

<<貌似健康的不健康习惯>>

图书基本信息

书名：<<貌似健康的不健康习惯>>

13位ISBN编号：9787504462664

10位ISBN编号：7504462667

出版时间：2008-10

出版时间：中国商业出版社

作者：熊祖应

页数：322

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<貌似健康的不健康习惯>>

内容概要

有人用“100000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，其余的“0”分别代表人生中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情……很多个“0”充斥了人们的生活，但这个“1”却常常被忽略。

要知道一旦失去这个“1”，所有的浮华都将沉寂。

忽略健康，就是在与自己的生命开玩笑，人如果没有了健康的身体，一切都将失去意义。

每天忙忙碌碌的现代人，你健康吗？

健康不是到了中年之后才开始关注的事情，而是从年轻的时候就开始积蓄的，它就藏在你身边的每一件不起眼的小事中。

20年后什么最可怕？

瘟疫？

核武器？

艾滋病？

癌症？

都不是。

最可怕的是不健康的生活方式。

世界卫生组织指出，目前，居于榜首的非传染性疾病都源于不健康的生活方式。

我们每天高达90%的行为都出自于习惯。

所以说，好习惯是健康的银行。

而生活中，我们有意无意地就会养成很多貌似健康的不健康习惯。

不良的习惯，就像残存在我们体内的毒瘤，一点点侵蚀着我们的身体，时间长了，就会危害我们的健康。

食物为我们提供日常所需的能量和养分，但是，如果饮食不当，也会伤害我们的健康；化妆品装饰我们的脸庞，然而，如果方法不对，也许爱美不成反变丑。

几乎每一天，我们所做的每一件事，都是长期生活习惯使然。

有些习惯可能会伴随我们一生，而我们常常自我感觉，这些习惯很合理。

然而，在这个连“科学”也泛滥的时代，不知道有多少被称为科学的东西是不科学的，不知道有多少号称健康有益的东西是无益，甚至有害的。

本书指出了人们养成的一些貌似健康的不健康习惯，并相应提出正确指导，目的就是希望人们在生活中能真正根据科学的健康知识，养成健康良好的习惯。

作者参考了大量国内外有关资料，针对人们日常生活中一些常见的错误认识和做法，进行了科学的分析、点拨，从饮食、家居、睡眠、运动、卫生、保健、电器使用、防病治病、护发美容、生殖健康等方面，力求使人们摒弃错误的观念，健康地生活、工作。

本书语言通俗，浅显易懂，具有很强的科学性、指导性、实用性，适合各年龄层读者参考。

在每篇文章之后，还安排了“专家建议”，将一些健康和不健康的习惯浅显明确地提供给您，让您只需花几秒钟就能了解一种习惯是否健康，帮您省了不少阅读时间和精力，相信您一定会喜欢。

<<貌似健康的不健康习惯>>

作者简介

熊祖应，北京大学和汕头大学硕士研究生导师，北京大学深圳医院肾内科副主任。主要承担肾内科临床及科研工作，在国内外学术期刊已发表学术论文近30篇，参编著作6部，其中1部为5年制本科教材。

