

你的习惯正确吗？

生活中常见的

168

个

健康误区

闫会平 编著

“关注”健康
“讲究”细节 “预防”误区

囊括饮食、起居、医疗、保健、健身和心理6类
被人们忽视的生活细节！

作为值得大众珍藏、馈赠亲朋的“健康宝典”
和“生活指南”！



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学出版集团

你的习惯正确吗？

生活中常见的 168个健康误区

闫会平 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

内 容 简 介

人们常说：“老天是公平的”，其实生活也一样。只要你用心去观察生活中的点点滴滴，养成好的生活习惯，改正不良的习惯，生活就会派“健康”和“快乐”时刻保护你。相反，如果你总是对生活漠不关心，处处忽视生活细节，纵容不良习惯的猖獗，那么生活就会在你的人生路上设下“误区”陷阱，危害身心健康。

让本书给你一双“慧眼”，识别生活中的误区，使你从遮盖着的“传统习惯”外罩的误区中走出来。这是一本“生活指南”，可以告诉你接下来的生活之路如何走。这是一本值得大众珍藏、馈赠亲朋的“健康宝典”，涉及生活的方方面面，旨在帮助人们提高生活质量，踏上健康大道。

图书在版编目（CIP）数据

你的习惯正确吗？：生活中常见的168个健康误区 /
闫会平编著. — 北京：中国铁道出版社，2012.7
ISBN 978-7-113-14455-5

I. ①你… II. ①闫… III. ①生活—卫生习惯—通俗
读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第057429号

书 名：你的习惯正确吗？生活中常见的168个健康误区
作 者：闫会平 编著

策 划：武文斌

读者热线电话：010-63560056

责任编辑：郭扬清 苏 茜

编辑助理：王 婷

责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）

印 刷：北京铭成印刷有限公司

版 次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：16 字数：320千

书 号：ISBN 978-7-113-14455-5

定 价：32.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。



由于大多数人平日过于忽视生活细节，所以不知道自己正处于健康误区之中。根据世界卫生组织的调查显示，由于忽视生活细节或者不当的生活方式致死人数占到了总死亡人数的70%。

□ 正确的细节，健康大道上的“路灯”

如果说健康生活是每个人的梦想，那么，正确的生活细节就属于人生路上的“必修课程”。只有重视正确的生活细节，才能察觉潜伏在人们身边的安全隐患；也只有坚持正确的生活细节，才能潇洒地告别疾病，健康、快乐地度过每一天。

有人曾向一位已经九十多岁、牙齿却仍未脱落的老人讨教护齿秘诀，老人说自己没有什么秘诀，只是年轻时曾听人说起过，上厕所时要“咬紧牙关”，然后，自己把这个小细节坚持了几十年，牙齿到现在果然“完好无损”。所以说，长期坚持正确的习惯，将取得非凡的健康效果。

□ 忽视生活细节，终将走入“误区泥潭”

很多人认为生活细节没什么，现代社会那么忙，哪来这么多的“讲究”。其实，重视细节不是“讲究”面子，而是“讲究”健康，防止我们生活在健康误区之中。

举个简单的小例子：近五年，中国的脂肪肝人数上升了五倍！患有脂肪肝的“公司白领”男性已经达到了三成，如此惊人的数据皆是源自平日人们对生活细节的忽视，认为食物不用“讲究”，作息也不用“讲究”，陷入了“应酬多、工作忙是男人成功的标志”的生活误区当中。多少“七尺男儿”“彪形大汉”硬是栽在了小小的生活细节上，这难道还不足以引起我们的重视吗？

□ 重回健康之路，你需要“一盏灯”

