

# 让您活得更健康的小贴士

误区



## 揭露真相：关于“营养”的误区



事实

**误区一：**所有油炸食品，都对我的健康有害。

**事实：**无论吃什么食物，都要有节制，适可而止。您不应天天吃油炸食物，或是一个星期吃许多次油炸食品。

**误区二：**晚上吃得太多，会导致体重增加。

**事实：**更重要的一点是，您必须了解自己一整天所吃的食物总量和类别。一顿均衡的饭菜，应该有半盘的蔬菜、四分之一盘的米饭/面条和肉类。食物中也应该含少油、少糖、少盐和少调味料。

**误区三：**能量饮料能让我集中注意力和给我提供额外精力

**事实：**您可能会在短时间内增加精力，可是另一方面，这也可能增加您的心率和血压，使您感到更加口渴。每天不可以喝超过3罐的能量饮料。如果您总是感到疲倦，请确保自己有充足的睡眠、定期锻炼身体和注重健康饮食。

**误区四：**因为我从事很多体力工作，因此，我可以吃更多食物。

**事实：**您不应该因为工作量比较大，而食用更多白米饭和面条。米饭和面条含有大量的碳水化合物，会增加体内血糖的水平。相反地，您应该多吃新鲜的蔬菜和水果，选择全麦大米、面条和面粉。

**误区五：**我可以用喝果汁代替吃新鲜水果

**事实：**实际上，果汁含有添加糖，您应该限制自己，每天只喝1杯的果汁，最好是多吃新鲜的水果，以便摄取更多的维生素、矿物质和食物纤维。

Proudly presented by:



资料来源:

1. 《10个营养和健康饮食误区》。保健中心。2021年12月。
2. 《揭露食物误区：能量饮料》。《我的安徽尼亚》杂志：第24期。安徽尼亚山医院。
3. 《果汁与全水果，哪个较健康？》。健康交换HealthXchange。新保健SingHealth。