

<<生活中不可不知的450个错误常识>>

图书基本信息

书名：<<生活中不可不知的450个错误常识>>

13位ISBN编号：9787510401077

10位ISBN编号：7510401070

出版时间：2009-8

出版时间：新世界

作者：甲乙卯

页数：450

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生活中不可不知的450个错误常识>>

内容概要

《生活中不可不知的450个错误常识》将会告诉你：这些错误的常识为什么是错的，正确的应该是什么样的。

炒菜时应该先热油，液晶显示器不伤眼睛，经常蒸脸会令皮肤越来越好，饭后百步走，活到九十九...
...这些就是常识啊？

人人皆知的，老祖宗传下来的，权威书籍里提到的，难道还会有错？

其实，这些易犯的错误常识最容易迷惑我们的双眼。

<<生活中不可不知的450个错误常识>>

书籍目录

饮食营养60则1.水果餐健康营养又减肥吗2.喜欢吃什么是因为身体需要吗3.菜烧好了不应该马上就吃吗4.喜欢吃素就代表健康吗5.蔬菜是否应该怎么新鲜怎么吃6.汤底的“渣”不能吃吗7.多吃点大蒜没坏处吗8.只吃瘦肉就不怕变胖了吗9.大米越白越有营养吗10.零食可以代替主食吗11.春天应该多吃点竹笋吗12.饭后吃水果可以促进消化吗13.黄花鱼有营养，应该多吃吗14.四季豆炒太熟了没营养吗15.含有多氨基酸的食品都高级吗16.鸡蛋蛋壳颜色越深，营养价值越高吗17.鸡蛋蛋黄颜色越深，营养价值越高吗18.买油要买不含胆固醇的油吗19.鲜黄花菜同样也有营养吗20.秋天最适合大补吗21.纯天然食品一定对人体无害吗22.蔬菜先切再洗最干净吗23.早上空腹喝果汁或牛奶同样健康吗24.早晨起床后应该喝杯淡盐水吗25.不吃早餐可以减肥吗26.不吃早餐危害不大吗27.一天一定要吃三顿饭吗28.牛奶混合果汁会更加营养吗29.喝矿泉水更健康吗30.咖啡有损人体健康，不喝为妙吗31.夏季吃饭后来支冰棍好吗32.夏季应该多吃水果吗33.吃“汤心蛋”更有营养吗34.吃“毛蛋”有利于补充营养吗35.牛奶+巧克力真的有营养吗36.生吃胡萝卜营养价值最高吗37.吃水果去皮最卫生吗38.豆芽长得越长越好吗39.牛奶比酸奶更利于补钙吗40.早晨空腹喝酸奶更利于吸收吗41.鸡蛋+牛奶或豆浆就是营养早餐吗42.老人必须多喝牛奶补钙吗43.啤酒就得喝冰镇过的吗44.“桃子养人”多吃无害吗45.茶鸡蛋营养又美味吗46.鸭肉进补，人人皆宜吗47.秋藕生着吃最好吗48.海鲜应该生着吃吗49.生姜能治病，多食也无妨吗50.秋季应该多吃生山楂吗51.人人都应该多吃鱼肉吗52.有酒味儿的甘蔗能照吃不误吗53.夏季早晨和晚上吃姜都一样吗54.牙痛时只需注意不吃辣的就行吗55.萝卜有营养，吃法无禁忌吗56.吃蟹只需要注意是否鲜活吗57.人参真的是万能救人良药吗58.香椿营养丰富，应该多吃吗59.我们应该吃香喝辣吗60.女性应该多吃沙拉吗

