

1 早上喝一杯淡盐水?

很多人习惯每天早上喝一杯淡盐水,认为可以起到增加肠道渗透压、清理肠胃、促进宿便排除的作用。

实际上,人体没有啥“宿便”,医学上也没有“宿便”“排毒”这样的概念。

根据《中国居民膳食指南》的推荐,每人每天的食盐摄入量要<5克,如果早上喝水就已经摄入了近2克的食盐,全天的食盐摄入量就很容易超标,对心血管健康不利。

无论喝淡盐水是否能通便,都是不建议的。特别是对于本身就患有高血压、心脏病及肾功能异常的人,更需要警惕。

2 早上喝一杯蜂蜜水?

蜂蜜水其实没多少营养,蜂蜜中75.6%的成分是糖(包括葡萄糖和果糖等),还有22%的水,脂肪和蛋白含量占2.3%,维生素、矿物质等成分连0.1%都不到。

泡蜂蜜水一般也就用1小勺,营养更是微乎其微,不仅没什么保健作用,常喝还可能会变胖哦!

3 每天喝红糖水补铁?

红糖中的铁含量为2.2mg/100g,冰糖为1.4mg/100g,白糖0.6mg/100g。

这样比较来看,红糖中的铁确实略胜一筹。但是红糖中的铁是三价铁,也就是非血红素铁。人体对非血红素铁的吸收利用率很低,为2%—20%。

并且红糖每次也不可能冲泡100g来喝,一块红糖大约五六克,最重也就10g。按照常规的5g来算,每天冲泡一块红糖,铁的摄入量为0.088mg,这么少的铁的摄入,和成年女性每天需要的20g/天相差甚远。

吃太多糖会增加肥胖、龋齿以及其他慢性疾病的发病风险。《中国居民膳食指南》建议每天添加糖的摄入量最好控制在25g以下,大约是6块方糖的量。

4 粗粮吃得越多越好?

精白米面这类食物不仅维生素和矿物质含量较低,而且加工程度较高,不利于血糖控制。所以很多人为了健康选择多吃全谷物,增加全谷物的摄入可提高胰岛素的敏感性,降低餐后血糖,对控制体重和糖尿病病情都有重要作用。

虽然全谷物对健康有益,但也不是吃得越多越好。全谷物的膳食纤维含量较高,质地比精白米面要坚硬,吃得太多可能会导致胃肠不适和便秘,还会影响矿物质的吸收利用,导致营养不良。

5 每天喝粥能养胃?

喝粥虽然让人感觉很舒服,但并不能说明它可以养胃。如果喝错了,反而不利于健康。

熬了很久的大米,淀粉呈糊化状态,碳水化合物含量高,其他营养成分很少。不仅不能养胃,反而还会导致血糖升高。

如果真的喜欢喝粥,建议放一些杂粮杂豆,比如小米、荞麦、燕麦米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等,不仅有利于平稳血糖,还能增加其它营养成分的摄入,比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。同时也要注意饮食搭配,一餐中还要有蔬菜和蛋白质食物。

6 食物煮得烂一点能养胃?

软烂的食物比较好消化,所以很多人觉得能养胃。

实际上,这类食物虽然吃起来容易,但却不能养胃,营养流失也较大。

维生素B族和维生素C都属于水溶性维生素,不耐热,烹调时间越久,损失就越严重。比如蔬菜煮5—10分钟,维生素C损失率可达70%—90%。根据欧盟食物维生素保留率数据:以煮土豆为例,维生素B1损失率可达75—85%,维生素B2和维生素B6损失率达70—95%,叶酸损失率达50—90%。烹调时间越久,营养素损失越多。

所以,长期吃太软烂食物会导致营养不良,还会使胃蠕动锻炼减少,胃正常的机能下降。

随着人们生活水平的提高,大家越来越追求健康的生活方式。因为只有保持健康的生活方式才能拥有身体上的健康。

不过,一些大家认为健康的生活方式其实都是假的!不仅不能让你更健康,长期坚持反而会带来伤害。

12 个错误的生活方式 看看你中招没有

7 吃燕麦片能控血糖?

