

饮食误区

# 快餐隔夜菜 分分钟致癌



# 快餐隔夜菜



香蕉+牛奶=可补充大量维生素B。

你们可否知道，在我们日常生活中，“最毒”的食物是什么？或许你们的答案是向来被指作是“垃圾食物”的快餐，但营养专家指出，隔夜菜原来也“很毒”，分分钟更会致癌。

**南**京中医药大学中西医结合临床医学博士张慧兰指出，隔夜菜在进入冰箱时温度产生变化后会释放出一种化学物质亚硝酸胺，这会导致排泄功能下降进而促使致癌的可能性提高。

她补充说，老年人之所以消化不良、排泄功能下降等，皆因老年人秉持着不浪费的心态，很喜欢把食物放在冰箱里，隔天再拿出来炒热再吃。

## 椰浆饭寿司 都是健康食品

张慧兰透露，椰浆饭含有丰富的营养及维他命，椰浆饭里有椰浆、鸡蛋、黄瓜以及江鱼子，以上的食物其实都是含有丰富的营养，但是如果过量摄取，营养过剩就对本身的健康不利。

至于，许多人认为寿司是最不健康的食物，但张慧兰指出，事实上，它包含饭、菜及鱼，这些食材都含有丰富的

营养价值，只要适当的摄取，就不会对身体造成任何的影响。

本期《观察家》针对现代人最喜爱吃的十大食物进行了一项123人参与的街头访问所得出的结果显示，椰浆饭排在第一，接下来是寿司和麦当劳。针对此数据结果，张慧兰日前接受本报访问时作出上述回应。

## 黄瓜加番茄 破坏维他命C

谈到人们都爱的快餐，她指出，快餐的食物都是用回锅油在炸食物，产生很多自由基的化学物质，进而引起慢性疾病及衰老效益，也可能致癌。

“在汉堡包里夹着黄瓜和番茄，这两个搭配会造成维他命C被破坏，所以当这两个蔬菜配搭在一起，食物的营养被破坏了，对人体反而是有害无益。”

