡觉伤血管 / 171

# 饮食不当，“食”得其反



人体就如同一个大的化学实验室，时时刻刻都在发生化学反应，而这些化学变化的原料就是食物。长期饮食不当，不仅容易导致身体缺乏营养，毒素堆积，还会导致体内酸碱失衡，影响整体健康。此时，你每天所吃的各类食物，对你身体起到的就都是反作用。

1

## 饭后一杯茶未必好



很多人都习惯在饭后喝上一杯茶，认为这样既能清洁口腔，又能帮助消化。但是医学专家指出，饭后马上喝一杯茶未必好，容易造成贫血、

脂肪肝等多种疾病。

### 健康危害

#### 1. 易致贫血

饭后马上喝茶，大量的水就会进入正在消化食物的胃中，冲淡了胃分泌的消化液，从而影响了胃对食物的消化。另外，茶叶中还含有大量的单宁酸，饭后喝茶会让胃中还没来得及消化的蛋白质同单宁酸结合成一种不易消化的凝固物质，从而影响蛋白质的消化和吸收。更重要的是，茶叶会妨碍机体对铁元素的吸收，饭后喝用15克干茶叶冲泡的茶水，会使食物中铁的吸收降低50%，长此以往，就会影响我们的消化功能，甚至引起缺铁性贫血。

#### 2. 影响消化

很多人认为饭后喝茶能消食解腻，其实不然。茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱，鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，而胃液和肠液都是消化食物所不可缺少的；大量的鞣酸对胃黏膜还有较强的刺激作用，会引起胃功能失常，导致消化不良；鞣酸还会刺激肠道黏膜，从而阻碍肠道对营养物质的吸收。

此外，茶中的茶碱也具有抑制小肠对铁的吸收作用。

#### 3. 导致脂肪肝

茶叶中大量的鞣酸能与蛋白质合成具有吸敛性的鞣酸蛋白质，这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，增加了有毒物质对肝脏的毒害作用，从而引起脂肪肝。

### 点击方案

在吃完饭1小时内最好不要饮茶，应待饭后1~2小时后，胃内食物消化得差不多时再喝茶水，这样对消化功能和物质凝固就不会产生太大的影响。

另外，饭前也不要饮茶，否则会影响胃肠道对食物的消化和吸收，而且因为茶会刺激口腔里的味觉细胞，使味觉淡化，并减少唾液的分泌，从而使随后的饮食寡味。

### 相关链接

喝茶有很多讲究，那么如何才能健康饮茶呢？

#### 1. 喝茶应清淡为佳

浓茶中，茶中的咖啡碱含量高，这对人体大脑中枢神经的刺激很大，让大脑的兴奋性提高，人的精神活动

## 2

## 吃米带点糠更健康

也就显得十分活跃。尤其在睡前喝浓茶，更会影响睡眠，甚至造成失眠。而且，茶的抗菌作用随浓度增大而降低，因此平时喝茶应以清淡为好。

### 2. 不要反复冲泡或饮用隔夜茶

茶中的胺类物质会与亚硝酸盐发生反应，形成亚硝酸。亚硝酸是一种公认的强致癌物质。而这种物质的形成与长时间反复冲泡好的茶（隔夜茶）有很大关系。一般说来，泡茶时茶叶应少放些，冲泡三次后就要重新沏泡。

### 3. 不要煮茶

煮茶喝是一种不好的饮茶习惯，因为在高温下，茶中的鞣酸就会过多溶出，挥发油在煮的过程中散发，维生素C在高温中被破坏，不仅茶味苦涩，而且大大降低茶的营养价值。如果长期饮用，就会危害健康。因此，茶最好选择泡饮，且温度不要过高，在80℃左右最佳。

