

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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. 含有多种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. 泡茶时一定要用滚开水吗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温吗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8. 治疗仪能够解决近视问题吗9. 能不戴眼镜就要尽量不戴吗10. 眨眼次数与视力保护无关吗11. 电脑距眼位置以看得清为宜吗12. 疾病和噪音不会影响眼睛吗13. 儿童近视与喜欢甜食无关吗14. 进口太阳镜对眼睛更好吗15. 隐形眼镜更换周期越长越好吗16. 可以戴着隐形眼镜睡觉吗17. 小孩子夏天应该戴太阳镜吗18. 视保屏可

《生活中不可不知的450个错误常识》

以很好地保护视力吗19. 保护眼睛也需专用保健品吗20. 隐形眼镜比框架眼镜好吗21. 感冒时戴隐形眼镜好吗22. 用闪光灯逗宝宝玩没关系吗23. 骑车长途旅游者戴隐形眼镜更方便吗24. 近视患者使用电脑必须戴眼镜吗25. 近视是没有任何预兆的吗26. 老人反应迟钝与眼睛无关吗27. 好的视力与体育锻炼无关吗28. 维生素A对眼睛好, 多多益善吗29. 隐形眼镜, 含水高的质量好吗30. 眼镜随便清洗下就行了吗31. 眼睛浮肿是没有办法的吗32. 治疗眼睛, 人人都可做激光术吗33. 吃鱼眼、白萝卜可保护幼儿眼睛吗34. 白内障要“熟”了才能开刀吗35. 近视不会导致失明吗36. 戴上隐形眼镜依然可以画眼妆吗37. 等孩子大了再治斜视、弱视吗38. 看电视会增加近视度数吗39. 得了近视后就不会得老花眼吗40. 老年人也可以配隐形眼镜吗41. 颜色越深的太阳镜越好吗42. 领带和眼睛健康没关系吗43. 戴隐形眼镜可以随便使用眼药水吗44. “免揉搓”护理液真的不用揉搓吗45. “美瞳”隐形眼镜真的不伤害眼睛吗

美容保养45则1. 青春痘和疾病无关, 不用太在意吗2. 经常蒸脸会令皮肤越来越好吗3. 直接涂抹蜂胶可去痘吗4. 茶树精油纯度越高越能除痘吗5. 痔疮膏可以治疗黑眼圈和细纹吗6. 敷柠檬片、喝柠檬汁可以美白吗7. 豆腐面膜可使肌肤又嫩又滑吗8. 拍打紧肤水, 吸收效果更好吗9. 可以把药用型产品当护肤品使用吗10. 给肌肤去油, 能依赖洗脸、吸油纸吗11. 用肥皂洗脸, 清洁更彻底吗12. 按摩面部, 时间愈久愈好吗13. 只要多喝水, 皮肤就会好吗14. 每天化妆, 皮肤一定会变糟吗15. 去角质时要用力才有效吗16. 过多涂抹隔离霜可防电脑辐射吗17. 面膜越厚, 营养越够吗18. 敷脸后就不必涂抹护肤品吗19. 敏感性肌肤的护肤品最安全吗20. 出油肌肤不能使用含油分的产品吗21. 眼霜多用一点, 效果更好一点吗22. 冬天只要保湿, 不需防晒吗23. 可任意使用自制护肤品或面膜吗24. 发梢分杈了, 只需把分杈处剪掉吗25. Baby护肤品安全无刺激吗26. 晚上是最佳的补水时间吗27. 化妆品都应在冰箱中保存吗28. 可以用洁面乳卸妆吗29. 保湿产品涂得越厚, 效果越好吗30. 男女可以共用一套护肤品吗31. 经常涂抹粉底, 会令肤色变暗吗32. 卸妆时, 可以用纸巾直接抹去唇膏吗33. 使用刚过期的化妆品没关系吗34. 洗脸后, 应该用毛巾擦干脸上的水吗35. 面膜内的美白精华越多越美白吗36. 防晒霜SPF值越高, 保护力越强吗37. 先热后冷交替着洗脸能紧肤吗38. 牙膏可以用来去痘印吗39. 润唇膏一天可以抹N次吗40. 洁面泡沫越多越好吗41. 保湿就应该多使用喷雾吗42. 应该一周做一次去角质吗43. 免洗护发素可以代替营养护发素吗44. 做体膜, 时间越长越好吗45. 做面膜, 次数越多越好吗

