

2025賽 4鏈 9鏟 20:07:37 - 1

那倒是没错，尤其是面包，在制作的过程通常为了增加口感，会添加些奶油、糖或盐，比起什么也不加的米饭，显然热量是高得太多了。而且你有没有发觉，吃面或面包很容易饿，那是因为面食是“粉食”。米饭或其他谷类是“粒食”，粉食的饱足感与粒食相较差了很多，如果吃进一样的热量，但面食却比较容易饿。聪明的你应该知道要选择哪一种食物来当你的主食。

7. 吃素更有利于健康

时下素食的人越来越多，这对防止动脉硬化无疑是有益的。但是不注意搭配、一味吃素也并非幸福。现代科学发现吃素至少有四大害处：一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用；二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素；三是核黄素摄入量不足，会导致维生素缺乏；四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，一般蔬菜中都缺乏锌。

8. 瘦肉不含大量脂肪

一般来说，猪肉的瘦肉中的脂肪含量是各种肉中最高的，达25%~30%；而兔肉最低，仅为0.5%~2%。鸡肉（不带皮）的脂肪含量也比较低。牛肉的脂肪含量一般在10%以下。但如果是肥牛，即便是里脊部位也布满细细的脂肪点，脂肪含量甚至超过猪肉。

9. 蔬菜该趁着新鲜吃

刚刚采摘的蔬菜往往还带有农药残留。存放一些时日，有害物质也会逐渐分解衰减。另外，美国缅因州大学的食物学教授洛德·勃什维尔发现：西红柿、马铃薯和菜花经过一周的存放后，它们所含有的维生素C有所下降；而甘蓝、甜瓜、青椒和菠菜存放一周后，其维生素C的含量基本无变化。经过冷藏保存的卷心菜甚至比新鲜卷心菜含有更丰富的维生素C。

10. 米越白，质量越高

米的洁白程度和米外层的米糠去除程度有关，米糠去除程度越高，虽然米是白了，但营养损失亦越多。米糠中含有丰富的B族维生素和膳食纤维，米的胚芽含有维生素E和许多不饱和脂肪酸。经常食用精白米的人容易发生维生素B1和维生素B2的缺乏，因此，米不是越白越好。

11. 鸡蛋蛋壳颜色越深营养价值越高

有人认为红壳蛋比白壳蛋营养价值高，这是错误的。蛋壳的颜色因产蛋鸡的品种而异。科学家的试验证明，把产红壳蛋和产白壳蛋的两种鸡在同等条件下喂养，产下的鸡蛋营养成分是一致的。评价蛋白的品质，主要是蛋白(蛋清)中蛋白质的含量。从感官上看，蛋清越浓稠，表明蛋白质含量越高，蛋白的品质越好。

蛋黄颜色有深有浅，从淡黄色至橙黄色。蛋黄颜色与其含有各种色素有关。蛋黄中主要的色素有叶黄素、玉米黄质、黄体素、胡萝卜素及核黄素。蛋黄颜色深浅通常仅表明色素含量的多寡。有些色素如叶黄素、胡萝卜素等可在体内转变成维生素A，因此，正常情况下，蛋黄颜色较深的鸡蛋营养稍好一些。

12. 喝汤不吃“渣”

有人做过检验，用鱼、鸡、牛肉等不同含高蛋白质原料的食品煮6小时后，看上去汤已很浓，但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”吃起来口感虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸更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。

13. 标有“不含胆固醇”字样的油才是好油

“不含胆固醇”这个标记只不过是一个广告用语而已。在植物油里原则上是不可能没有胆固醇的！在生物化学中，胆固醇及其衍生物是构成一切机体结构的基本成分。动物对它的需求量十分巨大，对植物而言也不能说完全就用不着。

在精炼植物油的过程中，胆固醇不可能从油脂中被去掉。但是，在植物油中，胆固醇的含量与猪油和黄油相比，其数值还是很低的。要知道动物油的胆固醇含量大概是植物油的10~25倍左右。但即使这样，也不能说植物油中根本就“不含胆固醇”。