作者从1979年开始，一直从事临床医疗及科研工作，至今已近30年。其中分别获得上

<<貌似健康的不健康习惯>>

书籍目录

- 一、膳食营养误区
1. 误区：无米不炊成习惯 其实：主食多样应常换
 2. 误区：买油就买精炼油 其实：很精很纯很危险
 3. 误区：绿色天然真营养 其实：搭配起来更健康
 4. 误区：勿食葱蒜惹口臭 其实：功能多多吃无妨
 5. 误区：味精越多越新鲜 其实：调味只需一点点
 6. 误区：饭后喝汤好解渴 其实：饭前用汤更健康
 7. 误区：汤泡饭，营养餐 其实：分开用，更自然
 8. 误区：煲汤越久越滋补 其实：营养不在时间长
 9. 误区：虾米煮汤味鲜美 其实：致癌物质损健康
 10. 误区：营养尽在鲜汤中 其实：哪知残渣才是宝
 11. 误区：万汤独爱此一种 其实：营养不全君不见
 12. 误区：趁热喝汤要赶紧 其实：享受何必心太急
 13. 误区：减肥就喝绿豆汤 其实：绿豆汤中糖类藏
 14. 误区：方便面，真方便 其实：危害大，要少吃
 15. 误区：涮羊肉汤真营养 其实：此汤危险不宜喝
 16. 误区：面包个个都一样 其实：千差万别要分清
 17. 误区：甜点甜心甜蜜蜜 其实：糖衣炮弹更要防
 18. 误区：垃圾食品真垃圾 其实：食品本身无阶级
 19. 误区：香脆可口油炸品 其实：小心毒物勿多食
 20. 误区：早餐常用零食代 其实：缺乏营养少价值
 21. 误区：咸鱼堪脍咸鱼美 其实：不堪重负肾脏累
 22. 误区：美味香肠天天尝 其实：致癌危险君莫忘
 23. 误区：口香糖，新时尚 其实：多嚼牙齿多损伤
 24. 误区：现杀现卖肉质鲜 其实：放放口感会更好
 25. 误区：小葱豆腐天仙配 其实：这对匹配不咋样
 26. 误区：天天有鱼天天旺 其实：食鱼勿贪勿求全
 27. 误区：肥肉统统靠边站 其实：肥瘦一个不能少
 28. 误区：鸡肉食用我在行 其实：犯了错误你不晓
 29. 误区：要来就来火爆点 其实：爆炒不是好方法
 30. 误区：不吃牛肉无所谓 其实：牛肉营养价值高
 31. 误区：冬天乱吃涮羊肉 其实：涮肉也有大讲究
 32. 误区：累了饿了多吃肉 其实：吃点蔬菜会更好
 33. 误区：吃辣就要辣翻天 其实：适可而止勿逞雄
 34. 误区：剩菜剩饭莫丢弃 其实：要节约更要健康
 35. 误区：多吃鸡蛋身体好 其实：中毒发病也很早
 36. 误区：红壳要比白壳好 其实：营养差别没多少
 37. 误区：煎煮鸡蛋老点好 其实：越煎越煮越糟糕
 38. 误区：毛鸡蛋，营养高 其实：科学依据没处找
 39. 误区：情有独钟臭鸡蛋 其实：食物中毒要小心
 40. 误区：功能鸡蛋个个好 其实：缺啥补啥人人异
 41. 误区：半生不熟刚刚好 其实：火候未到功未成
 42. 误区：茶叶煮蛋益健康 其实：阻碍消化多不利
 43. 误区：生蛋营养最全面 其实：易生白发多危害
 44. 误区：热蛋凉水来冷却 其实：病毒人内更猖獗
 45. 误区：豆腐百益无一害 其实：过量亦生大问题
 46. 误区：暴饮暴食不自制 其实：危害心脏要节制
 47. 误区：无糖食品放心吃 其实：五大误区要注意
 48. 误区：微量元素时时补 其实：滥补乱补更危险
 49. 误区：饮用豆浆不注意 其实：科学饮用更健康
 50. 误区：豆制品蜂蜜同食 其实：二者不宜一起吃
 51. 误区：饭菜加热不彻底 其实：细菌人口腹泻起
 52. 误区：大米越白质越高 其实：精米营养并不多
 53. 误区：食不厌精不厌细 其实：粗粮亦有大价值
 54. 误区：多吃粗粮赶时尚 其实：粗细搭配要适宜
 55. 误区：迷信“不含防腐剂” 其实：防腐认识要全面
 56. 误区：看着很香很好吃 其实：这些食物应少吃
 57. 误区：吃巧克力长暗疮 其实：皮肤无丝毫影响
 58. 误区：零食诱惑难抵挡 其实：调整食谱就能改
 59. 误区：米饭冷藏便食用 其实：营养流失损健康
 60. 误区：生吃活吃营养高 其实：生吃食物多禁忌
 61. 误区：煎炸烧烤多美味 其实：女性忌吃此类物
 62. 误区：涮火锅立烫即食 其实：至少应涮一分钟
 63. 误区：面包存在冰箱里 其实：变干变硬速度快
- 二、饮食习惯误区
1. 误区：每日要喝八杯水 其实：喝水太多也麻烦
 2. 误区：每日一粒维他命 其实：选择食用要慎重
 3. 误区：胆固醇高忌海鲜 其实：更应注意饱和脂肪
 4. 误区：膳食纤维多点好 其实：过多反而成妨碍
 5. 误区：吃宵夜定会发胖 其实：二者无绝对关系
 6. 误区：营养补充不科学 其实：十大误区要注意
 7. 误区：不吃早餐习为常 其实：隐形杀手需谨防
 8. 误区：干食早餐很方便 其实：危害健康莫贪便
 9. 误区：早餐以“冷”代“热” 其实：小心伤胃要谨防
 10. 误区：早餐食用不恰当 其实：六种习惯要注意
 11. 误区：食用晚餐不恰当 其实：易生疾病要谨防
 12. 误区：晚餐一定要吃少 其实：因人而异要具体
 13. 误区：饥不择食只求饱 其实：饥肠更要忌乱吃
 14. 误区：一日三餐分轻重 其实：每餐都需要重视
 15. 误区：吃饱喝足身体好 其实：三分饥寒保平安
 16. 误区：望子成龙乱补脑 其实：适得其反悔莫及
 17. 误区：饮食习惯很不良 其实：智力发育受影响
 18. 误区：不注意饮食习惯 其实：饮食也需要方法
 19. 误区：烫辣食物我最爱 其实：口腔异变导火线
 20. 误区：只知胆固醇有害 其实：认识一定要全面
 21. 误区：多多吃醋有好处 其实：凡事都需有尺度
 22. 误区：狼吞虎咽赶效率 其实：消化不良出问题
 23. 误区：口味太重食盐多 其实：影响代谢危害大
 24. 误区：安眠药解决失眠 其实：食疗更助睡得香
 25. 误区：