健康，其实真的没那么难，只要有改变的态度再加上这本书就足够了。本书从饮食、起居、医疗、保健、健身、心理六大方面，揭示生活中常常使人



目录

◎ 饮食篇

一日三餐，非常重要，维持着立足于这个世界的基本需要。但同时，日常的生活误区也往往出自饮食习惯中。由于人们日复一日地要进餐，于是……

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 误区 1 高蛋白低脂肪的海鲜鱼虾，多吃无妨 / 2 | 误区 17 喝咖啡提神醒脑还能减肥 / 26 |
| 误区 2 牛奶不适合中国人的体质 / 3 | 误区 18 无糖食品一定不含糖 / 28 |
| 误区 3 吃水果越多对健康越有益 / 5 | 误区 19 补钙需要喝骨头汤、多晒太阳 / 29 |
| 误区 4 凭常识去买果蔬鱼肉蛋 / 6 | 误区 20 饭后一支烟，赛过活神仙 / 31 |
| 误区 5 讲究饮食卫生不需科学方法指导 / 8 | 误区 21 补水就是渴了就喝 / 33 |
| 误区 6 高超的烹饪技巧会让饭菜营养更合理 / 10 | 误区 22 饭后百步走，活到九十九 / 35 |
| 误区 7 低盐饮食一定健康 / 11 | 误区 23 全麦面包就是全麦食品 / 36 |
| 误区 8 减肥不能吃脂肪及肉类 / 13 | 误区 24 喝维生素C果汁饮料更健康 / 38 |
| 误区 9 喝茶饮醋有益无害 / 14 | 误区 25 豆浆里什么都能加 / 40 |
| 误区 10 胃口好，身体就好 / 16 | 误区 26 吃素的人都长寿 / 41 |
| 误区 11 食品添加剂非常不安全 / 17 | 误区 27 肚子饿了再吃饭 / 43 |
| 误区 12 腌制食品可以刺激食欲 / 19 | 误区 28 调味佐料多多益善 / 44 |
| 误区 13 夜间加餐对身体百害而无一利 / 20 | 误区 29 消过毒的一次性餐具很安全 / 46 |
| 误区 14 晚餐不如早餐和午餐重要 / 22 | 误区 30 彩陶餐具为生活添情调 / 48 |
| 误区 15 补品都是可以补身体的好东西 / 24 | 误区 31 边吃饭边看电视 / 49 |
| 误区 16 牙齿应该“欺软怕硬” / 25 | |



◎ 目录

◎ 起居篇

日常的起居方式也隐含着误区，其实，生活中处处有误区的身影。而这些看似不会怎么样的误区可能就在潜移默化中征服了你的健康……

- 误区 32 低碳生活与我无关 / 52
- 误区 33 赖床有益身心健康 / 53
- 误区 34 醒了就应该立刻起床 / 54
- 误区 35 昏暗灯光下看书会伤眼 / 56
- 误区 36 睡觉是养生通用的法宝 / 57
- 误区 37 不愿意做温室里的植物 / 59
- 误区 38 床上用品暖和、舒适
就行 / 60
- 误区 39 用烫水洗澡解乏 / 62
- 误区 40 用了吸油烟机就可以无
后顾之忧 / 63
- 误区 41 吹空调对健康没有多大
伤害 / 64
- 误区 42 微波炉很可怕 / 65
- 误区 43 相信“高枕无忧” / 67
- 误区 44 冬季开窗容易感冒 / 68
- 误区 45 液晶显示器对眼睛没
伤害 / 70
- 误区 46 室内养花可以净化空气 / 71
- 误区 47 冬季穿得厚厚的可以
保暖 / 73
- 误区 48 打鼾说明睡眠质量高 / 74
- 误区 49 夏天用凉水洗脚有助于
散热 / 76
- 误区 50 为了保持卫生，耳朵应该
经常掏 / 77
- 误区 51 挠痒痒很舒服 / 79
- 误区 52 午睡时间越长越好 / 80
- 误区 53 老夫老妻共用花镜
不碍事 / 81
- 误区 54 憋急了才去厕所 / 83
- 误区 55 牙刷没坏就不需要换 / 84
- 误区 56 熬夜之后睡眠可以补
回来 / 86
- 误区 57 没睡够8小时就是失眠 / 87
- 误区 58 鼻子抠一抠就行，
不用洗 / 89
- 误区 59 牙膏可以一直使用同一个
牌子 / 90
- 误区 60 只需要在饭前便后洗手 / 92
- 误区 61 医院每天都消毒，所以很
干净 / 93
- 误区 62 屁不能随便放 / 94
- 误区 63 洗过的衣服一定很干净 / 96
- 误区 64 只要鞋子合脚就可以
一直穿 / 97
- 误区 65 衬衫扣子要扣到最上面
一颗 / 99
- 误区 66 把牙具、毛巾放在
卫生间 / 100
- 误区 67 感觉到累了才是休息的
信号 / 101
- 误区 68 地毯既美观又卫生 / 102
- 误区 69 垃圾桶满了再倒 / 103