### 4. 不喝头遍茶

茶叶在生产、包装、运输和存放过程中，很容易受到污染。另外，一些农药也会残留在粗糙的茶叶表面。因此，头遍茶应该弃掉，防止这些有害物质对人体造成伤害。

### 5. 忌空腹喝茶

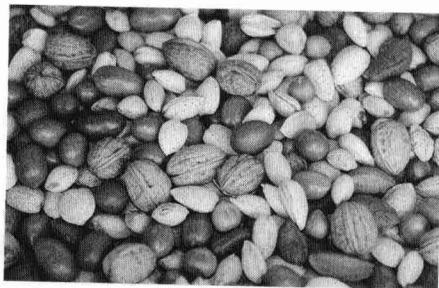
空腹喝茶会冲淡胃液，降低消化功能，容易引起胃炎。加上空腹状态时，肠胃对茶中物质的吸收率高，致使茶中某些有害成分被大量吸收，容易引起头晕、心慌、身体乏力、腹中饥饿等症状，也就是所谓的“醉茶”，对健康有害。

米面食物是中国的传统膳食。随着生活水平的提高，许多家庭在日常饮食中都选择精白米面，并以为食用精白米面更有益健康。其实这是人们对精白米面营养价值认识的一个误区。

我们知道，谷粒结构的最外层是种皮，不能食用；种皮内是谷皮，主要含纤维素和脂肪。而谷皮里是糊粉层，含丰富的B族维生素和无机盐，是我们人体中维生素B<sub>1</sub>的重要来源；包在糊粉层里面的胚乳则是谷类的主要成分，含有大量的淀粉和一定量的蛋白质。在谷粒的一端是胚芽，其中含丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素和维生素E等。

事实上，米糠全身都是宝。因为米糠是大米加工的副产品，由外果皮、中果皮交联层、种皮、米糠和糊粉层组成，约占稻谷重量的5%~7%。米糠中包含了整粒稻米半数以上的营养素，含有稻谷的主要精华，是营养素含量丰富、种类齐全的天然食品资源，具有很高的营养价值。研究发

现，米糠中所含的B族维生素种类居目前人类发现的天然食品之首。同时，米糠还含有多种天然生理活性物质，包括10多种非皂



化脂类、70余种抗氧化剂和丰富的食物纤维等。

### 健康危害

临床验证表明，米糠中的必需脂肪酸可以通过抑制人体胆固醇的吸收，防止胆固醇在血管壁的沉积，并能抑制内源性胆固醇的合成，从而减少血浆中胆固醇、甘油三酯的含量，起到防治脑血管疾病的作用。

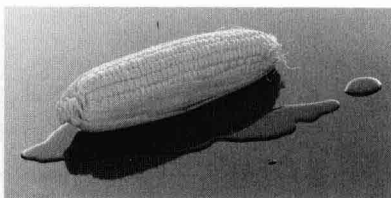
而且，米糠中的食物纤维还能刺激肠道蠕动，增加粪便体积，加速粪便从肠道排出，减少粪便中的致癌因子与肠壁接触时间，防治便秘和预防结肠癌等。如果我们的日常膳食中缺乏食物纤维，就容易导致结肠癌、高胆固醇血症、糖尿病，以及便秘、痔疮等病，或者成为这些疾病的直接或间接病因。此外，食物纤维还有防治糖尿病、肥胖症等多种疾病的功能。

如果我们长时间食用精白米、水晶米和细白面，就容易引起身体缺乏维生素B<sub>1</sub>，使我们患上脚气病（多发性神经炎）。如果正在哺乳的妈妈长时间食用精白米面，还会让宝宝患上脚气病。

### 点击方案

事实上，精白米的营养价值远不及糙米和标准米。谷类加工是通过适当的碾磨，除去杂质和糠皮，但谷类里的维生素和膳食纤维多存在于胚芽和麸皮中，所以加工越精细的米面含有的维生素就越少，营养价值也越低。但米面加工过分粗糙，所制出的食物感官性状就不好，会降低消化吸收率，不利于人体消化吸收。所以，选购标准米、标准粉是最符合人体的健康需要的。