张慧兰博士一身兼教授与副院长，为注册留华中医师与针灸师。

**张慧兰博士背景：**  
—南京中医药大学  
—中西医结合临床医学博士  
—南京医科大学针灸硕士  
—东方中医药进修学院副院长

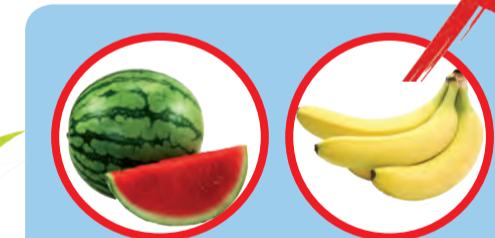


豆腐+金针菇=能抑制癌细胞，是高血压、高血脂、心脑血管硬化、糖尿病、肥胖症患者的佳肴。



白菜+鱼=两者含有丰富的蛋白质、碳水化合物等多种营养素。

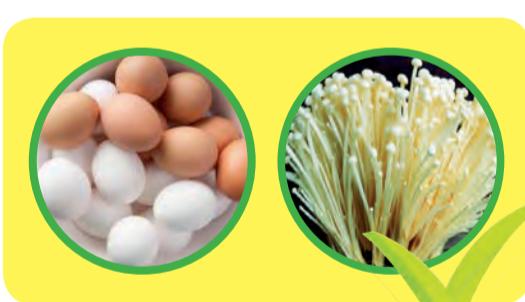
葡萄+海鲜 = 同食可导致腹泻。



菊花+鸡肉=同食会导致慢性中毒，后果严重，应坚决避开。

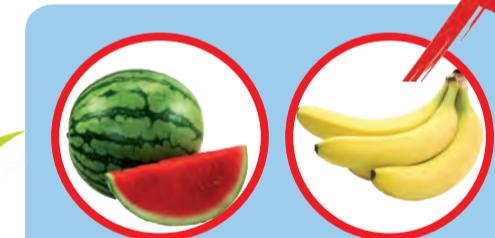


胡萝卜+白酒=胡萝卜含萝卜素与酒精一起进入人体，就会在肝脏中产生毒素，从而损害肝脏功能。



金针菇+鸡蛋=同食可降低胆固醇的吸收。

香蕉+西瓜/哈密瓜/香瓜=同食容易引起肾亏，导致血糖升高。



白萝卜+红萝卜=会降低营养价值，长期同食容易导致免疫力低。



巧克力+奶=巧克力本身有草酸钙，所以巧克力奶会造成结石。

**Rod Dee Thai Restaurant**  
(002186401-X)

**RODDEE THAI RESTORAN**

泰国 餐厅

No.31, Jln Temenggung 9/9, Bandar Mahkota Cheras, 43200 Kajang Selangor  
TEL: 03 - 9019 9323

**SEA**  
SE Asia Spring Industries & Trading Sdn. Bhd. (489614-M)

No.65, Jalan Villaraya 1/2,  
Villaraya Industrial Park 1,  
Pekan Batu 23,  
Jalan Sungai Lalang,  
43500 Semenyih, Selangor,  
Malaysia.

Factory Tel : 03-87242100  
Fax : 03-87242181  
Website : [www.seasia.com.my](http://www.seasia.com.my)  
Email : [sales@seasia.com.my](mailto:sales@seasia.com.my)

**東南亞彈簧工业貿易有限公司**

**鳴謝**

福美贸易有限公司

FC IMPRESS ENTERPRISE

Skyhome DIY Shop

蝴蝶美发男女美容物

益良水果贸易

# 用餐时间不当 恐越减越肥

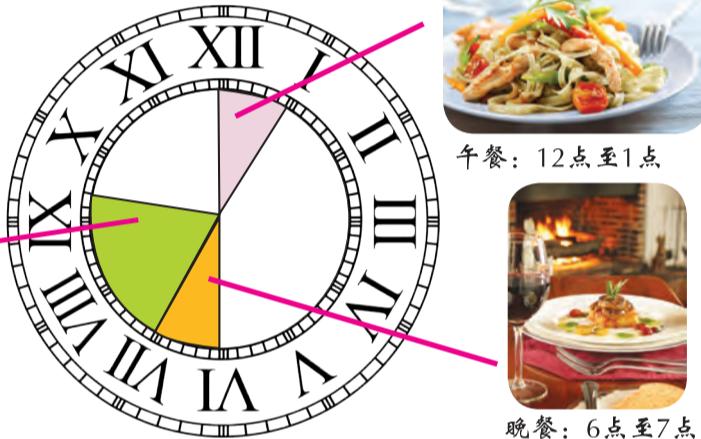
这年代都狂吹减肥的热潮，但很多人都在懊恼，为何会越减越肥，或为了减肥而赔上了健康，其实，这都与饮食有直接关联，其中一个便是用餐时间。

**张慧兰**建议，在保持美好体态和健康的出发点下，最好不要超过晚上8时用餐，因为本身体质的胆汁分泌，会很容易造成胆结石或易生病，晚餐要吃得少，尽量避免面食。

她说，现代人的生活不规律，用餐时间不定，才会导致肥胖问题，而肥胖症是因为运化水湿功能不好，导致五脏六腑失调，才会导致肥胖症。



早餐：7点至9点



午餐：12点至1点



晚餐：6点至7点

## 减肥需均衡饮食与运动

“饮食上的控制及均衡和适量的运动才是比较健康的减肥法，即使少量多餐也不是最有效的减肥方法，这是因为少量多餐的用餐时间是不定的。正确的用餐是一日三餐，正确的早餐时间是7点至9点；午餐时间是12点至1点；晚餐则是6点至7点。”



午餐：12点至1点



晚餐：6点至7点

她也建议想要减肥的人，早餐可以选择喝燕麦片，因为燕麦片可以抵消肉食里的胆固醇，但需要结合其他营养的食物，才有足够的营养。



燕麦片可以抵消肉食里的胆固醇。

“很多人觉得素食者和荤食者相较之下，荤食者比较容易得到肥胖症，但事实却非如此，素食者也易发胖，这是因为素食者采取的食物营养不均衡，没有达到人体最基本的营养需求，也就是纤维、蛋白质、脂肪、维生素及水。”

