

警惕十大短命饮食方法



嫌疑人：不吃早餐

指控：严重伤胃，使你无法精力充沛地工作，而且还容易“显老”。

经长期跟踪后发现，习惯不吃早餐的人寿命比正常吃早餐人平均缩短了 2.5 岁。而对 80~90 岁老年人的研究中发现，他们长寿的共同点之一是：每天吃一顿丰盛的早餐。

处罚决定：早餐食物尽量做到可口、开胃；有足够的数量和较好的质量；体积小，热能高；制备省时省力；在食物的选择上要注意干稀搭配，荤素兼备。



嫌疑人：晚餐太丰盛。

指控：傍晚时血液中胰岛素的含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上和腹壁上，晚餐吃得太丰盛，久而久之，人便肥胖起来。同时，持续时间通常较长的丰盛晚餐，还会破坏人体正常的生物钟，容易使人患上失眠。

处罚决定：第一，晚餐要早吃，可大大降低尿路结石病的发病率。第二，晚餐要素吃。晚餐一定要偏素，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。第三，晚餐要少吃。一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的 30%。

质、脂肪类食物的摄入。第三，晚餐要少吃。一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的 30%。



嫌疑人：嗜饮咖啡。

指控：1. 降低受孕率。每天每人喝一杯咖啡，受孕率就有可能下降 50%。2. 容易患心脏病。咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变并使血管中的胆固醇增高。3. 降低工作效率。

处罚决定：少喝。



嫌疑人：食用酒精过量摄入。

指控：大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒而致发炎、肿大，影响生殖、泌尿系统。

处罚决定：要喝就得先学会怎么喝。从健康角度看，以饮红葡萄酒为优。每天下午两时以后饮酒较安全。因为上午胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低，饮用等量的酒，较下午更易吸收，对肝、脑等器官造成较大伤害。此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒。一个体重 60 公斤的人每天允许摄入的酒精量应限制在 60 克以下。从酒精的代谢规律看，最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物，切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝酸胺，与酒精发生反应，不仅伤肝，

而且损害口腔与食道黏膜，甚至诱发癌症。



嫌疑人：餐后吸烟。

指控：饭后吸一支烟，中毒量大于平时吸十支烟的总和。因为人在吃饭以后，胃肠蠕动加强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”，烟中的有毒物质比平时更容易进入人体。

处罚决定：全面禁烟。



嫌疑人：保温杯泡茶。

指控：茶叶用 80℃ 左右的水冲泡比较适宜，如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，就如同用微水煎煮一样，会破坏茶叶中的维生素，使茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。

处罚决定：换杯子。



嫌疑人：宴席不离生食。

指控：导致各种寄生虫病。

处罚决定：

1. 每天饮用新鲜蔬菜汁和果汁。
2. 将新鲜蔬菜凉拌，可酌量加醋，少放盐。
3. 先吃水果等生食，然后再吃熟食，不会出现白血球增高的现象。



嫌疑人：水果当主食。

指控：造成人体缺乏蛋白质等物质，营养失衡，甚至引发疾病。

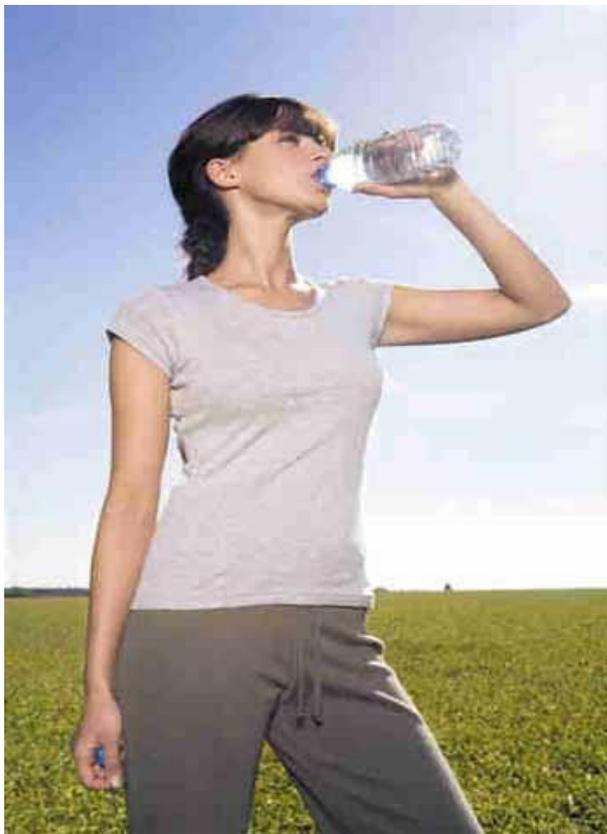
处罚决定：先上网看看你的体质适合吃什么不能吃什么。



嫌疑人：进食速度过快。

指控：加重肠胃负担，导致肥胖。进食速度过快，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担；咀嚼时间过短，迷走神经仍在过度兴奋之中，长此以往，容易因食欲亢进而肥胖。

处罚决定：尽可能让牙齿和舌头动得慢一点。



嫌疑人：饮水不足。

指控：导致脑老化；诱发脑血管及心血管疾病；影响肾脏代谢功能。

处罚决定：多喝水，勤上洗手间。

小编推荐：有关研究表明，癌症是项长期的可逆性“工程”，不良的饮食习惯可以引起癌变多发。癌症高发病率前几位的肝癌、鼻咽癌、肺癌、胃癌等肿瘤，与各种不良的饮食和生活方式密切相关。