<<貌似健康的不健康习惯>>

心情低落多吃饭 其实：食物并非解忧草 26.误区：周末饮食大“解放” 其实：会导致身体崩溃

27.误区：淘了又淘大米白 其实：营养流失很严重 28.误区：饺子菜馅挤出水 其实：使营养成倍流失 29.误区：大米生虫要日晒 其实：有增无减虫更猖 30.误区：饭后就立即刷牙 其实：会损害牙齿釉质 31.误区：饭后就立即上床 其实：大脑供血会不足 32.误区：饭后就立即唱歌 其实：坏处多不宜提倡 33.误区：饭后即看书读报 其实：会影响消化吸收 34.误区：饭后马上松裤带 其实：会打扰胃部运转 35.误区：饭后百步九十九 其实：需要把握运动量 36.误区：饭后就立即开车 其实：易造成安全事故 37.误区：美味食品营养好 其实：五类食物损大脑

三、果蔬食用误区 1.误区：多吃蔬菜身体好 其实：十个误区需小心 2.误区：热油炒菜效果好 其实：油烟成分能致癌 3.误区：要少吃饭多吃菜 其实：对健康并非有利 4.误区：烧菜煮粥喜放碱 其实：易破坏食物营养 5.误区：吃蔬菜越多越好 其实：三大害处需注意 6.误区：剩菜回锅再加热 其实：毒上加毒需小心 7.误区：吃菠菜可以补血 其实：缺乏依据不科学 8.误区：喜欢生吃胡萝卜 其实：食用方法要慎重 9.误区：吃芹菜摘掉叶子 其实：大半营养已丢失 10.误区：酸菜会导致癌症 其实：适量食用亦无妨 11.误区：饭后马上吃水果 其实：对健康不利 12.误区：水果除腐亦可食 其实：最好不要再食用 13.误区：食用反季节水果 其实：安全隐患需注意 14.误区：水果榨成汁饮用 其实：直接食用更营养 15.误区：水果百利无一害 其实：不过是甜蜜谎言 16.误区：吃水果越多越好 其实：并非都有利健康 17.误区：切好的水果方便 其实：维生素多已流失 18.误区：日啖荔枝三百颗 其实：荔枝不宜吃太多 19.误区：常吃桃子不自觉 其实：对身体亦有不利 20.误区：夏天喜吃冰西瓜 其实：贪吃容易伤脾胃 21.误区：吃水果清洁口腔 其实：这种说法不科学 22.误区：鲜橘皮泡茶饮用 其实：容易刺激消化道

