

2024年11月12日 星期二 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

# 这些习惯,可能影响你的健康



有些人没有吃水果的习惯,其实,水果含有能抗氧化、防止细胞衰老的维生素,以及可以降低血液中胆固醇浓度的物质。人不仅要吃水果,而且应先吃水果再吃饭,这样可以保证快速消化,有效控制热量。



还有些人怕胆固醇高习惯不吃鸡蛋的蛋黄,其实胆固醇是人体维持正常代谢必需的物质,80%的胆固醇是内源性的,从食物中来的胆固醇只占20%。蛋黄中含有大量卵磷脂,是维持记忆和思维的物质,不吃蛋黄会失去必要的营养素。



许多人爱吃植物油,认为其不同于动物油,胆固醇没那么高,多吃点没关系。其实植物油热量也非常高,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。过多食用植物油有很大危害。



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、骨密度等指标都不健康。不胖不瘦的人如果不运动的话,同样会影响身体健康。



有人习惯每周一次剧烈运动,但一次剧烈运动不能替代其他几天运动所带来的健身效果。习惯静坐的人,突然做剧烈体力活动时,发生急性心肌梗死的危险性更大。锻炼必须循序渐进、经常坚持。



很多人喜欢早晨锻炼,其实早晨空气里氧含量较少,并且清晨人的血黏度高,血压也容易升高,是中风、梗塞等疾病的“魔鬼时间”。下午4点-5点是一天中最适合锻炼的时间。



爬山是不少人喜欢的运动,可是人老腿先老,爬山时腿不断重复从弯曲到伸直的负重过程,容易造成关节受损,或是关节软骨软化,过度负重活动会加速其退化和磨损。中老年人应尽量少登山、爬楼。



少吃就可以减肥吗? 其实少吃只能影响免疫功能,而且体重还会反弹。科学的减肥,不是节食不吃,而是讲究科学搭配饮食,加上长期坚持合理的运动。靠走捷径减肥,会得不偿失。



有人认为大量出汗可以减肥,但人体中的水分主要在体液和肌肉细胞中,而不是在脂肪细胞中。大量出汗后会出现口渴现象,导致大量饮水,而后会迅速恢复原体重。

◎文/央视科教 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。  
◎ 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!