按照经济和营养方面的要求，我国一般将稻米加工成“九二”米，即50公斤糙米加工成46公斤白米；50公斤小麦加工成42.5公斤面粉，即“八五”粉，也就是标准粉。从营养角度来看，标准米面中保留了较多的B族维生素、纤维素和无机盐，可以预防某些营养缺乏病，所以可以作为我们日常米面食物的首选。



### 相关链接

要想让自己吃得健康，就必须在餐桌上下些功夫，以下细节需要注意：

1. 主食应粗细搭配，品种多样。将精米白面与粗粮、杂粮搭配吃，粗粮和杂粮不仅可以增加维生素、无机盐和膳食纤维的摄入量，还可以利用它们之间蛋白质的互补作用，提高主食中蛋白质的营养价值。

2. 主食要科学烹调，防止营养素损失。比如大米淘洗次数不宜多，浸泡时间不宜过长，不宜搓洗和用热水淘洗；煮稀饭时不能加碱，煮干饭时不宜“捞饭”；米饭在电饭煲中保温时间不宜过长等。

3. 霉变的粮食不能吃。因为霉变粮食不仅感官性状发生改变，而且营养成分也被霉菌分解，失去了食用价值。此外，霉菌产生的霉菌素对人体健康也有很大的危害。

## 3

## 吃饭不要“趁热吃”

生活中经常见到不少人吃饭时喜欢趁热吃，尤其吃烫食，喝热汤，或者爱喝烫茶，尤其产后妇女为避食凉食，更是天天、餐餐吃烫食。其实这些都是不好的饮食习惯。

## 健康危害

首先，太热的食物温度远远高于人体的体温，一般都能达到80~90℃，此时就会对口腔和舌黏膜造成伤害，如导致口腔上皮脱落，有时还会造成食管黏膜损伤。损伤的食管黏膜坏死，就会形成假膜，脱落后成为溃疡。这种溃疡愈合后，能形成瘢痕，造成食管狭窄，影响正常的进食，



这就是食管炎的一种。而这种食管炎一旦引起恶变，就会引发食管癌。而且，太热的食物对牙龈和牙齿也都有损害，会造成牙龈溃烂和过敏性牙痛。

其次，太热的食物还会影响舌中味蕾的味觉作用，影响味觉神经，使人口味越来越重。

## 点击方案

一般情况下，人的口腔、食管和胃黏膜的耐受温度为50~60℃。为了避免对口腔、食管黏膜的烫伤，减少食管炎、急性胃炎、食管癌的发生，平时应注意养成良好的饮食习惯，不要吃热烫的食物，不喝过烫的汤水。

## 相关链接

## 1. 吃麻辣烫有讲究

麻辣烫是很受我们喜爱的食物，但是在食用时，也要注意健康。

(1) 食用麻辣烫的锅要及时清洗，普通铜锅在停用后，容易生长一层薄薄的绿色铜锈，因此清洗工作要做好。

(2) 前面我们已经说过，太烫的食物会损伤黏膜，导致急性食道炎和急性胃炎。所以吃麻辣烫的温度不能太高。

(3) 吃麻辣烫时，选择合适的饮料，可以选择碳酸饮料，因为其中的二氧化碳可以助消化，并能促进体内热气排出，产生清凉爽快的感觉，补充水分的效果也较好；果汁饮料中含有丰富的有机酸，可刺激胃肠分泌、

助消化，还可使小肠上部呈酸性，有助于钙、磷的吸收；蔬菜汁、乳品和植物蛋白饮料，如酸奶、杏仁露、椰汁、凉茶等，适合有慢性病的人和老年人；酒类最好选白酒或葡萄酒，可以起到杀菌、去膻的作用。

## 2. 吃火锅的注意事项

(1) 吃锅底的火一定要旺，否则不等烧开、烫熟就吃肉，病菌和寄生虫卵可能就没能被彻底杀死，容易引起消化道疾病。

(2) 火锅不要过于肥腻，否则容易导致高血脂症、胃病、十二指肠溃疡、胆石症、口腔溃疡、牙龈炎和痔疮等疾病。建议清淡、辣度适中。

(3) 火锅涮汤不能喝，因为火锅汤久沸不止、久涮不换，肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中，这种高浓度的嘌呤经肝脏代谢后会产生大量尿酸，易引起痛风、关节痛等症状，严重时还会损伤肾功能。