四、茶饮养生误区 1.误区：选茶叶越新越好 其实：饮新茶弊大于利 2.误区：夏天饮冷茶消暑 其实：热茶功效会更好 3.误区：喝茶不必讲方法 其实：这样会影响健康 4.误区：女性喝茶不分时 其实：并非时时都宜喝 5.误区：体态清瘦喝浓茶 其实：最好一杯也不要 6.误区：不宜用沸水冲茶 其实：不必有这种担心 7.误区：晨起空腹喝浓茶 其实：易引起多种疾病 8.误区：喝茶不讲究种类 其实：情况不同要区别 9.误区：冲泡绿茶不讲究 其实：正确方法不可少 10.误区：经常喝浓茶提神 其实：危害不小需注意 11.误区：什么茶都可以喝 其实：有些茶不宜饮用 12.误区：喝完茶后不漱口 其实：酸性茶损害牙齿 13.误区：用中草药泡茶喝 其实：有些茶不宜多饮 14.误区：喝酸牛奶不讲究 其实：科学饮用才健康 15.误区：牛奶搭配巧克力 其实：破坏营养难吸收 16.误区：饮牛奶后不喝水 其实：喝奶后需饮温水 17.误区：喝牛奶人人皆宜 其实：并非人人都适宜 18.误区：喝牛奶不太注意 其实：很多问题需留意 19.误区：喝咖啡易发心悸 其实：认识咖啡要全面 20.误区：夏季喝啤酒解暑 其实：多喝并不能消暑 21.误区：葡萄酒越陈越好 其实：需适宜温度环境 22.误区：红酒功效很独特 其实：也要分两面看待 23.误区：饮酒增强性功能 其实：效果巧好正相反 24.误区：饮水卫生不注意 其实：五种水绝不能喝 25.误区：口渴才知找水喝 其实：此时人体已脱水 26.误区：饭后来杯冷饮喝 其实：不妨换成白开水 27.误区：饭后立即找水喝 其实：饭前要比饭后好 28.误区：凉白开水随时喝 其实：亦存在健康隐患 29.误区：长期饮用纯净水 其实：微量元素易缺乏 30.误区：清晨饮用盐开水 其实：起不到保健效果

五、家居生活误区 1.误区：晨起学习效率高 其实：易造成用脑过度 2.误区：用卫生球防蛀虫 其实：易损害血液健康 3.误区：香灰止血效果好 其实：老习惯并不科学 4.误区：手脚寒冷用火烤 其实：易造成皮肤坏死 5.误区：空调底下好乘凉 其实：依赖成性坏处多 6.误区：夏天习惯吹空调 其实：女性健康受影响 7.误区：赤膊上阵图凉快 其实：光膀不能更凉爽 8.误区：越修发长得越快 其实：长得快乃是表象 9.误区：乳汁涂抹宝宝身 其实：保养不成反生菌 10.误区：蒙头大睡到天明 其实：缺氧损脑君要慎 11.误区：日常小事常忽略 其实：危害健康需注意 12.误区：留得胡须气概在 其实：魅力背后藏隐患 13.误区：习惯跷个二郎腿 其实：跷腿跷出四种病 14.误区：在家长期穿拖鞋 其实：不宜之处当注意 15.误区：习惯随手拔胡须 其实：小事惹出大麻烦 16.误区：新床垫不撕塑料 其实：易影响睡眠质量 17.误区：饭后烟，活神仙 其实：吸进毒素超十倍 18.误区：女士常单肩挎包 其实：不知不觉中致病 19.误区：隐形眼镜很美丽 其实：并非人人都适合 20.误区：长时间戴太阳镜 其实：镜片伤害勿忽视 21.误区：太阳镜越深越好 其实：能见度太低伤眼 22.误区：室内喜摆放鲜花 其实：有些花不宜入室 23.误区：长期穿着牛仔裤 其实：不宜健康应警惕 24.误区：打喷嚏用力过猛 其实：威力过大易伤肺 25.误区：仰头迅速止鼻血 其实：达不到止血效果 26.误区：坐姿讲究坐如钟 其实：斜靠姿势更健康 27.误区：随便拔掉白头发 其实：容易引发毛囊炎 28.误区：随便掰响指关节 其实：易

<<貌似健康的不健康习惯>>

造成关节磨损 29.误区：嘴唇干时频繁舔 其实：越舔感觉越干燥 30.误区：多晒太阳有好处 其实：凡事都须有分寸 31.误区：隔着玻璃晒太阳 其实：起不到预期效果 32.误区：习惯随便掏耳朵 其实：不慎易发生感染 33.误区：常挖鼻孔成习惯 其实：破坏粘膜易感染 34.误区：经常剔牙不在意 其实：恶性循环伤牙齿 35.误区：保鲜要靠保鲜膜 其实：事实并非是如此 36.误区：无异味就无污染 其实：家装污染误区多 37.误区：室内使用杀虫剂 其实：容易伤害到自己 38.误区：长期习惯靠墙睡 其实：很容易得关节炎 39.误区：穿高跟鞋不离脚 其实：留后遗症要小心 40.误区：经常穿化纤织物 其实：易引发女性疾病 41.误区：清晨起床快开窗 其实：此时空气不清新