生活习惯80则1.浓茶可以解酒吗2.“伸懒腰”是坏习惯吗3.饭后喝茶能促进消化吗4.睡前不洗脸也没关系吗5.用彩漆筷子吃饭和健康无关吗6.药片掰开服用不会影响药效吗7.在餐桌上铺塑料布比较卫生吗8.春游踏青跟健康扯不上关系吗9.多用去屑洗发水可治头皮屑吗10.泡茶一定要用滚开水吗11.早上起床应该喝杯热开水吗12.夏季头痛，能忍则忍吗13.等肚子饿了才吃东西吗14.等到感觉口渴了才喝水吗15.大小便憋一憋没关系吗16.年轻人熬熬夜没关系吗17.夏季可以用冷水洗脚吗18.“秋冻”就是少穿为妙吗19.戴着胸罩睡觉好吗20.秋燥“上火”不是病吗21.中暑的人应该多喝水降暑吗22.晚点睡觉会睡得更香吗23.饭后一支烟，快活似神仙吗24.等吃完饭就洗个澡好吗25.体力消耗大，大鱼大肉能补回来吗26.打喷嚏时应该捂住嘴吗27.起床后应该立即叠被子吗28.嘴唇干燥用舌头舔舔就行了吗29.腹泻时吃大蒜可以杀菌吗30.临睡觉前才吃药好吗31.冲泡维C饮料用开水最好吗32.冰箱就是“卫生保险箱”吗33.冬季戴口罩可以防感冒吗34.鱼刺卡喉后应该喝醋吗35.应该在办公桌上午睡一会儿吗36.泡温泉包治百病吗37.冬天不用担心“空调病”吗38.刷牙用品应放在浴室里吗39.夏季应该多喝水吗40.牛奶可以代替白开水服药吗41.夏季遭遇腹泻就用抗生素吗42.夏季应该多喝板蓝根吗43.茶水可以代替白开水服药吗44.应该常饮“生茶”吗45.在高温时使用味精好吗46.炒菜时应该先热油吗47.卧室里摆花，清新又健康吗48.“秋乏”是自然现象，不必理会吗49.秋季抑郁，不可救药吗50.枕头高一点比较好吗51.冬季晒得越多越好吗52.冬季洗冷水澡能锻炼身体吗53.喝酒真的可以御寒吗54.泡脚的水温越高越好吗55.泡脚时间越长越好吗56.中药+按摩式脚盆的效果最好吗57.新衣服等于干净衣服吗58.吃饭时可以看电视吗59.一周换一次鞋垫最合适吗60.衣服干洗后可以马上穿吗61.饭后松皮带无关健康吗62.戒指应该一辈子都不取下来吗63.孕妇应该长时间穿防辐射服吗64.游泳衣只需要用清水清洗吗65.洗衣服使用柔顺剂好吗66.高筒皮靴对健康没有负作用吗67.鞋没穿脏就不换吗68.老年人应该多穿平底鞋吗69.空气清新剂能清洁空气吗70.老年人应该睡软床吗71.新窗帘可以买回就挂吗72.鞋底比马桶要干净吗73.洗衣粉加上消毒液后，效果更好吗74.用完洗衣机后应该顺手关上机门吗75.一双筷子要使用两三年吗76.食用油可以放在灶台旁吗77.洗洁精的清洁力越强越好吗78.一个菜板就够用了吗79.有屁时应该憋着不放吗80.吃饭时可以看报纸吗

护眼常识45则1.多用眼药水对眼睛有好处吗2.戴隐形眼镜看电脑健康吗3.液晶显示器不伤眼睛吗4.“视力定型”后就不需保护了吗5.隐形眼镜可以随意选品牌吗6.父母近视，孩子就一定近视吗7.眼睛疲劳，睡个觉就能好吗.....美容保养45则运动健身40则胎教育儿82则动物世界45则植物天地26则气象万千22则历史文化5则

<<生活中不可不知的450个错误常识>>

章节摘录

饮食营养60则1.水果餐健康营养又减肥吗 在新闻中，经常看到一些明星只吃水果来瘦身的消息，一个女星吃了一个星期的葡萄居然瘦了20斤！

实际上，水果里面的果糖是很容易转化成脂肪的，根本达不到减肥的效果。

此外，虽然我们应该摄取适量的水果，但这并不代表你必须以水果为减肥主食。

因为大多数水果的营养素不足以供应正常人所需的所有养分，长期单一地摄取水果，对身体的健康非常不利。

所以，只吃水果不仅不会有助于减肥，还会影响我们的健康。

2.喜欢吃什么是因为身体需要吗 现在的很多家长都认为，孩子在生长发育阶段，如果对某些食物表现出很大的兴趣，那是因为孩子的身体需要，所以经常是发现孩子爱吃什么，就一个劲儿地给他吃。

这其实是一种错误的做法。

很多人喜欢每天按照自己口味来选择食物，喜欢吃什么就天天吃什么，特别是儿童，长此下去，容易发展成为“偏食”、“嗜食”。

食物有营养保健的作用，也有一定的副作用，经常吃同样的东西会影响体内的营养平衡。

而且在不同的季节里，对食物也有不同的需求。

因此，根据不同情况予以调整食谱是十分必要的，不能喜欢吃什么就天天吃什么。

3.菜烧好了不应该马上就吃吗 有的人喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃或下顿热着吃，这样的做法是很不好的。