## 3. 健康吃水煮鱼

(1) 水煮鱼不可食用过量，尤其是那种隔三差五便要来一盆的“上瘾”者更要注意适可而止。

(2) 水煮鱼是高蛋白、高热量的食物，吃的时候要注意搭配一些蔬菜、水果，免得造成维生素缺乏。

(3) 水煮鱼因过辣，容易造成第二天排便不畅，这时最好多喝茶，如果有萝卜可以吃一些来通气。

(4) 吃完水煮鱼后的直接后果就是嗓子疼、上火，这是因为这些食物主湿，易生痰、生热，所以吃时可配合菊花茶化解一下。如果在冬季吃水煮鱼，每天至少喝1000毫升的水来缓解一下火气。

## 4

## 汤泡饭吃不得

相信很多人都吃过汤泡饭，有些人甚至是百吃不厌，觉得这样既快捷又省事，还能填饱肚子。其实，这种观念是错误的，经常吃汤泡饭对你的胃来说是没有任何好处的，尤其是不利于老人和孩子。

我们知道，口腔是人体的第一大消化器官。在吃东西的时候，首先就是要咀嚼食物，充分利用第一道消化工具对食物进行初步分解消化。因为坚硬的牙齿能够将大块的食物切磨成细小的粉末或颗粒状，便于下咽，也便于食物下一步的继续消化吸收。同时，更重要的是在不断咀嚼过程中，口腔中的唾液腺才有唾液不断分泌出来，咀嚼的时间长，唾液的分泌就多。唾液能将食物湿润，其中也含有许多消化酶，具有帮助消化吸收及解毒等功能。食物在口腔中进行较好的初步消化和分解后，就能减轻胃的消化吸收工作，对肠胃健康是十分有益的。

汤泡饭是汤和饭混在一起的，由于其中包含的水分较多，饭就会比较松软，很容易吞咽，因此咀嚼的时间也会减少，这就使得食物还没有经咀嚼烂就连同汤水一起快速吞咽下去了。这不仅让人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经也没有受到刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，结果加重了胃的消化负担。久而久之，容易导致胃病的发作。

## 健康危害

1. 如果我们经常吃汤泡饭,吃进去的饭菜往往是囫圇吞枣,饭菜没有经过牙齿的嚼烂和唾液的消化,很快从口腔咽到了胃里,这样就会加重胃的负担,影响肠胃对食物的正常消化。汤泡饭中的汤还会冲淡唾液和胃液,削弱了唾液和胃液对食物的消化作用,久而久之会引起消化不良,易得胃病。

2. 在吃肉类食物时,未经充分咀嚼就咽下去,就会影响蛋白质在体内的吸收。

3. 人体的胃容量有限,汤进去多了势必会影响进食量,由此就会影响营养素的摄入,长期下去则可能出现营养缺乏。

## 点击方案

如果想喝汤,可以在吃饭前少喝一些味道可口的汤。因为从口腔、咽喉、食道到胃,如同一条通道,是食物必经之路。在吃饭前先喝几口汤(或进一点水),等于是在给这段消化道加“润滑剂”,让食物能顺利下咽,防止干硬食物刺激消化道黏膜。

在吃饭的中间,也可以不时地进点汤水,这有助于食物的稀释和搅拌,从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。如果饭前不喝汤,吃饭时也不进汤水,饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴,但这时喝水反而会冲淡胃液,影响食物的消化和吸收。

当然,饭前喝汤也不是喝得多就好,也要因人而异,掌握进汤时间。一般来说,中晚餐前以半碗汤为宜,而早餐前可适当多些。进汤时间以饭前20分钟左右为佳,吃饭时也可缓慢少量进汤。