## 喝水过量恐水中毒

她也认为人们不应过量摄取水份，否则也会影响健康。“水对我们的身体很重要，但是喝水过量就会水中毒，所以正常人一天摄取2000毫升的水量即可。切记晚上不能喝太多水，因为肾脏排毒功能会受影响，隔天也会有产生水肿的现象。”



一般正常人，在一天内，摄取约2000毫升的水量就足够了。

# 煮法错误 损害健康

**张慧兰**表示，每日的营养摄取来自一日三餐，因此辨别食物的种类及营养价值十分重要，能不能摄取很好的营养，以确保身心健康，主要是取决于食物的煮法。

“我们一天基本应该摄取五种不同颜色食物其中包括：红、黄、青、白、黑，食物营养倘若摄取不当，好的东西不但帮不到身体，反而使健康受损。”

## 不定时用餐 易引起疾病

张慧兰也说，现代人的饮食习惯一般只是为了填饱肚子，不定时用餐以及对食物的营养不讲究就足以引起人体疾病的滋长。

“例如：菠菜和苋菜的烹饪方式不恰当，就会产生草酸钙，在人体消化不良的情况下，这会造成人体结石（肝胆结石，膀胱结石，肾结石），所以通常很多医生都不建议患有人体结石的病患食用这一类的菜。”

## 摄取过多营养为肥胖主因

张慧兰也说，一个人的肥胖原因在于对食物的挑剔，或者是对食物摄取营养过多，把多余的脂肪变成油肪而导致的。



她指出，日常所食反映了身体的健康指数，许多人认为素食最健康，但也有人认为只有荤食能确保营养均衡，但她认为，只有掌握食物提供的营养，均衡两方面的营养，都可以吃得健康。

## 鼓励轮替法进食

“不管什么时候，要确保任何食物都不过量、不偏食。当然最好每天都轮替食物的采取方式，例如：今天我吃椰浆饭，明天我吃米粉类似这样的轮替法。”