因为蔬菜中的维生素B1在烧好后温热的过程中会损失25%。

比如说，烧好的白菜若温热15分钟会损失维生素C20%；保温30分钟会再损失10%；若长到1小时，就会再损失20%。

假若青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%；溶解在菜汤中损失25%；如果再在火上温热15分钟会再失20%，共计65%。

那么我们从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

所以，烧好的菜应尽量趁热吃。

4.喜欢吃素就代表健康吗 当下要减肥的人、素食主义者越来越多，吃素仿佛成为了一种时尚，虽然这对防止动脉硬化是有益处的。

但是不注意搭配、一味吃素也是不正确的。

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，而锌是保证肌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。

所以，光吃素并不代表健康，应该适当地摄取些肉类食物。

5.蔬菜是否应该怎么新鲜怎么吃 许多人认为，不论什么蔬菜，都应该是怎么新鲜就怎么吃。

但专家却并不这样认为。

美国缅因州大学的食品学教授洛德·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；而甜瓜、青椒和菠菜存放一周后，其维生素C的含量基本没有变化。

而且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。

此外，罐装或冰鲜的蔬菜通常在收割采摘后进行快速装罐或速冻，因此它们保留了大部分的营养。

而新鲜的蔬果则会待在杂货店或你的冰箱里的时候损失一部分营养。

所以，并不是所有的蔬菜都是新鲜吃才好，要区别对待。

6.汤底的“渣”不能吃吗 很多人喝汤时有个习惯，只喝上面的部分，汤底的“渣”往往被视为无用物质。

据营养学家介绍，含高蛋白质原料的食品鱼、鸡、牛肉等煮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%以上的蛋白质仍残留在“渣”中。

“渣”中蛋白质和微量原素比汤丰富得多。

经过很长时间烧煮的汤，其“渣”吃起来口感虽不如汤，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。

<<生活中不可不知的450个错误常识>>

收。

所以，喝汤之外，也不要忘记更营养的“渣”。

7.多吃点大蒜没坏处吗有些人喜欢每次用餐时都生吃一把大蒜，实际上，尽管吃大蒜对身体颇有裨益，但生吃过多也不利于健康。

《本草从新》中记载：“大蒜辛热有毒，生痰动火，散气耗血。

虚弱有热的人切勿沾唇。

”所以，过量生吃大蒜，虽有抗菌作用，但因其中有辣性的大蒜素会刺激肠壁，促进血管进一步充血、水肿，使更多的组织液涌入肠内，从而加重腹泻症状。

另外，过量生食大蒜，还会使胃受到强烈刺激而引起急性胃炎，出现腹痛等不适，并对心脏病、肾炎等疾病产生副作用，时间长了还会引起维生素B2缺乏症，形成口角炎、舌炎等皮肤病。

因此，生食大蒜必须注意不可空腹生食或食后喝过热的汤、茶；应隔日少食，每次以2至3瓣为限，肝、肾、膀胱有疾者在治疗期间应免食；心脏病和习惯性便秘者应注意少食，不可与蜂蜜同食。

8.只吃瘦肉就不怕变胖了吗不少喜欢吃肉又怕胖的人，认为只要不吃肥肉就可以避免长脂肪了。

其实，这样的想法，实在有些自欺欺人。

一般来说，脂肪含量在各种肉中最高的就是我们平常吃的瘦猪肉了，能达到25%~30%；虽然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小的脂肪点，脂肪含量甚至超过猪肉。

所以，吃瘦肉也要有节制！

9.大米越白越有营养吗一些家庭主妇在买米时，喜欢以大米的亮白程度为依据，认为越白的米越有营养。

实际上，这种观点并不科学。

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，米越白，营养损失越多。

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。

所以，不是越好看的食物就越有营养，同样，米也不是越白越好。

10.零食可以代替主食吗如果你认为零食不仅好吃，还能填饱肚子，不会像主食那样让人发胖，那就危险了。

许多零食都会导致人体发胖，比如薯片等，已经成为不争的事实。

但是，这还并不是用零食代替主食所产生的最大的危害。

零食吃多了，影响消化，易使胃液分泌失调、消化功能紊乱、食欲减退，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。