六、休息睡眠误区 1.误区：睡前洗澡休息好 其实：湿发睡觉易头疼 2.误区：每个人都应午睡 其实：并非人人都需要 3.误区：坐着也能睡得好 其实：坐着睡觉不健康 4.误区：醒后要马上起床 其实：不妨赖床一小会 5.误区：乘车闭目可养神 其实：闭目养神更疲劳 6.误区：休息就是多睡觉 其实：睡眠亦需有适宜 7.误区：睡觉不“轻装上阵” 其实：“五戴”影响你健康 8.误区：睡懒觉乃是享受 其实：睡懒觉害处多多 9.误区：起床立即叠被子 其实：叠被子不利散潮 10.误区：屋内鱼缸随意放 其实：易造成室内污染 11.误区：公交车上补觉睡 其实：见缝插针危害大 12.误区：习惯于和衣睡觉 其实：很妨碍肌肉放松 13.误区：伏案午睡很不错 其实：并不能消除疲劳 14.误区：有高枕才会无忧 其实：枕高之时忧也大

七、电器使用误区 1.误区：旅游车上看电视 其实：车上不宜看电视 2.误区：手机挂胸很时尚 其实：电磁辐射很伤身 3.误区：电热毯冬日必备 其实：电磁辐射要小心 4.误区：长时间地看电视 其实：时间过长损健康 5.误区：躺在床上看电视 其实：关节肌肉易酸痛 6.误区：家用电器乱摆放 其实：电器辐射危害大