误区 70 手机、电脑无需清洗 / 105
误区 71 空气清新剂健康卫生 / 107
误区 72 卫生纸很卫生 / 108

误区 73 晚上睡觉的时候要紧闭
门窗 / 109

◎ 医疗篇

生病就要治，这是生活常识。但是要注意，面对疾病的侵袭，采取的“正当防卫”必须要谨慎，否则极易导致“防卫过度”……

误区 74 一感冒，立刻喝姜汤 / 112
误区 75 感冒、发热饮食
不忌讳 / 113
误区 76 打针后用手揉搓针眼
可消肿 / 114
误区 77 啤酒养胃，所以胃病患者
可以喝啤酒 / 116
误区 78 相信“久病成医” / 117
误区 79 老年人记忆力减退很
正常 / 118
误区 80 葡萄糖是一种营养品 / 119
误区 81 服药可以不用水 / 121
误区 82 煎中药应该越浓越好 / 122
误区 83 肝病患者只忌食肉类 / 124
误区 84 蚊虫叮咬，找花露水
帮忙 / 125
误区 85 点滴速度太慢，自己
来调 / 126
误区 86 补钙，多多益善 / 127

误区 87 稍微发热就吃退热药 / 129
误区 88 国产药比不上进口药 / 130
误区 89 中药对人体无害 / 131
误区 90 凭自我感觉服用
降压药 / 133
误区 91 糖尿病人不能吃水 / 134
误区 92 只要血压正常就不会
脑卒中 / 135
误区 93 脑卒中发病太突然，没有
办法预防 / 137
误区 94 口腔溃疡就是上火了 / 139
误区 95 便秘就是大便干结 / 140
误区 96 假牙不需要护理 / 141
误区 97 扭伤之后贴膏药 / 142
误区 98 止痛药可以随便吃 / 144
误区 99 牙疼不算病 / 145
误区 100 感冒刚好就不会再被
传染 / 147
误区 101 失眠时数羊 / 149



◎ 目录

◎ 保健篇

现在，人们已经开始越来越关注自身的健康，于是，保健得到了大力的宣传和推广。选择自身保健，一定要从实际情况出发，理智判断，不能陷入……

- | | | | |
|--------|---------------------------|--------|------------------------|
| 误区 102 | 用不着每年做一次
体检 / 152 | 误区 119 | 上了年纪的人应该睡
软床 / 175 |
| 误区 103 | 补充维生素多多益善 / 153 | 误区 120 | 有钱难买老来瘦 / 176 |
| 误区 104 | 养生是老年人的事 / 155 | 误区 121 | “从不感冒”是好事 / 178 |
| 误区 105 | 一定要定期洗牙 / 156 | 误区 122 | 腰酸背痛时，揉一揉
就好了 / 179 |
| 误区 106 | 只有老年人才会患心脏病
和脑卒中 / 157 | 误区 123 | 生病了就应该立刻
休息 / 181 |
| 误区 107 | 打疫苗是孩子的事 / 159 | 误区 124 | 养生就是跟着
感觉走 / 182 |
| 误区 108 | 精神疾病离自己很
遥远 / 160 | 误区 125 | 常喝中药茶对身体有益
无害 / 184 |
| 误区 109 | 洗肠、断食，一切为
排毒 / 162 | 误区 126 | 保持阳刚应该一味
补肾 / 186 |
| 误区 110 | 盐水漱口很保健 / 163 | 误区 127 | 只有女性才有更年期 / 187 |
| 误区 111 | 冬季戴口罩有助于预防
感冒 / 164 | 误区 128 | 女性并不需要补肾 / 189 |
| 误区 112 | 喝白酒可以帮忙抵御
寒冷 / 165 | 误区 129 | 老年人的生活环境越静
越好 / 190 |
| 误区 113 | 长时间蹲厕所可以培养
便意 / 167 | 误区 130 | 老夫老妻应该分房睡 / 192 |
| 误区 114 | 老年人应该和年轻人一样
风风火火 / 168 | 误区 131 | 五十岁以后没有性生
活需求 / 193 |
| 误区 115 | 按摩器人人都适合 / 169 | 误区 132 | 热水坐浴对前列腺百利
无害 / 194 |
| 误区 116 | 用牙签可以保持牙齿和
牙龈卫生 / 171 | 误区 133 | 清洗阴道越勤越好 / 196 |
| 误区 117 | 勒紧裤腰带有益健康 / 172 | 误区 134 | 阴道出血就是月经 / 197 |
| 误区 118 | 老打哈欠说明
精神不振 / 173 | | |

