

防治矽肺病有较好的作用。海带胶质能促使体内的有毒物质排出，减少便秘的发生。

十一、经济实惠的健康食品——野菜

野菜入肴，不仅味美诱人，而且营养丰富，有很好的食疗功效。吃野菜，首先得认识野菜，更重要的是了解它们的功效，从而达到既享受美食，又滋补身体的目的。下面介绍几种常见的野菜：

(1) 苋菜：又名刺苋菜，含有丰富的铁、钙、胡萝卜素和维生素 C，对青少年的生长发育和成人的身体健康都有帮助。苋菜中没有草酸，有利于铁的吸收，被誉为“补血菜”。苋菜中含有多种氨基酸，尤其是赖氨酸，是人体所必需的，而玉米、小麦、大米等谷物中含量较少，因此常吃苋菜对人体的健康十分有益。

(2) 荠菜：又名清明菜，荠菜具有止血、降低血压的作用，可用于治疗肾炎、胃炎、肠炎等疾病，也可治疗目赤肿痛、结膜炎、夜盲等眼科疾病。荠菜营养丰富，味道鲜美，有很高的营养价值。

(3) 苦菜：又名苦苦菜、苦苣等，苦菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素 C，以及钾、钙等，对预防和治疗贫血病，治疗急性细菌性痢疾、急性咽炎、阑尾炎有一定功效。

(4) 马齿苋：又名马齿菜、马苋菜、长命菜等，具有清





硝酸胺，其实这种说法并没有科学根据。但是泡好的茶水放置时间过长，茶中含的鞣酸被空气氧化，颜色会逐渐变深，不仅味道变差，而且茶中的维生素等其他营养素也会被氧化，失去茶叶的营养价值。据研究，新沏的茶水，对神经和心血管系统可产生兴奋作用，含鞣酸较少；而茶水泡的时间过长过浓，茶水中的咖啡因较多，会对人体产生刺激作用，同时鞣酸大量增加，人喝了这种茶就会感到不舒服。尤其是夏季，茶水放的时间过长容易被细菌污染，所以隔夜茶不宜喝。

二十二、开水不要反复烧

大家都知道多喝开水有益健康，可怎么烧水却是有讲究的。水烧开可把细菌杀死，除去对人体有害的物质，可有人为了节水，常把喝剩的开水重新加热，这是不好的习惯。因为反复烧开水会造成水的老化，产生某些有害物质如亚硝酸盐等。亚硝酸盐一旦大量进入人体，将使血液中的红细胞失去携带氧气的功能，致使组织缺氧，人们长期喝这种水会出现恶心、呕吐、头痛、指甲与嘴唇发紫、心慌等症状，严重的还能引起缺氧。亚硝酸盐还是一种强致癌物，长期喝这样的水可能诱发癌症。

八、如何选择奶制品

市售的奶制品形形色色，有纯牛奶、酸奶、风味牛奶、含乳饮料等，令人眼花缭乱。其实，根据配料不同，奶制品可分为两种：纯牛奶和含乳饮料。

(1) 纯牛奶也叫鲜牛奶，从产品的配料表上，可以看到这种产品的配料只有一种，即鲜牛奶。鉴别纯牛奶的好坏，主要有两个指标：总干物质（即全乳固体）和蛋白质，一般来说，纯牛奶的蛋白质含量都在3%以上。这两个指标的含量在产品的包装袋上一般都有说明，它们的含量越高，牛奶的营养价值就越高，牛奶的价格相对也会较高。此外深受消费者欢迎的酸奶是用纯牛奶发酵制成的，因此酸奶也属纯牛奶。含乳饮料允许加水制成，从配料表上可以看出，其配料除了鲜牛奶以外，一般还有水、甜味剂、果味剂等。

(2) 含乳饮料因加入了水，其蛋白质含量大多低于1.6%，其营养价值自然不能与纯牛奶相提并论。值得一提的是，市场上有一些含乳饮料的包装袋上，往往用大号字写着“酸牛奶”、“鲜牛奶”等模糊名称，仔细看时，才会发现旁边还有一行小字“含乳饮料”，而个别产品连这一行小字也没有，只是在配料表上多了一项“水”，购买时要仔细分辨。



物性食品（奶、蛋或肉）、大豆或其制品、蔬菜或水果四大类食物。

(2) 少吃零食，饮用清淡饮料。吃零食是学生中普遍的饮食行为，常吃零食会影响青少年食欲，导致营养不良。如何合理吃零食呢？零食应选择在餐前或睡前3小时吃，以免影响正餐进食量和睡眠。看电视时也不宜吃零食。应选择营养丰富、脂肪少、清淡、新鲜卫生的食物作为零食，如牛奶、饼干、花生、核桃等，少吃油炸食品、冰激凌、甜饮料等。

(3) 慎选保健品。为了使孩子考出好成绩，家长们不惜购买各类保健品。然而保健品真对学习有帮助吗？答案是否定的。一日三餐，合理饮食，就能满足学生的营养需求了，不需要再补充保健品。如果要给孩子补营养，应了解孩子到底缺什么，不能盲目地听从广告自行选购。

(4) 考试期间饮食保健。考试期间学生用脑、用眼时间长，能量和各种营养素消耗增多，如果不注意合理饮食和生活，会使学生的健康受到影响。考试期间要多吃富含优质蛋白质和维生素A的清洁卫生的食物，如鱼、蛋、豆类、胡萝卜、深色蔬菜和水果，尽量少饮用茶、咖啡等，同时保证睡眠和适当的体育活动。

(5) 避免盲目减肥。青春期少女因爱美常采取节食的方法减肥，这非常不利于其身体健康。过分节食，虽有减肥作用，但也会造成体内酮体堆积，使体内代谢紊乱，食欲受到