八、清洁卫生误区九、养生保健误区十、健身娱乐误区十一、疾病防治误区十二、医疗用药误区十三、护发美容误区十四、生殖健康误区十五、职场健康误区十六、中老年健康误区

<<貌似健康的不健康习惯>>

章节摘录

一、膳食营养误区1.误区：无米不炊成习惯其实：主食多样应常换习惯误区米，作为大多数中国人的主食，已经成为了每日不可或缺之物。

俗语说，巧妇难为无米之炊。

一顿饭是不能没有米的，尤其是南方地区，食用米饭几乎是所有人的习惯。

但实际上，顿顿都以米饭为主食，也会产生一些健康问题，只不过是长期以来被我们忽视了而已。

原因分析研究表明，在大米中存在一种叫做植酸的物质，它能够与锌元素结合，形成化合物，降低人体对锌的吸收，在一定情况下会导致缺锌，甚至会影响儿童的正常生长和发育。

存在于大米中的植酸还有一个特点，就是如果把大米发酵，植酸就会减少，不再对锌的吸收产生影响。

因此，吃馒头或面包比吃米饭更有利于锌的吸收。

关于这一点，从我国南、北方不同的饮食习惯，就能看到很明显的对比：习惯吃馒头的北方人长得比较高大，而习惯吃米饭的南方人则相对瘦小一些。

这在一定程度上跟锌的摄入量有关。

另据调查，吃面包的西方人，缺锌状况就相对较少。

专家建议主食可具多样性，不宜以单一的米饭为主，可不时用馒头、面包等替代。

2.误区：买油就买精炼油其实：很精很纯很危险习惯误区很多人购买食用油时，认为精炼的食用油是最好的，似乎那些未经精炼的就是粗制滥造的低劣货。

其实，精炼过的不一定就好，未精炼的不一定就差。

事实上，越是精炼的食用油，越有危害健康的隐患。

原因分析最近有美国著名的营养学家研究指出，未经精炼的植物油中所含的维生素E可以防止胡萝卜素、肾上腺素、性激素及维生素A、D、K被氧化破坏。

但是维生素E极易被氧化，而在精炼油中的维生素E已荡然无存。

油脂精炼后被氧化，虽然不易腐败，但只能供应能量，没有其他营养价值。

这种油脂越来越普遍，如精炼油、人造奶油等。

长期食用精炼油，不但不能提供人体所需的各种营养，反而会导致严重危害健康的隐患。

本世纪以来，人类对精炼油的摄入量增加了两倍，同时心脏及肥胖有关的疾病也增加了好几倍。

专家建议选用食用油，新鲜的未经精炼的植物油最好。

3.误区：绿色天然真营养其实：搭配起来更健康习惯误区日常饮食中的食用油分为植物油和动物油两大类，其主要成分是脂肪。

现在很多人喜欢吃植物油而不愿吃动物油。

因为大家都知道动物油中的胆固醇含量较高，血液中胆固醇过高是导致心血管疾病的一个主要原因，而食用植物油能够阻止体内胆固醇的吸收，并能增加其排出量。

加之，在许多人的印象中，动物油（如猪油）比较油腻，令许多爱苗条的女士敬而远之。

而植物油就显得“绿色”而营养，深受大家喜爱。

其实这是不了解实情的看法。

原因分析经测定，棉籽油中含有极易使人慢性中毒的棉酚物质，油菜中的芥酸影响心脏和高血压患者的健康，而花生油和玉米油中极易混有黄曲霉素这种强烈的致癌物质。

在体内的植物油可以经过复杂的反应生成饱和的脂肪酸甘油酯，所以植物油吃多了同样不能避免血脂增高，也会诱导心脑血管疾病。

而动物油中亦有很多对健康有益的成分，比如花生四烯酸可降低血脂水平，与亚油酸、 α -亚麻油酸合成具有多种生理功能的前列腺素，双碳多烯酸为长链不饱和脂肪酸，与人体神经系统及大脑组织生长发育息息相关，还可防止胆固醇堆积、血小板凝集，而这些作用正是植物油所欠缺和不能替代的。

美国著名营养学家塔斯教授曾指出，食物中的不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸应该保持一定比例，也就是说植物油（含不饱和脂肪酸较多）和动物油（含饱和脂肪酸较多）要搭配在一起食用才更科学、更健康。

<<貌似健康的不健康习惯>>

专家建议合理搭配，健康饮食。

食用植物油与动物油，最佳搭配比例为10：7。

4.误区：勿食葱蒜惹口臭其实：功能多多吃无妨习惯误区在许多人的观念中，葱蒜总是与口臭联系在一起。

吃了葱蒜后，口中的味道大，所以很多人不吃或很少吃它们。

其实这样是盲目的，为了健康应当适量吃些。

葱蒜不但具有杀菌、消炎的作用，而且还有多种功能。

常吃葱蒜甚至可延缓大脑衰老。

原因分析葱、蒜作为调味品是由于它们含有特殊香气的挥发油，其中主要的成分葱蒜辣素，除了能促使人的消化液分泌量增加、提高食欲、增强消化功能外，还具有杀菌消炎的作用。

新近的研究发现，常食葱蒜，能降血脂、降血糖、降血压，甚至可以补脑。

人的大脑活动所需能量是葡萄糖所提供的，而葡萄糖转变为能量又离不开维生素B₁的作用。

换句话说，如果只有葡萄糖而没有维生素B₁的作用，葡萄糖也就无法转变为供给脑的能量。

相反，会使糖代谢产生的酸性物质堆积在大脑内，影响大脑的正常功能。

研究者还发现，只要把蒜和少许的维生素B₁，放在一起，即可产生一种叫做“蒜胺”的物质，而蒜胺在增强维生素B₁。

功效的同时，发挥着比维生素B₁还要强的作用。

而葱里含有一种叫“前列腺素A”的成分，若经常食用，积累的前列腺A就会起到舒张小血管、促进血液循环的作用，从而有助于防治血压升高所致的头晕。

国外学者也证明，常食大葱或大蒜，会使人保持大脑灵活，甚至使大脑更活跃。

因此，如果您属于脑力工作者的话，不妨多吃一些葱蒜。

专家建议脑力劳动者宜多吃葱蒜。

5.误区：味精越多越新鲜其实：调味只需一点点习惯误区许多人在烹制任何菜肴时都要加味精，并认为加得越多，菜肴的味道就越新鲜。

其实，这是一个误区，烹饪中加入过多的味精不但不会增加菜肴的美味，反而会给健康带来许多问题。

味精调味适量即可。

原因分析味精是采用微生物发酵的方法由粮食制成的现代调味品，其主要成分是谷氨酸钠。

它既能增加人们的食欲，又能提供一定的营养。

但味精吃得过多，会引起口干、头痛、乏力、恶心、胸闷、四肢麻木、腹胀、右上腹（肝区）疼痛等不良反应。

这些情况尤其是在吃酸性食物后更易发生，这与味精在酸性环境中更容易溶解有关。

而且味精经不起高温处理，当烹调温度超过130℃时，谷氨酸钠会转变成焦谷氨酸钠，它的毒性更大，在脑组织中经酶催化，可转变成一种抑制性神经递质。

当味精摄人过多时，这种抑制性神经递质就会使人体中各种神经功能处于抑制状态，从而出现眩晕、头痛、嗜睡、肌肉痉挛等一系列症状；有人还会出现焦躁、心慌意乱；部分体质较敏感的人甚至会觉得骨头酸痛、肌肉无力。