◎ 健身篇

运动，能增强人的体质。但运动也存在对健康有害的陷阱，千万不能被其外表所迷惑。要知道，运动绝对是有选择的，“千篇一律”会给身体增加……

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 误区 135 停止运动肌肉就会转化成脂肪 / 200 | 误区 146 认准一种锻炼模式走到底 / 216 |
| 误区 136 跑步比走路更减肥 / 201 | 误区 147 冬天应该在家里猫冬 / 217 |
| 误区 137 健身房运动是提高生命质量的体现 / 203 | 误区 148 运动过程中不需要喝水 / 219 |
| 误区 138 体力劳动可以代替体育锻炼 / 204 | 误区 149 早上起床后锻炼最好 / 220 |
| 误区 139 爬楼梯锻炼人人都适合 / 206 | 误区 150 运动的鞋子舒适就行 / 221 |
| 误区 140 出汗多少是衡量运动是否达标的标准 / 207 | 误区 151 运动不剧烈，所以不需要热身 / 223 |
| 误区 141 运动健身也要起早贪黑 / 208 | 误区 152 晨练后应该睡个回笼觉 / 224 |
| 误区 142 一个星期猛练一次就够了 / 210 | 误区 153 肌肉酸痛说明锻炼有效 / 225 |
| 误区 143 冬练三九，夏练三伏 / 211 | 误区 154 睡前做剧烈运动可以睡得更好 / 227 |
| 误区 144 女性不需要进行力量练习 / 213 | 误区 155 只要能坚持，在哪锻炼都没关系 / 228 |
| 误区 145 听广播锻炼效果更好 / 214 | 误区 156 只要是锻炼，什么运动项目都可以 / 229 |

◎ 心理篇

心理健康是身体健康的“方向盘”，它同时也决定了人生的方向。所以，维护好心理健康是每个人都应该做的事情。不要忽略生活中琐事……

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 误区 157 总是想“如果当年……” / 232 | 误区 158 相信“人活一口气，树活一张皮” / 233 |
|--------------------------|------------------------------|



- 误区 159 说话不离
“想当年……” / 234
- 误区 160 觉得生活工作都没劲 / 235
- 误区 161 自己一个人呆着最好 / 237
- 误区 162 老是见不得别人好 / 238
- 误区 163 “我怎么什么都
不如人” / 239

- 误区 164 钻牛角尖 / 240
- 误区 165 多愁善感，触景生情 / 242
- 误区 166 “明天就要……了，
我还没准备好” / 243
- 误区 167 “我怀疑……” / 244
- 误区 168 总想一口吃成个胖子 / 245

◎ 饮食篇

《黄帝内经》中说“五谷为养，五菜为充，五果为助。”意思是说生命储备是维持阴阳平衡的基础，而饮食又是维持生命的根本。透过饮食来调节体内阴阳的平衡，是长寿的关键。我们讲究药食同源，充满了生活的智慧，只有正确适宜的饮食搭配才能达到养生的效果。我们来看一看名人们都是怎样注意饮食细节，正确食用食物的。

武则天是非常讲究饮食的人，她经常食用那些富含蛋白质和微量元素的食物，如水产品、肉皮、蹄筋等，这有助于防止和消除面部皱纹，但她从不多食，她主张食亦有度。

国家药典委员会委员李连达对各种灵丹妙药了如指掌，他面色红润、声音洪亮、精神十足。人们不禁要问，他是不是偷偷给自己配置了什么“仙丹”？其实，他什么都吃，就是不吃常人眼里的“仙丹”——滋补品。李连达说：“有些人经常吃人参、冬虫夏草之类的补养身体，其实没有必要，除非身体出现了问题，才需要对症进补调养，对健康的身体来说，这些补品反而会带来额外的负担，日常的饮食对身体就是最好的补品。”

