

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

很多人都知道吃糖容易发胖，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(尤指糖精)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。