另外，过多的抑制性神经递质还会抑制人体的下丘脑分泌促甲状腺释放激素，妨碍骨骼发育，对儿童的影响尤为明显。

味精吃多了，常常会感到口渴，这是因为味精中含有钠，过多摄人可导致高血压。

60岁以上的人对钠的摄人尤为敏感，所以，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人更应该少吃味精。

当食用味精过多，超过机体的代谢能力时，还会导致血液中谷氨酸含量增高，限制人体对钙、镁、铜等必需矿物质的利用。

尤其是谷氨酸可以与血液中的锌结合，生成不能被利用的谷氨酸锌被排出体外，导致人体缺锌。

<<貌似健康的不健康习惯>>

锌是婴幼儿身体和智力发育的重要营养素。

因此，婴幼儿和正在哺乳期的母亲应禁食或少食味精。

另外，日本研究人员认为，长期过量食用味精可能导致视网膜变薄、视力下降，甚至失明。

专家建议6.误区：饭后喝汤好解渴其实：饭前用汤更健康习惯误区每道菜中味精放入量不应超过0.5毫克。

美味重要，健康更重要。

很多人习惯在饭后喝汤，觉得饭后喝汤好解渴，就像饭后吃点水果一样。

他们认为喝汤是一件很简单的事情，随便怎样喝都一样。

殊不知，只有科学地喝汤，才能既吸收营养，又避免脂肪堆积。

原因分析其实，饭前喝和饭后喝差别很大。

喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。

饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化吸收。

最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。

有研究表明：在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100~190千卡的热能。

相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。

一方面，已经吃饱饭了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。

中午喝汤不易长胖。

早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？

有专家指出，“午餐时喝汤吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。

而晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

选择低脂肪食物做汤料。

为防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。

即使用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。

而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、西红柿、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

喝汤速度越慢越不容易胖。

美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生吃饱的感觉。

喝汤也是如此。

慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

专家建议喝汤宜在饭前，饭后喝汤易发胖。

7.误区：汤泡饭，营养餐其实：分开用，更自然习惯误区很对人已经习惯了吃汤泡饭。

有些家长贪图方便，进餐时大人吃什么，小孩也吃什么，经常用汤泡饭喂孩子，既省时又方便，而且自我感觉良好，认为“营养在汁里”。

今天吃鲫鱼汤，明天吃骨头汤，后天吃鸡汤，营养好极了！

其实，汤里的营养是值得怀疑的，用汤泡饭也不是一个好习惯。

原因分析实际上鱼汤、肉汤、鸡汤与鱼肉、猪肉、鸡肉的营养价值是不可比的，除非把鱼、肉、鸡煮成糊状，否则在汤里仅有少量的维生素、矿物质、脂肪或蛋白质分解后的氨基酸。

一般汤里的蛋白质只有肉中蛋白质含量的7%左右，而大量的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质仍都留在鱼肉、猪肉、鸡肉中，所以只给小孩喝汤是得不到各种足够的营养素的，根本不能满足小儿生长发育的需要，反而容易患营养不良及贫血等疾病。