## 相关链接

我们知道喝汤有益于健康,但是喝汤也存在着很多健康误区,下面这些误区就很值得引起我们注意:

1. 喝汤需吃“渣”:试验证明,用鱼、鸡、牛肉等不同含高蛋白质原料的食品煮6小时后,汤水看上去虽然很浓,但其中蛋白质的溶出率只有6%~15%,还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。经过长时间烧煮的汤,其“渣”吃起来口感虽不是很好,但其中的肽类、氨基酸等更有利于人体的消化吸收。因此,除了吃流质的人以外,应提倡将汤与“渣”一起吃下去。

2. 喝混合汤:每种食品所含的营养素都是不全面的,即使是鲜味极佳的富含氨基酸的“浓汤”,也会缺少很多人体不能自行合成的必需氨基酸、多种矿物质和维生素等。因此,我们提倡用几种动物与植物性食品混合煮汤,不仅能让汤的鲜味互相叠加,还能使营养更全面、丰富。

3. 饭后不喝汤:饭后喝汤是有损健康的吃法,因为最后喝下的汤会将原来已被消化液混合得很好的食物稀释,结果影响食物的消化吸收。所以应在饭前先喝几口汤,将口腔、食道先润滑一下,以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激,并促进消化腺分泌,起到开胃的作用。

4. 汤的温度适宜:有人喜欢喝滚烫的汤,其实人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60℃的温度,超过此温度就会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体有自行修复的功能,但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变。因此,汤的温度以50℃最佳。

5

## 多吃主食保护大肠

主食，主要是一些富含碳水化合物的淀粉类食物，包括大米、玉米、小麦等，以及一些根茎类蔬菜，如土豆、山药、薯类等。此外，还包括各种豆类和香蕉等含淀粉比较多的水果。

在经济发达的国家里，人们的饮食结构已经不再以此为主，而是接近于西方以肉类为主的膳食结构。但是对于东方人来说，主食和健康之间依然存在着不可分割的联系。不少人都认为多吃主食会发胖，只要其他食物吃得多，应该就能满足身体需要。其实这种观点是缺乏科学依据的。多吃主食，不仅能满足身体的多种健康需要，还能保护大肠。

### 健康危害

英国剑桥大学在一项研究中，分析了十多个国家人的饮食习惯与癌症之间的关系，结果发现，食用淀粉类食物越多，小肠、结肠和直肠癌的发病率越低。比如以肉类食物为主食的澳大利亚人，结肠癌发病率是以淀粉类食物为主食的中国人的4倍。

淀粉类食物主要通过两种方式抑制肠癌：一种方式是当淀粉进入肠道后，经过一系列的反应有助于增加粪便，促使结肠排泄，从而加速致癌代谢物排出体外；第二种方式是通过淀粉在肠内的发酵酶作用，产生大量的丁酸盐。实验证明，丁酸盐是有效癌细胞生长的抑制剂，它能够直

接抑制大肠细菌繁殖，防止大肠内壁可能致癌的细胞产生。

### 点击方案

营养专家认为，科学的饮食应结构均衡，营养平衡，主副食搭配要合理。一般来说，食物中碳水化合物提供的能量应占每天能量消耗的60%左右，脂肪占25%左右，蛋白质占15%左右。由此我们也可以看出，碳水化合物在其中所占的比例是最大的。

健康的饮食应为：男性每天摄入主食400克，女性300克，其中应适当增加薯类食品的比重。世界营养学家推荐的地中海膳食结构中，土豆为主的薯类食物每天应

摄入170克，蔬菜、水果的日摄入量应在300~400克左右，奶类每天保证摄入200克，肉类应以鸡、鸭、鹅、兔和鱼肉为主，少吃猪肉。健康人群每天主食（碳水化合物）的摄入量应不少于150克，更不能一点主食（碳水化合物）都不吃。如果没有碳水化合物摄入时，机体就会以大量的氧化脂肪产热。脂肪代谢产物酮体可能会在体内积累，从而造成酮中毒，影响人体健康。

