# <u>温,构選兼姤缃。- 温,逑鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨。</u>

饮食健康十个经典谎言录

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/12/20 15:28

为了健康,你恪守着关于饮食的种种箴言。但是你知道吗?那些你一直深信不疑的饮食箴言,其实很多是充满了片面性的谎言!现在,是还你一个清晰的真相的时候了。

一提到糖、盐和脂肪,人们就不约而同地说道:"应对之忌口,因为它们对人体的健康有害。" 而事实上真是如此吗?其实,万物皆有个度,只要掌握好这个度,你便不会因为它们而受害了。

## 1、新鲜蔬菜比冷藏蔬菜更健康

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,而通常都是储存了几天之久的了,其维生素也在储存的过程中逐渐地损失掉。相反,超低温快速冷冻的蔬菜就能保持更多的维生素,因为蔬菜采摘之后即速冻,就能很好地防止了维生素的流失。

#### 2、喝矿泉水绝对可以放心

很多人说矿泉水中含有丰富的矿物质,对人体更有益。

但是矿泉水也会受到土地中有害物质(如汞和镉)的污染。近日,荷兰科学家对16个国家出产的68种不同品牌的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,其中蕴含的致病微生物要比想象中的多得多。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。

## 3、喝咖啡有损人体健康

咖啡容易导致体内的钙质流失,但是只要在咖啡中加入牛奶就可以弥补这一不足了。事实上,咖啡对人体是有益处的,它能促使脑细胞兴奋,具有提神的功效。早上起床后如果觉得尚未睡醒,头脑昏沉沉的,那就喝一杯咖啡吧,头脑会立即清醒过来。喝咖啡只要不过度、不上隐,并加入牛奶再喝,并不会对人体的健康造成损害。

# 4、褐色面包就是全麦面包

注意饮食健康的人,却经常被食品的颜色所迷惑:褐色面包被看作是健康和营养价值更高的食品。殊不知那只是面包师烘制面包时添加的食用色素,从而使褐色面包更具有诱人购买的色调。因此褐色面包并不等于全麦面包,购买全麦面包最好看清标识。

## 5、黄油面包片比炸薯条更健康

曾几何时,人们都知道快餐中的炸薯条热量大,转而选择看起来更健康的面包片。但是为了让面包片的味道更好,很多人在吃的时候都会抹上黄油。其实,抹上黄油的面包片和炸薯条相比,两者的

油脂含量区别极小,它们含有的淀粉、蛋白质和矿物质也几乎完全相同。而且相对来说,炸薯条所含的维生素C更丰富,所以黄油面包不并不比炸薯条更健康。

## 6、早餐吃什锦麦片比面包片更加耐饿

什锦麦片内含水果丁、胡桃仁、葡萄干等食物,并添加了牛奶,看起来仿佛更加丰盛,但实际上它和涂果酱的面包片相比,所含的卡路里差不多的。但食用什锦麦片的人,其血糖含量通常较低,而且糖含量越高的麦片就越不容易让人感到饥饿。所以,实际上吃果酱面包片更耐饿。

#### 7、葡萄糖能使人保持极佳的状态

虽然葡萄糖快速提供的"闪电能"可以使人短时间内头脑清醒、精神饱满,但这种能量会很快地被消耗掉,人甚至会感觉到比以前更饥饿。

#### 8、未喷农药的水果不用洗

即使绿色水果,吃之前也要用水仔细地清洗干净。水果果皮上(如草莓、苹果)的虫卵是看不见的 。倘若水果不洗净就吃,就容易受到细菌的感染。

## 9、甜味剂有助于减肥

很多人都知道吃塘容易发胖,所以用甜味剂来代替糖分就可以帮助我们减肥了。但研究表明,所有甜味剂(尤指塘精)均会加速胰岛素的分泌,其结果是让你对糖更依赖。

## 10、沙拉对人体健康极为有益

大概是因为沙拉的卡路里含量低,因此为许多人所青睐。沙拉所含的水分多达80%,但实际上人体从沙拉中所摄取的养分也是很低的,不仅如此,大部分的女性并不宜吃太多的沙拉。因为通常女性的体质都偏冷,吃太多沙拉容易造成新陈代谢差,血液循环不好,经期不顺,皮肤没有光泽,甚至产生皱纹。此外,许多蔬菜的硝酸盐含量都也较高,这主要来源于种植蔬菜的肥料,其潜在危险不可小视

https://www.chubun.com