春节饮食不乱吃 深圳画册设计公司称食物别追求“ 好看 ”

产品名称	春节饮食不乱吃 深圳画册设计公司称食物别追求“ 好看 ”
公司名称	深圳市利和纯风品牌设计有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	深圳市罗湖区红岗路1100号南深工业区11栋109室
联系电话	0755-86263669

产品详情

有的人认为，春节是一年的开始，就要吃最好的。深圳画册设计公司|深圳VI设计公司|宝安画册设计公司|宝安VI设计公司其实，也正是这些不正确的想法，导致了节日饮食出乱子，身体健康也告急了。香肠、猪肉、腊肉、牛肉等都是被营养专家列入要小心的食物。 很多人主张少吃红肉多吃猪肉，但是，那是有前题的，就是要吃正常生长的猪的肉。但是，现在有些养殖户给猪吃了太多的“ 瘦体素 ”，让猪身上有很多瘦肉而少长肥肉。瘦体素吃下去的后果是，女孩易患癌症，而男性易患心律不齐、心脏病。
国际医学卫生界建议，红肉摄取要适当，不要吃得太多。 食烤肠请加青椒大蒜
腊鱼、腊肉、香肠，这些腊货，是不少地方的风味，吃起来真的很享受，可是，这也有很大的问题。 因为这类食品硝酸盐高，不能直接过火或用油炸它，超过100度可产生致癌物亚硝胺物质。蒸着吃、煮着吃都相对安全。若一定要烤着吃，可以加一点大蒜，大蒜里面的油性化合物可以抑制亚硝胺的形成。若是怕大蒜的气味，可吃蔬菜，或者烤青椒代替，青椒中的维生素C也可以抑制亚硝胺的形成。 辣椒本是非常健康的食品。辣椒素有很好的抗氧化作用，研究发现，吃辣椒的民族，患癌比例低。深圳画册设计公司|深圳VI设计公司|宝安画册设计公司|宝安VI设计公司有胃病的人，胃溃疡的病人也可以吃，西班牙人做了一个研究，给胃溃疡的人吃辣椒，伤口愈合速度一样。不过，也要适量，吃得多了患上或者诱发了痔疮就不好了。 还可以泡一杯绿茶，绿茶的多酚也可以抑制亚硝胺的形成。专家们认为，鱼肉可以吃新鲜的。检索关于鱼肉的大量文献，全部都认为它好——可以避免青光眼；可以降低患抑郁症；妈妈吃鱼生的孩子聪明；可抑制消化道的癌症、胃癌、小肠癌、大肠癌，还有乳腺癌，是个防癌食品。 鱼肉是不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇和三酸甘油脂，相对来讲，可降低中风和心梗阻几率。还抑制肾脏病的产生，糖尿病病人很容易并发肾脏病，如果常吃鱼，对糖尿病的肾病变有抑制效果，就不易很快变成尿毒症。 食物别追求“ 好看 ”什么样的鱼才新鲜？是色泽鲜的吗？不一定！据透露，鱼贩若是往养鱼的水里加入吊白块水（工业用的漂白剂），鱼即使放5天也一样“ 鲜美 ”。特别是那些切好的，看起来有红有白，很漂亮的，但那不一定是新鲜，那可能是一氧化碳发射处理过的，肉就变成像三文鱼般的鲜艳。 买鸡鸭鱼肉时，消费者不要追求不应该出现的颜色，死的动物，要出现极红、极白都是不可能的。像虾，如果不加色，都会有点暗淡，但是，加了虾鲜，也叫“ 胶原硫酸钠 ”，就变成了化学药剂加工过的产品，虽然毒性不强，但可能引起轻微过敏。问题不在这里，而是说消费者不要追求不正常的颜色，否则，就只能等着吃药。长期吃蔬菜水果的人比少量吃蔬菜水果的人患癌率降低44%，所以，您的餐桌上一定不能没有蔬菜。 不过，吃蔬菜也有前提：第一，尽量吃“ 绿色 ”蔬菜，它含的农药会比较低；第二，深圳画册设计公司|深圳VI设计公司|宝安画册设计公司|宝安VI设计公司多吃十字花科的蔬菜，像绿椰菜、白

萝卜、西兰花等蔬菜，含有一种叫吲哚的物质，能稳定人体DNA避免被毒物损害。
不过，专家并不是主张生吃蔬菜，因为许多蔬菜，像胡萝卜里面有一种茄红素，要煮熟了吃才好吸收。
利和纯风品牌设计（深圳）有限公司 欢迎各位朋友来电咨询：0755-86263669 www.lhcf66.com
www.lhcf99.com