而且汤泡饭还会养成不良的饮食习惯——吃饭不嚼。

食物进入人体，首先要经过口腔加工这一关，在这里食物要受到牙齿的加工、粉碎，舌头的搅拌，使

<<貌似健康的不健康习惯>>

腮腺、颌下腺分泌的唾液与食物均匀地混合，使唾液中的淀粉酶充分发挥作用，把食物中的淀粉变成麦芽糖，进行初步消化，再进入胃肠道。

由于汤泡饭的松软，不用细嚼，囫圇吞枣地进入肠胃，增加了肠胃的负担，使食物中的营养不容易被彻底吸收，时间长了，就会患胃病。

吃饭时喝汤与吃汤泡饭是不同的，吃饭和喝汤分开进行，并不影响口腔对食物进行简单的初步消化，而且喝菜汤还可以增进食欲，输入水分。

而汤泡饭的主要害处就是减少了对食物咀嚼的这一环节。

专家建议最理想的方法是：先喝汤开胃，然后再吃饭。

8. 误区：煲汤越久越滋补其实：营养不在时间长习惯误区许多人喜欢将汤煲得很久，认为煲汤时间越久，汤里的营养成分就会越多。

有的人煲汤的时间少则三四小时，多则半天。

在很多饭店里，经常可以看到他们推出的各类百年老汤，如老鸭汤、乌鸡汤等。

这些煲汤一般称作大补保健汤，少则需用文火煲煮24小时，多则10天以上。

其实，煲汤时间过长，不但不能增加汤中的营养，反而会破坏食物中的营养。

原因分析“煲”是指用文火慢慢地熬煮食物，煲可以使食物中的营养成分有效地溶解在水中，利于人体消化和吸收。

但是，食物在长时间高温下烹煮，其中的很多物质会发生改变，甚至遭到破坏。

专家指出，食物中的营养，一般是碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和微量元素等。

在烹饪过程中，时间越长，其温度就会越高，维生素损失得就越多，甚至会损失殆尽。

所以，肉熟了，汤也就应该熬好了。

某大学医学院营养与保健食品研究所进行了实验研究。

他们选择了三种比较有代表性的煲菜，即蹄膀煲、草鸡煲、老鸭煲，通过检测发现：蹄膀的蛋白质和脂肪含量在加热1小时后明显增高，之后逐渐降低；草鸡肉的蛋白质和脂肪含量在加热0.5小时后逐渐升高，蛋白质加热1.5小时、脂肪加热0.75小时可达到最大值；鸭肉的蛋白质在加热1小时后含量基本不变，脂肪含量在加热45分钟时升至最高值。

这三种煲汤中的营养并没有像人们所期望的那样有所增高。

尤其是草鸡煲和老鸭煲，煲汤时间越长，蛋白质含量越低，因此煲汤时间不宜过长。

营养学家认为，煲汤时，肉类食物的烹煮最好不超过2个小时，加入中药后煎煮的时间要控制在40分钟之内，青菜要在汤煲好后再放，否则汤中的营养将会受到不同程度的破坏。

长时间加热会破坏煲类菜肴中的维生素，加热1~1.5个小时，即可获得三种煲汤比较理想的营养峰值，此时的能耗和营养价值比例最好。

特别强调的是，除了喝汤，还应尽量把汤中的肉吃掉，采用这种喝汤的方法，所摄取的营养会更加全面。

另外，煲汤越久，汤中嘌呤的含量就越多，如果高尿酸血症病人，特别是伴有痛风性关节炎病人服用后，会诱发血尿酸升高，痛风发作；其次，因汤中、食盐含量较多，对于血压偏高或已有高血压的病人，以及肾功能不全的病人，易引起血压升高，难于控制。

专家建议煲汤时间不宜过长，最好控制在2小时内。

高尿酸血症和高血压病人尤其不宜多喝汤。

9. 误区：虾米煮汤味鲜美其实：致癌物质损健康习惯误区在日常生活中，有些人把虾米、虾皮直接煮汤或烧菜，根本不洗。

他们认为直接用虾米来煮汤喝，味道会更加鲜美。

其实，虾米或虾皮在加工过程中容易染上一些致癌物，不利于人体健康，用虾米或虾皮直接煮汤喝是十分危险的。

原因分析正常虾米应呈淡淡的肉红色或黄色。

如果虾米呈老黄色，说明制作虾米的虾子本身已不新鲜。

但在目前市场上有时会见到一种外观颜色为艳红色的虾米，看似十分新鲜，其实这是用粉红色染料着过色的虾米。

<<貌似健康的不健康习惯>>

按照国家水产行业标准，虾仁在加工过程中不得添加任何着色剂，但市场上着色虾米比比皆是。这种红色染料叫“亮藏花精”，俗称“酸性大红”，是一种黄光红色粉末，主要用于木材的染色，还可用于羊毛、蚕丝织物、纸张、皮革的染色，塑料、香料和水泥的着色，甚至可以制造红墨水。该染料溶于水时呈红色，不能用于食品添加剂。

这种染料吸附性强、色泽牢靠，是含苯环的偶氮化合物，为强致癌性物质。

为防癌，食用虾米、虾皮前最好用水煮15~20分钟再捞出烹调食用，将汤倒掉不喝。

如果要喝虾米汤，可将虾米煮数分钟后再换水煮汤，或在汤中加1~2片维生素C，就能阻断致癌物的体内合成。

<<貌似健康的不健康习惯>>

编辑推荐

《貌似健康的不健康习惯》由中国商业出版社出版。

<<貌似健康的不健康习惯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>