如果用零食代替主食，会令身体所需要的营养得不到保证，影响各方面的身体机能。

所以，千万不要把零食当主食。

11.春天应该多吃点竹笋吗春笋味甘、微寒、无毒，中医认为具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效；适用于浮肿、腹水、脚气、足肿、急性肾炎浮肿、喘咳，糖尿病、消渴烦热等症。

但笋中的大量纤维素较难消化，同时笋中含有难溶性草酸，食用过多易诱发哮喘等慢性支气管疾病、过敏性鼻炎、皮炎等。

春季本来就容易过敏，对于容易产生摄人性过敏的人来说，食用春笋还易引起荨麻疹。

所以，患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等疾病的患者应忌食；15岁以前儿童尤应注意不宜多吃；脾胃虚弱者或妇女产后以及因吃笋会诱发、复发哮喘的人不宜吃笋；春笋中难溶性草酸钙含量较多，所以尿道结石、肾结石、胆结石患者不宜多食，另外年老体弱者、消化不良者、脾虚肠滑者不宜多食春笋。

12.饭后吃水果可以促进消化吗许多年轻女性喜欢在饭后吃一个水果，认为不仅可以促进消化，还能补充大量的维生素。

一些餐厅也会在饭后端上一盘水果，供客人们享用。

而专家却指出，这是一种不好的饮食习惯。

<<生活中不可不知的450个错误常识>>

因为，饭后马上吃水果会影响消化功能。

专家解释说，由于食物进入人们的胃以后，必须经过一到二小时的消化过程，才能缓慢排出。

如果人们在饭后立即吃进水果，就会被先到达的食物阻滞在胃内，致使水果不能正常地在胃内消化，在胃内时间过长，从而引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

如果人们长期坚持这种生活习惯，将会导致消化功能紊乱。

所以，饭后1~2小时再吃水果是不错的选择。

13.黄花鱼有营养，应该多吃吗清明、谷雨前后，正值春雷初响，黄花鱼大量上市的季节也就跟着到了。

正所谓“白花不似黄花好，鳃下分明莫误求”。

自明、清以来，黄花鱼就是供奉朝廷的贡品，而春季则是品尝这道美味的最佳季节。

中医通常认为，黄花鱼对于体质虚弱、面黄肌瘦、少气乏力、目昏神倦、食欲下降等症状的人是有帮助作用的，对有睡眠障碍、容易失眠的人也能起到一定的安神、促进睡眠的作用。

不过，黄花鱼虽然有很高的食用价值，但食用过多却容易生痰助毒、发疮助热，所以，那些痰热素盛、易发溃疡的人不宜多食。

特别是血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者，要少吃或不吃鱼。

因为鱼肉中含有二十碳六烯酸，可抑制血小板凝集，容易使出血性疾病患者的毛细血管出血不止，从而加重出血症状。

14.四季豆炒太熟了没营养吗干煸四季豆，相信大家对这道菜再熟悉不过了。

有些人喜欢把四季豆买回家，先在开水中烫一下，再用大火爆炒，这样烧出来的确碧绿好看，口感爽脆，不过却有可能引发中毒！

生的四季豆中含皂甙和血球凝集素，彻底加热可破坏这两种有毒物质。

若加热不彻底，毒素留存极易导致食物中毒。

一般吃后0.5~5小时便会发病，先是胃部不适，继而恶心、呕吐、腹痛；部分患者还会出现头晕、头痛和发热等症状。

不过，一般入院治疗一两天便可痊愈，很少有死亡者。

由于这是一种四季都能吃到的蔬菜，因此四季豆中毒一年四季均会发生。

在烹制前把四季豆两头剥去，因为这部分毒性最大，烧之前最好把豆放在水中浸泡15分钟。

烧四季豆时不要太顾及颜色，一定要耐心地煮熟焖透。

正确方法是，用油炒过后要加适量的水，用小火焖煮10多分钟，直到看起来软软稠稠的，吃起来没有豆腥味才安全。

<<生活中不可不知的450个错误常识>>

编辑推荐

《生活中不可不知的450个错误常识》编辑推荐：增长知识的必备，避免错误的利器。
也许你津津乐道的一些貌似真理的常识，实质却是错误的，被明白人一眼看穿。
遇到这样的尴尬怎么办？
很简单，拿起这夺书，私底下研读！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>