运动健身40则1. 初次锻炼就大运动量、大强度2. 初次器械锻炼, 把所有的器械都做一遍3. 跟不上教练速度、达不到标准就是失败4. 运动强度越大、减且巴效果越好吗5. 晨练比暮练好吗6. 带病也可坚持锻炼吗7. 剧烈运动后可以马上休息吗8. 做大量运动后可以马上洗浴吗9. 运动后可以大量吃糖果吗10. 仰卧起坐能消除腹部赘肉吗11. 一旦停止运动, 肌肉就会变成脂肪吗12. 男性只练器械、女性只跳健美操正确吗13. 只练健美操就可美体吗14. 反复锻炼同一个部位能最快地增强力量吗15. 运动能有效治疗感冒吗16. 出汗越多, 减肥就越成功吗17. 正式运动前的热身准备没有必要吗18. 运动时及运动后能大量喝水吗19. 剧烈运动后能立即吃饭吗20. 剧烈运动后可以饮啤酒吗21. 晨练前空腹好吗22. 锻炼时可以吃饼干、喝运动饮料吗23. 健身运动后可以蹲坐休息吗24. 健身运动后能贪吃冷饮吗25. 踏石健身百无禁忌吗26. 大汗淋漓时可以游泳吗27. 饭前饭后一个小时内可以健身吗28. 运动到大汗淋漓才健康吗29. 春练健身运动量过大好吗30. 清晨慢跑只有好处没有坏处吗31. 不每天一小时、每周五天, 做什么都白做吗32. 跑步机对膝盖的压力相对小吗33. 游泳是最好的减肥健身方式吗34. 跑步的姿势不重要吗35. 夏天剧烈运动后能马上进空调房吗36. 饭后百步走, 活到九十九吗37. 运动时间越长越好吗38. 运动时可以不穿袜子吗39. 只练自己感兴趣的项目更有效吗40. 骑自行车可以当做长期锻炼项目吗

胎教育儿82则1. 抚摸对胎儿没有益处吗2. 胎教没有时间限制吗3. 音乐胎教时, 声音越大越好吗4. 拍打“胎教”对胎宝宝发育不利吗5. 所有世界名曲都适合音乐胎教吗6. 音乐在受孕晚期没有作用吗7. 胎教可以随时随地进行吗8. 听音乐时间越长, 越利于胎儿发育吗9. 多看可爱宝宝照片, 宝宝就会漂亮吗10. 做不做胎教无关紧要吗11. 多吃动物胎盘、打安胎针利安胎吗12. 三四月份出生的宝宝最聪明吗13. 夫妻肤色偏黑, 宝宝皮肤也一定偏黑吗14. 只要不贫血就不必补铁吗15. 英语启蒙教育对宝宝没多大影响吗16. 不必重视光照胎教吗17. 孕期不同阶段可以补充同样的营养吗18. 胎教只是准妈妈的事吗19. 准妈妈多活动不利于安胎吗20. 讲故事对胎儿没什么作用吗21. 准妈妈情绪不会影响胎儿吗22. 怕影响胎儿, 即使有病也不吃药吗23. 胎教就是教育胎儿吗24. 准妈妈的睡姿对宝宝没有影响吗25. 通过各种药物来补充营养好吗26. 爷爷奶奶没有义务进行胎教吗27. 准妈妈不能吃零食吗28. 胎儿不喜欢听画册故事吗29. 准妈妈应该多吃苹果少吃西瓜吗30. 补钙就要喝骨头汤吗31. 妈妈的习惯不会影响到胎儿吗32. 食物越精细越好吗33. 胎儿不会发脾气吗34. 胎教是越早越好吗35. 胎教没有原则可循吗36. 可以随意用声音刺激

《生活中不可不知的450个错误常识》

胎儿吗37. 孕妇症患者不能进行胎教吗38. 可以用电视机进行胎教吗39. 胎教仅仅局限于妊娠期吗40. 宝宝一定要大量补锌吗41. 宝宝多喝果汁没坏处吗42. 应给宝宝多多补充维生素吗43. 宝宝没牙妈妈应该帮着嚼吗44. 母乳多吃一段时间比较好吗45. 喂鲜奶比奶粉好吗46. 宝宝多吃鸡蛋没坏处吗47. 应该用退烧药和冰块给宝宝退烧吗48. 宝宝可以用镇咳药吗49. 宝宝腹泻得马上用止泻药吗50. 防感冒就应该多穿衣服吗51. 勤洗澡会伤宝宝皮肤吗52. 宝宝不能多抱吗53. 母乳外用可使宝宝皮肤好吗54. 学步越早越好吗55. 英语越早学越好吗56. 宝宝真的很喜欢摇来晃去吗57. 可以给婴儿吃冷饮吗58. 婴儿可以食用蜂蜜吗59. 婴儿食用大量菠菜有营养吗60. 婴幼儿应该睡软床吗61. 请不要用洗衣粉洗涤婴儿的尿布62. 喜欢宝宝就要多亲他吗63. 婴儿躺着吃药没危险吗64. 宝宝可以长时间用热水泡脚吗65. 夏天要给宝宝用爽身粉吗66. 宝宝多吃巧克力有好处吗67. 小婴儿夏天可以不穿袜子吗68. 新生儿房间可以老开灯吗69. 应该经常给孩子掏耳屎吗70. 不用管宝宝的攻击性行为吗71. 新生儿身上的气味不需重视吗72. 可以选择在夏季断奶吗73. 枕头应该垫在婴儿头部吗74. 宝宝放在空调房里更舒服吗75. 打孩子的屁股没关系吗76. 应该给宝宝养个宠物做伴吗77. 给小孩子买鞋应该买大一码吗78. 儿童房内适宜铺地毯吗79. 宝宝应该和父母睡一起吗80. 体弱多病的宝宝应该多吃补药吗81. 捆成“蜡烛包”可防“罗圈腿”吗82. 婴儿睡眠环境要绝对安静吗

