

# 注意！这十大“好习惯”可能正在影响你的健康

## 误区一:蛋黄含有大量胆固醇,血脂高不能吃蛋黄

胆固醇是维持正常代谢必须的物质。80%的胆固醇是内源性的,从食物中来的外源性的只占20%。食物中的脂肪决定了胆固醇的吸收量。在肉类中脂肪含量最高的是猪肉,而鱼、虾等白肉中脂肪含量低。

鸡蛋中含有大量卵磷脂,是维持记忆和思维的物质。不吃鸡蛋或吃蛋清不吃蛋黄,会失去很多必要的营养素。建议正常人每天吃1个鸡蛋,低密度脂蛋白高、患糖尿病、心血管病者,每两天吃1个鸡蛋比较合适。

## 误区二:水果是零食,可吃可不吃

中国人特别是男性,经常吃水果的比例偏低。他们认为,水果是零食,可吃可不吃。其实水果含人体必需而不能自合成的矿物质,具有强抗氧化作用、防止细胞衰老的维生素,及可以明显降低血液中胆固醇浓度的,可溶性纤维果胶等。

建议由“先吃饭后吃水果”改为“先吃水果再吃饭”。将水果放在饭前,可以保证快速消化,有效帮助控制热量、补充膳食纤维、矿物质和微量元素。

## 误区三:植物油吃多了对身体没有影响

许多人不知道植物油的热量是非常高的。相同重量的植物油所提供的热量,要高出猪肉一倍多,是鳗鱼的4倍多。一次大量的剧烈运动,也不能替代其他几天运动所带来的健身结果...原卫生部副部长、中华预防医学会会长王陇德院士提醒大家,要注意保健的十大误区,你以为的好习惯可能并不健康。

过多食用植物油也有很大危害。如每天多摄入5克油而不被消耗掉,10年后则多长20斤。中国营养学会推荐的居民平衡膳食宝塔中,油脂类在最顶层,每天不应超过25克。

## 误区四:每周一次大量剧烈运动也对身体有益

一次大量的剧烈运动,不能替代其他几天运动所带来的健身结果。

习惯静坐生活的人,突然做出大力气的体力活动时,发生急性心肌梗死的危险性最大。锻炼必须坚持循序渐进,必须经常坚持。

## 误区五:胖人需要运动,不胖不瘦不用锻炼

身体不胖不瘦,不见得健康指标就正常。有些不胖不瘦的人,胆固醇、甘油三酯、血糖等指标都不健康。如果不运动的话,你的人体结构是不健

康的,肌肉和脂肪的比例是不对的,同样会影响身体健康。

## 误区六:局部锻炼可以使腰围减少

锻炼是改变整个身体代谢的过程。锻炼首先消耗内脏脂肪,然后才是皮下脂肪。皮下脂肪也是血流多的地方先消耗,如四肢、脸颊等。只有做全身锻炼,才能消耗脂肪,而且一次必须超出20分钟。短时间的锻炼是不能减肥的,局部锻炼也不能减掉脂肪。

## 误区七:少吃就可以减肥

少吃只能影响免疫功能,而且体重还会反弹。

## 误区八:大量出汗可以减肥

人体中的水分主要在体液和肌肉细胞中,而在脂肪细胞中。大量出汗后会出现口渴感,导致大量饮水,而后迅速恢复原体重。排出汗液的好处,是可以带走部分代谢废物,但不坚持适量运动,只想通过大量出汗实现减肥是不可能的。



## 误区九:爬山是最好的锻炼

人老腿先老,爬山的时候负重非常厉害,因为有一个腿从弯曲到伸直的过程,在伸直的过程会造成一些关节断裂,或者是关节软骨软化,过度负重活动会加速其退化和磨损。中老年人尽量少登山、爬楼。

## 误区十:锻炼要“闻鸡起舞”

早晨空气里氧含量较少,特别是在树林里,因为植物在夜里是吸收氧气,排出二氧化碳。寒冷会刺激身体,诱发血管痉挛,使突发事件增多。

另外,清晨血粘度高,血压容易升高,早晨还是中风、梗塞等疾病的“魔鬼时间”。下午4—5点是一天中最适合锻炼的时段,而上班族最好在晚饭后2—3个小时锻炼。

广告



咸宁麻塘风湿病医院·疼痛科

医疗广告批准文号: (咸)医广【2017】第04-28-1号

• 二级甲等中医医院 • 医保、新农合定点医院 • 国家级非物质文化遗产  
• 全国诚信民营医院 • 全国优秀民营中医医院 • 全国青年文明号

# 看风湿 治疼痛,就到麻塘医院来!

疼痛科适应症: 风湿、类风湿、颈腰椎间盘突出、骨质增生、肩周炎、滑膜炎、坐骨神经痛等疼痛类疾病。

咸宁麻塘风湿病医院

仁爱敬业 继承创新

麻塘风湿病医院  
RHEUMATOLOGY HOSPITAL OF MATANG

**敬告市民: 本院及国家级非遗《镇氏风湿病马钱子疗法》镇氏嫡系传人在咸宁城区未设立任何分院, 谨防上当受骗!**

院址:咸宁市桂乡大道2号(咸宁市公安局咸安区分局往东500米即到) 电话:8618999(咨询热线) 8618598(医保热线)