

# 涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓鏃 二 逢 鑑 伴 榭 鏃 朵 簞 -

## 让女人未老先衰的9大恶习

健康

浣漏

鎏賤護浜庸細2007/07/19 14:40

我们常常会因为只是喜欢，或者自认为是健康的，就用一些偏好的食物替代一些不感兴趣的食物，这样的饮食"替身"是不少人都存在的误区。

工作繁忙压力大，生活节奏紧张，往往令许多现代都市人难以对饮食营养保持健康的做法，例如，有的吃就多吃，没的吃，囫圇吞枣也能凑合一顿。用"早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰盛、夜宵豪放"来描述其饮食情形，毫不夸张。

为了争取多睡一会，有些人往往顾不得吃早餐就匆匆上班，有的草草应付，品种单一，通常只是一杯牛奶，或者一块糕点。午餐时，大多数人通常是在附近随便买一个饭盒对付了事，更有甚者，泡一包方便面就完事。为了补偿一天在外吃不好的缺憾，晚餐往往很丰盛。都市人夜生活丰富多彩，许多人喜欢约三五知己出外吃夜宵，甚至三更半夜吃火锅、泡酒吧，大快朵颐。

殊不知，正是这些方便的"替身"，让你离健康越来越远了。

### 恶习一：方便面代替早餐

经常食用方便面代替早餐，对人体健康和发育都是很不利。因为，维持人体正常生理代谢需要六大要素，而方便面主要成分是碳水化合物，其他营养成分很少。因此，如果长期以方便面代替早餐，会导致头晕、乏力、消瘦、心悸、精神不振等，严重者可出现体重下降，肌肉萎缩等营养缺乏之表现。

### 恶习二：水果代替蔬菜

水果和蔬菜都含有丰富的维生素，为此，许多人以为，只要每天吃些水果，不吃或少吃蔬菜也无妨。其实，蔬菜是仅次于粮食的人体必需的食物，它更能有效地促进人体吸收蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素。人如果仅食动物食品，蛋白质吸收率为70%；若兼食蔬菜，则吸收率可达90%以上。再者，蔬菜中含特有的植物粗纤维能刺激肠道蠕动，起到助消化、防肠癌之作用。

### 恶习三：新鲜蔬菜代替冷藏蔬菜

如果是指刚从菜地里采摘下来的新鲜蔬菜，这种说法没有任何问题。但事实上我们吃到的蔬菜大都没有那么新鲜了，通常都是储存了几天的，其维生素也在储存的过程中逐渐地损失掉。相反，冷藏的蔬菜就能保持更多的维生素，因为蔬菜采摘之后冷藏，能很好地防止维生素的流失。

### 恶习四：矿泉水代替白开水

很多人说矿泉水中含有丰富的矿物质，就不再喝白开水，全用矿泉水代替，但是矿泉水也会受到土地中有害物质的污染。近日，荷兰科学家对瓶装矿泉水进行了分析，结果发现矿泉水更容易受到危险微生物和细菌的污染。尽管这些细菌可能并不会对健康人的身体造成太大的威胁，但对那些免疫力较弱的人来说，瓶装矿泉水中的细菌可能会造成相当大的危险。

### 恶习五：畜肉代替鱼肉

只吃猪肉，少吃或不吃鱼肉是多数汉族人的习惯。虽然两者的蛋白质含量和吸收率差异不大，但脂肪

的构成却有很大差异。鱼的脂肪含有较多的某种多不饱和脂肪酸，这种脂肪酸对儿童的大脑发育和预防心血管疾病起着有益的作用。而畜肉，尤其是牛羊肉，脂肪酸以饱和为主，过多摄入不利于健康。

#### 恶习六：红糖代替白糖

红糖和白糖都是由甘蔗或甜菜提取出来的，红糖的制作工艺较白糖稍微简单一些，其中所含的葡萄糖和纤维素也较多，而且释放能量较快，吸收利用率也更高。但是，红糖的味道不如白糖那么甜，人们在喝茶和咖啡时自然而然就会多放些，所以其实红糖有时候比白糖更危险。

#### 恶习七：补药代替营养品

不少人在医生建议加强点营养时，却往往去服用各种补药。然而，专家指出，补药不可代替营养品。氨基酸是常见补药，但若不是进食困难，则不必应用，盲目输氨基酸不仅可致过敏反应，对于肾功能不好者，还可能导致肝昏迷、尿毒症的发生。不少人认为，维生素类药物对身体有益，多吃点无妨，实则不然，长期服用维生素A、D丸可发生维生素A中毒，出现骨痛、呕吐、瘙痒、脱发等。因此，加强营养，应从调节饮食入手，切勿滥用营养品。

#### 恶习八：营养品代替天然食品

很多人越来越重视营养，这是好事，但滥用营养品，好事就变成坏事。把蛋白粉当饭吃，把维生素当水果和蔬菜，认为吃了这些营养品，身体就会长保健康。更有不少人认为，维生素类药物对身体有益，多吃点无妨，实则不然。例如，大量的维生素C与肾结石形成有关，加强营养，原则上应从饮食调节入手。如果饮食不够，确需补充时，应该由相关专家给予建议，切不可滥补。

恶习九：昂贵的代替便宜的贵的，未必就是最好的。比方说，昂贵的鱼翅，主要成分是胶原蛋白。胶原蛋白的氨基酸构成不全面，跟人体需要的氨基酸构成不甚符合，远不如鸡蛋、牛奶中的白蛋白、球蛋白营养价值高。与其吃鱼翅摄取那一点胶原蛋白，还不如吃鸡蛋喝牛奶吸收白蛋白、球蛋白来得有营养。