动物世界45则1. 动物的自我保护不如人类高明吗2. 所有的青蛙都没有胡子吗3. 丹顶鹤的“丹顶”是剧毒物质吗4. 鱼的胡须没有用吗5. 企鹅只在南极才有吗6. 老鼠真的喜欢吃奶酪吗7. ‘鲨鱼从不睡觉吗8. 海豚真的很聪明吗9. 猎豹是跑得最快的动物吗10. 没有一直飞翔的鸟吗11. 美人鱼是不存在的吗12. 吸血蝙蝠并不真实存在吗13. 动物的头没了就一定马上死掉吗14. 海鱼不需要淡水吗15. 哺乳动物都是胎生吗16. 动物世界里不存在变性动物吗17. 颜色不会对动物交配产生影响吗? 18. 动物不懂得什么叫孤独吗19. 所有的蛋类都是椭圆形吗20. 动物的敏捷程度受体形大小的影响吗21. 马是卧着睡觉吗22. 鲨鱼是依靠鱼鳔在水中浮沉吗23. 红毛猩猩是天生的爬树专家吗24. 长颈鹿脖子上的骨头真的很多吗25. 狮子是最大的陆地食肉动物吗26. 大象是世界上最大的动物吗27. 长颈鹿是鹿吗28. 动物都用水洗澡吗29. 所有的蚊子都吸血吗30. 不会发音的动物无法沟通吗31. 鸟儿不能倒退飞行吗? 32. 猫咪不出门就不必打疫苗吗33. 小猫打疫苗越早越好吗34. 猫咪生病了也可以打防疫针吗35. 猫咪吃鱼, 多多益善吗36. 给猫吃些草有助于吐出毛球吗37. 猫砂盆应该放到阴暗的厕所旁吗38. 狗狗需要多洗澡才更健康39. 长期用肝脏和胡萝卜喂犬猫好吗40. 可以用成犬食品喂幼犬吗41. 可以在宠物食品中加其他食物吗42. 可以用人的食物喂宠物吗43. 突然给犬猫换食没关系吗44. 应该每天定时带狗散步吗45. 犬猫可以互吃对方的食物吗

植物天地26则1. 一只菠萝就是一朵花的果实吗2. 西瓜是中国本地的特产吗3. 果树的“大小年”无法控制吗4. 植物不能预报地震吗5. 所有的植物都怕火吗6. 植物都怕盐碱地吗7. 有枝无叶的树不存在吗8. 不存在比钢铁还硬的树吗9. 不存在会结面包的树吗10. 草本植物通常都很小吗11. 植物是不会移动的吗12. 植物不懂得“喂奶”吗13. 花期最短的是昙花吗14. 不存在“胎生”植物吗15. 树不会主动灭火吗16. 植物没有感情吗17. 植物间不会“交流”吗18. 植物不会发烧和出汗吗19. 树木不能预报洪水吗20. 树没有指南功能吗21. 看上去是花, 真的一定是花吗22. 植物不能测量气温吗23. 用冷水给花浇水好吗24. 植物不会产石油吗25. 植物不能用来提炼金属吗26. 植物不需要睡觉吗

气象万千22则1. 浓雾对人类没有什么危害吗2. 人工降雨会造成污染吗3. 冻雨就是雨淞吗4. 台风是风力过强造成的吗5. 台风的命名是随意而没有规律的吗6. 气象站的位置都很高吗7. 沙尘暴对人类只有危害吗8. 日出日落时间对射击无影响吗9. 冬天不会电闪雷鸣吗10. 遭遇泥石流要立刻往山下跑吗11. “寒露风”是一种风吗12. “白灾”是指白蚁成灾吗13. 立竿一定见影吗14. 中暑只跟气温有关系吗15. 夏天的气压比冬天的高吗16. 一天中早晨的空气最新鲜吗17. 寒潮和寒流差不多吗18. 极光只出现在两极吗19. 天空本来就是蓝色的吗20. “朝霞不出门, 晚霞行千里”正确吗21. 太空里没有天气变化吗22. “鹅毛大雪”代表天气严寒吗

历史文化5则1. 圆明园是八国联军烧毁的吗2. 清朝皇帝的女儿叫格格吗3. 两江总督是管江苏和浙江的吗4. 唐玄宗在位期间只有开元和天宝两个年号吗5. 国学就是儒学吗

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。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8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。

《生活中不可不知的450个错误常识》

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。春季本来就比较容易过敏，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。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，拿起这本书，私底下研读！

《生活中不可不知的450个错误常识》

精彩短评

1、这本书满多东西是日常生活中的错误观点,但是还是好多东西与另一些专家说的相反,让读者摸棱两可,不知信谁了

《生活中不可不知的450个错误常识》

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：www.tushu111.com