宋美龄平日特别喜欢吃蔬菜、水果，对油腻的食品完全忌口。素有蔬菜之王美名的菠菜，是宋美龄每餐必用的。她还多次叮嘱厨师们说：“我每天只要吃半斤菠菜，就能抵上一顿红烧肉了。”

误区 1

高蛋白低脂肪的海鲜鱼虾，多吃无妨

生猛海鲜，光是看橱窗上的这几个字就够让人浮想联翩。味道鲜美的虾啊蟹的，高蛋白、低脂肪，多吃一点也不用嚷嚷着减体重。然而，营养专家认为，海鲜多食无益。

☐ 嗜吃海鲜，当心引发痛风

吃海鲜过多，会使身体摄取的嘌呤量大增，导致体内尿酸量急剧增加，极易诱发痛风。痛风原本是属于五六十岁的老人容易患上的“富贵病”，但现在却是越来越趋于年轻化。这是因为现在人的饮食结构正在发生变化，人们对海鲜和肉的摄入量



大增。例如：涮一次海鲜火锅，体内摄入的嘌呤量就是平时正餐的10倍。相对而言，人体嘌呤代谢功能弱，无法处理这么多的嘌呤，由此就可能导致痛风。

☐ 吃海鲜也会“吃”出脂肪肝

在生活中，很大一部分的人认为只要不吃肥肉就不会患上脂肪肝。事实上，这种认识是错误的，其实不少含有高蛋白的海鲜也可以导致脂肪肝的出现，比如富含胆固醇及甘油三脂的蟹类和海鱼、鱿鱼等。

☐ 海鲜+维生素C=砒霜

海鲜中含有多种营养；而维生素C也是人体所必需的，但二者不能在一起混合搭配吃，这是因为虾类等软壳的海鲜中含有高浓度的五钾砷化物，这种物质在体内遇到维生素C就会发生化学反应，转化为三氧化二砷，这是一种毒性极强的物质，它还有一个俗名：砒霜！

☐ 夏天吃海鲜最易犯的几个错误

夏天，人们喜欢在吃海鲜的时候，边吃边喝啤酒，十分的惬意。殊不知，

海鲜中富含苷酸和嘌呤的成分，而啤酒中的维生素B₁，能有效地促进嘌呤和苷酸分解，并和这两种物质发生化学反应。从而导致尿酸含量的迅速增加，致使体内的平衡被破坏，若尿酸无法及时排出，会诱发痛风或者结石。严重时，会导致病人浑身起疙瘩，疼痛不止甚至无法行走。

还有人夏天喜欢生吃海鲜。其实海鲜本身含有致病性很强的细菌，外加上现代的海鲜产品的生产环境和运输环境被严重的污染，致使海鲜中含有多种毒素，所以最好还是将海鲜蒸煮之后再进食。如果必须要生吃，最好是先在冰箱内冷冻两个小时左右，再用盐水浸泡15分钟左右进行杀菌。

