



生活中的一些饮食习惯看似健康，实则伤身。北京协和医院临床营养科教授于康建议，尽量避免以下四种有害健康的饮食习惯：

1. 早上一杯淡盐水。很多人习惯早上喝一杯淡盐水，

最好别这样做，尤其是对患有高血压的老年人，更不推荐。人在夜间睡眠时会消耗水分，也不额外饮水，早晨血液黏稠度最高，血压不稳定，容易出现各种心脏意外。此时喝盐水可能让血压升高，纯属“找事”。淡盐水虽有抑菌和补充电解质的作用，但那是在有口腔或咽喉炎症或者腹泻等特殊情况下才适宜漱口用或饮用。早晨最好是喝温开水，补水效果更好。

2. 主食吃太少。主食是碳水化合物的主要摄入源，建议三餐都要有主食，但很多人对主食避之不及，这种做法是不科学的。如果没有主食供能，一方面大脑反应效率会大大下降，产生头晕、心悸、精神不集中等问题；另一方面，缺少主食，人体会开始燃烧肌肉供能，造成肌肉流失，久而久之，人会变得乏力、没劲。膳食指南建议，一般成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克、薯类50~100克，均为生重。

3. 喝粥养胃。喝粥虽有很多益处，但要注意几点：第一，不能每餐只喝粥。有些老年人习惯用喝粥代替正常三餐，但只喝粥无法满足人体所需的营养。第二，粥里的碳水化合物主要成分是糊精，升高和降低血糖的速度都很快。所以，一些糖尿病患者应先吃粗粮，再少量喝粥，同时搭配富含蛋白质的食物及蔬菜。第三，熬煮不透的粥不易消化。如果进食一些没有熬煮浓稠的粥，不但不养胃，反而增加胃肠道的负担。

4. 常吃腌制肉类。很多人喜欢吃腊肉、火腿等腌制肉类，但吃得越多对身体危害越大。腌制肉类要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理，在这些过程中会产生有害物质。比如熏鱼、熏鸡、熏肉、火腿等食品在加工时利用烟气来熏制，可能会产生致癌物质苯并芘。腌制肉类在加工过程中会产生亚硝酸盐，而亚硝酸盐有害健康。建议每周食用腌制肉类不超过2次，每次不超过25克。

摘编自《北京青年报》

这四种饮食习惯有害健康