燕麦一直是很受欢迎的全谷物食品,很多需要减肥和控血糖的小伙伴平时都喜欢吃燕麦片,认为既方便又健康。

但很多人吃的都是即食燕麦片,只需要用热水一泡就能开吃。这种燕麦片升血糖的速度很快,即食燕麦粥的GI为79,混合燕麦片的GI为83,都属于高GI食物,比大米粥的GI还高,并不利于控血糖。

如果就是喜欢吃,那就搭配蔬菜和蛋白一起吃吧。



合理膳食搭配对健康很重要



健康饮食,远离肥胖

8 喝骨头汤能补钙?

骨头汤中大部分是水,其实并没有多少钙。有研究表明:即便高压加热2小时以后,骨骼中的钙并没有多少会溶解在骨头汤里面,即便是放了醋,骨汤中的钙含量仍然很低,仅仅是牛奶含钙量的1/21而已。

骨头汤补钙没啥用,其中的脂肪和嘌呤倒是不少,常喝会长胖,还会增加高尿酸的发病风险。

9 每天喝葡萄酒?

民间流传:喝葡萄酒对血管好。说是因为喝葡萄酒能升高对血管健康有益的“好胆固醇”,降低血管中的“坏胆固醇”,从而降低冠心病的发病风险。

但《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》中明确提到:虽然中等量饮酒可以升高高密度脂蛋白胆固醇,但即使少量饮酒也会使甘油三酯血症患者的甘油三酯水平进一步升高,不利于心血管健康。

指南中说的中等量饮酒为:男性每天20—30克乙醇,女性每天10—20克乙醇,但很多人都远远超过这个量了!

10 每天一杯柠檬水?

柠檬水并不能美白、也不能抗癌,补维生素C的效果也不好。

柠檬虽然酸,但维生素C含量并不高,只有22mg/100g,这在水果中处于中等水平,还没有我们平时吃的橙子维生素C高(33mg/100g)。

切一两片用来泡水喝,摄入的维生素C很少,如果用的是热水,维生素C还会进一步损失。更别提抗癌、美白这些功效了。

另外,如果是买的预包装的柠檬片,还可能含有较高的添加糖,多喝会发胖,还会增加龋齿的风险。

11 睡前喝点酒?

睡前饮酒并不能让你拥有高质量的睡眠,反而还会影响睡眠质量,比如失眠多梦,喝多了还会呕吐、起夜,甚至会影响第二天的清醒程度。

另外,还可能会增加呼吸道疾病的发病风险,比如睡眠呼吸暂停综合征,不仅影响睡眠质量,还可能有生命危险。

不只是睡前,无论什么时候都最好别喝酒!指望喝酒达到各种所谓的“健康功效”,都不靠谱!

12 每天喝果汁补营养?

水果榨汁喝,升高血糖较快,不利于控血糖,常喝增加患糖尿病的风险。有研究显示:吃完整水果,尤其是蓝莓、葡萄和苹果,能降低2型糖尿病的风险;而多喝果汁会增加患2型糖尿病的风险。还很容易喝多,增加热量的摄入,常喝会发胖。

另外,水果榨汁后营养也会流失。如果将榨汁后的残渣丢弃,会损失一部分膳食纤维。还有一些常见的维生素C含量比较高的水果,榨汁以后维生素C会有损失,但对于苹果、香蕉、西瓜、桃等这维生素C的含量并不是很高的水果,就不用太在意这方面。



喝果汁要适量

总结:

别让错误的养生方式变成毁掉健康的“幕后黑手”,告别错误养生方法,才能拥有真正的健康。

据科普中国 本文图片均为资料图片 请作者与本报联系,以奉薄酬