对喜爱烧烤的人来说，海鲜烧烤是他们夏天的最爱，但烧烤经常只是把海鲜表层的细菌杀死，中心的细菌却仍然存活。

另外，如果是白灼的话，时间最好久一点，这样，细菌才能彻底地被消灭。

健康提示

海米不宜直接煮汤喝

海米俗名虾米，表面有大量的细菌，且加工时沾染了大量的致癌物质。所以，吃虾米要先在沸水中煮15分钟左右，然后把汤扔掉，防止摄入致癌物。

正确做法 海鲜夏天这样吃

吃海鲜的时候可以适量喝一些白酒，这样能起到杀菌的作用；切忌不要喝啤酒；同时要大量饮用白开水，及时排除尿酸。

误区 2

牛奶不适合中国人的体质

有报道称，中国人不宜喝牛奶，原因是中国人体内缺乏一种酶，不能吸收牛奶中的营养成分，反而会将其转化成脂肪吸收了。其实这种说法并没有足够的科学依据。

☐ 牛奶对增强国民体质有重大意义

牛奶中含有大量的极易被身体吸收的钙，以及丰富的钾、镁、磷等多种矿物质，能有效地提高健康体质。其中，钾可以减小脑卒中的几率；镁可以提高



心脏的工作能力；磷能促进体内的代谢平衡；锌能帮助伤口尽快愈合；铁及铜能增进大脑工作的效率……

另外，喝牛奶还能帮助睡眠，预防动脉硬化，提高人体免疫力，从而增强体质。

☐ 喝牛奶并不会使胆固醇增高

喝牛奶并不会令体内胆固醇含量增高，这是因为牛奶中含有一种乳清酸，能抑制胆固醇，使胆固醇降低。而且胆固醇在牛奶中的含量很低，仅仅是同等质量的瘦猪肉的17%，鸡肉的11%，羊奶的38%，所以老年人和肥胖人群完全不用担心牛奶会提高胆固醇含量的问题。而且，经常喝牛奶对高血压有一定的治疗作用，还能起到防治冠心病的作用。

明星张曼玉平时的饮食以清淡为主，但蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物都要达标，不能过少。她在减肥时一天3杯纯牛奶是必不可少的。她认为牛奶既可以补充人体必需的养分，还能为女性补充钙质，是非常好的瘦身和滋养佳品。

☐ 不要空腹喝牛奶

空腹喝牛奶，会导致牛奶在体内停留时间过短，其营养物质无法被人体吸收，而白白造成浪费；另外，空腹喝牛奶，会导致牛奶中大量的水分稀释胃液，从而影响食物的吸收；空腹喝牛奶还会导致腹泻。

最好在喝牛奶前吃些面包、鸡蛋等，延缓牛奶的代谢速度，提高人体对营养物质的吸收率，便于牛奶最大限度地发挥营养价值。另外，牛奶也可以在两餐之间喝，能有效提高牛奶的利用率，同时还提高人体对牛奶的耐受力。

☐ 袋装牛奶不需要加热再喝

生活中常见到把袋装的牛奶直接放到微波炉里加热，或者丢进开水中热一下。其实，这两种方法给人体健康带来了极大的隐患。因为牛奶的外包装袋本身虽然没有毒副作用，但其包装材料主要是由聚乙烯组成的。聚乙烯遇热后，会分解出一些有毒物质渗入到牛奶里，给人体造成危害。

健康提示

牛奶需要“嚼着”喝

大口喝牛奶，容易因消化不良造成腹泻或者腹胀。所以，喝牛奶最佳的方法是与饼干等食物搭配，咀嚼后下肚。这样，有利于保护胃肠，并且促进肠道对牛奶中营养物质的吸收。

其实袋装的牛奶在加工的过程中，其卫生保障条件还是比较可靠的，所以，饮用的时候一般不需要加热，以防破坏牛奶完好的营养成分。

⑤ 正确做法 牛奶不要煮沸喝

煮沸牛奶，其营养价值就会大打折扣。并且，如果把牛奶煮沸，其所含的乳糖就会发生焦化的现象，这种焦化的糖属于致癌物质。

其实，加热牛奶以达到消毒的目的，不一定要煮沸，保持牛奶60℃下6分钟或者70℃下3分钟，牛奶消毒就可以完成了。

误区 3

吃水果越多对健康越有益

吃水果对健康有益，这已经成了人人皆知的道理。很多人甚至把水果当成了一日三餐来吃，但是，吃水果是否是“韩信点兵，多多益善”呢？

□ 水果不是吃得越多越好

大量进食水果，会使胃肠道和血液中的果糖或其他糖分的含量急剧上升，从而对人的多个脏器产生负面影响。例如，浓度过高的果糖不利于在肠胃中消化吸收，在肠道中积聚还会使肠液的分泌增加，导致腹痛、腹泻等症状。特别是老年人，由于消化能力差，胃黏膜萎缩，肠蠕动减弱，过多食入还会引起消化功能紊乱，不利于身体健康。

□ 有些水果不能空腹吃

西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉等都不能空腹吃。

西红柿中含果胶等物质，空腹吃会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛；而柿子所含鞣质与胃酸凝结则形成“柿石”，患有胆结石、肾结石的病人吃柿子要慎重，以免导致病情恶化；橘子中含大量有机酸，空腹食之易产生胃胀、呃酸；山楂味酸，空腹食之会产生胃痛；香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，会对心血管产生抑制作用。



□ 不能用水果代替蔬菜

水果和蔬菜虽然都是食用植物，但水果中的膳食纤维其含量要比蔬菜低很多，仅靠吃水果难以满足身体对维生素和矿物质的需要。另外，古人说“五菜为主，五果为辅”，清楚地阐明了蔬菜与水果在饮食结构中的地位，我们实在没有理由舍弃蔬菜这样经济而营养的食物来源，而去盲目地进补水果。

健康提示

瓶装果汁不能代替水果

果汁里基本不含纤维素，而且在压榨的过程中维生素也大量流失，加热的灭菌方法还损伤水果的营养成分。因此，对于能够食用新鲜水果的人来说，新鲜水果永远是最好的选择。

③ 正确做法 每人每天应补充150克水果

每日摄取的水果量最好在150~200克比较适宜，这个标准通俗地说，即每天吃两个中等大小水果就够了。另外，食用水果的种类也不宜太多，1~2种为宜。

误区 4

凭常识去买果蔬鱼肉蛋

常识告诉我们“鸡蛋要挑红皮的”，“买鸡要买黄皮的”，“虫蛀的蔬菜不能吃”，等等，于是，很多人在买菜的时候都会严格遵从这些常识，殊不知，这些所谓的常识其实是误区。

□ 白皮鸡蛋与红皮鸡蛋的营养价值差不多

在很多人的传统意识中：红皮鸡蛋的营养价值要比白皮鸡蛋高，这是一个错误的认识。其实二者的营养成分几乎没有什么差别。白皮鸡蛋中的蛋白质和维生素分别要比红皮鸡蛋高；而红皮鸡蛋的脂肪和胆固醇则要高出白皮鸡蛋不少。所以，选择鸡蛋不要过分关注鸡蛋皮的颜色。

□ 买鸡不需求皮“黄”

在很多人的意识中，黄皮鸡就代表了这些鸡是土鸡，更具有营养价值。但

事实可能非常出乎意料。

因为生活中常见的黄皮鸡有好多都是用添加了素黄素、丽素黄等色素的饲料“喂养”出来的“黄”色；甚至还有一些黄皮鸡是直接经过加工染色而呈现“黄”色的，一经水洗或蒸煮就落色了。

其实，土鸡的营养价值不是由皮的颜色决定的。因此，选鸡的时候，如果看到鸡的颜色要比一般的鸡黄出很多或者有异味，这样的鸡最好不要购买。并且，白鸡相对安全一些，营养价值也不低，是一个不错的选择。

□ 虫蛀蔬菜并不可靠

因为害怕蔬菜的残留农药，好多朋友都选用虫蛀的蔬菜，认为如果上面有农药的话，蛀虫肯定不能存活。有蛀虫反倒是证明蔬菜上没有农药残留，认为其更安全。其实，这只是生活中人们认识的一个误区。

因为菜区的杀虫工作不可能一下完成，蛀虫会在喷洒杀虫剂的时候躲避起来，然后等喷药结束后再出来；或者，蛀虫本身对长期使用的药物已经有了一定的抗药性；或者药物的浓度不够，导致蛀虫仍生存。

所以，虫蛀蔬菜不一定是安全的。

□ 母鸡不比公鸡更有营养

在人们的观念中普遍有这样一个认识：相对于公鸡而言，母鸡，尤其是老母鸡的营养价值更高。

其实，公鸡和母鸡的营养不相上下，单看蛋白质含量二者几乎相同。只不过是滋补的方向不同，从中医角度来看，母鸡适合温补，其性属阴，比较适合身体虚弱者食用；而公鸡性属阳，对抗感冒、祛寒功效非常不错。



⑤ 正确做法 简单选择蔬菜和肉

选择蔬菜的时候，应选用色彩鲜明并且非常新鲜的；多吃应季蔬菜；同种蔬菜不能只选用其中的部分，应该综合利用，像芹菜，其菜叶中维生素C的含量要高出茎部7~15倍。

选择肉类的时候，新鲜肉类表面有一层外膜，有光泽，呈淡红色，稍微有