她强调，每样食物都会为身体带来正面和负面的效应，因此不可过量食用某种特定食物，否则吃太多会吃出病，例如三餐都吃椰浆饭。

## 饮食误区



# 胖子

<b>ActScom</b> "Your IDEAL IT Provider"	<b>ActScom SDN BHD</b> 15, Ground Floor, Jalan Jeloh 3, Off Jalan Bukit, 43000 Kajang, Sel. <b>03.8733.5930 / 03.8733.5926</b> Mon-Sat: 9.30am-7pm Sun-Fri: 9.30am-5pm	<b>Contact Person:</b> Sales: Joseph 013-230 6380 / Neo 016-955 8881 Euniz 016-219 5930 / Hazzin 014-226 3174 Albert 016-354 3533 / Farish 014-234 4724 Rex / Peter Email: sales@actscom.com.my	<b>WE ARE HERE</b> Pasar Kajang Kajang Kuala Lumpur Selangor Penang Kedah Perak Terengganu Johor Sabah Sarawak	<b>AUTHORIZED SERVICE PARTNER</b> ASUS brother Dell HP IBM Lenovo MSI MSI MSI	<b>Easy Payment 6,12,24,36 mths Installment</b>
<b>GOVERNMENT MEPP LOAN AVAILABLE</b>					
<b>ONLINE SHOPPING.....</b> <a href="http://www.actscom.com.my">www.actscom.com.my</a>  <b>JUALAN BESAR-BESARAN NOVEMBER 2013</b>					
<b>yes</b> SUPER 48 2GB SUPER 79 15GB SUPER 59 6GB SUPER 68 4GB SUPER 98 21GB 4G Internet + free modem					
<b>* APPLE Repair &amp; Service Specialist *</b> 					
<b>HP 1000-1400TX Laptop</b> Intel i7 Processor   14" FHD   8GB RAM   1TB HDD   14.1" LED Display   4GB NVIDIA GT 730   1.8kg   FREE Carrying Case + Optical Mouse <b>FREE!</b> Easy Payment RM 118.50 x 12 Months					
<b>Asus Xpansurf W7 Tablet</b> Intel Atom Z2560   7" Display   8GB ROM   1GB RAM   16GB eMMC   1.2MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   4G LTE   1000mAh Battery <b>RM749</b> *Cash & Credit Card					
<b>Samsung Tab 3 7.0 Tab3 Tablet</b> 1.2GHz Quad Core Processor   7" Display   16GB ROM   1.5GB RAM   1.3MP Camera   1.9MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   4G LTE   3000mAh Battery <b>RM699</b> *Cash & Credit Card					
<b>Asus Galaxy Tab3 Tablet + LTE</b> 1.2GHz Quad Core Processor   7" Display   16GB ROM   1.5GB RAM   1.3MP Camera   1.9MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   4G LTE   3000mAh Battery <b>RM1499</b> *Cash & Credit Card					
<b>Frederik RM1399</b> *Cash & Credit Card					
<b>BenQ R76 Tablet (NEW MODEL)</b> Cortex A9 1.2 GHz Processor   7" Display   8GB ROM   1GB RAM   1.3MP Camera   1.9MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   4G LTE   3000mAh Battery <b>RM399</b> *Cash & Credit Card					
<b>Acer Iconia A1-810 Tablet</b> Cortex A9 1.2 GHz Processor   8" Display   16GB ROM   1GB RAM   1.3MP Camera   1.9MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   4G LTE   3000mAh Battery <b>RM599</b> *Cash & Credit Card					
<b>Lenvo A706 Smartphone (NEW MODEL)</b> Qualcomm Snapdragon 410 Processor   5" Display   1GB RAM   8GB ROM   1.2MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Dual SIM Card <b>RM599</b> *Cash & Credit Card					
<b>Huawei Ascend P6 Smartphone</b> Kirin 910T Octa Core Processor   5" Display   1GB RAM   8GB ROM   1.2MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Dual SIM Card <b>RM1299</b> *Cash & Credit Card					
<b>ASUS X451CA Laptop</b> Intel Celeron N2840 Processor   14" LED Display   2GB DDR3 RAM   32GB eMMC   1.3MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Webcam   Windows 8 <b>RM1299</b> *Cash & Credit Card					
<b>ASUS A450CC Laptop</b> Intel Celeron N2840 Processor   14" LED Display   2GB DDR3 RAM   32GB eMMC   1.3MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Webcam   Windows 8 <b>RM1999</b> *Cash & Credit Card					
<b>Windows 8</b>					
<b>acer E1-432 Laptop</b> Intel Celeron N2840 Processor   14" LED Display   2GB DDR3 RAM   32GB eMMC   1.3MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Webcam   Windows 8 <b>RM1099</b> *Cash & Credit Card					
<b>ASUS Eee PC X101H Laptop</b> Intel Atom Z2560 Processor   10.1" Display   16GB ROM   1GB RAM   1.3MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Webcam   Windows 8 <b>RM1099</b> *Cash & Credit Card					
<b>Lenovo G405 Laptop</b> Intel Celeron N2840 Processor   14" LED Display   2GB DDR3 RAM   32GB eMMC   1.3MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Webcam   Windows 8 <b>RM799</b> *Cash & Credit Card					
<b>Office / Home / Desktop</b> Intel i3-2120 Processor   12" LED Display   4GB RAM   500GB HDD   1.3MP Camera   1.3MP Rear Camera   3G   WiFi   GPS   1.3MP Selfie Camera   Webcam   Windows 8 <b>RM799</b> *Cash & Credit Card					
<b>Printer CISS Ink Tank + Installation</b> <b>SAVE INK &amp; MONEY</b> <b>RM80</b>					
<b>D-Link DCS930L IP Camera</b> <b>CCTV Camera</b> <b>RM138</b>					
<b>PowerLogic Laptop Backpack</b> <b>WOW!</b> <b>RM35</b>					
<b>TP-Link MR3040 Portable Battery Powered 3G Wireless-N 150Mbps Router</b> <b>Power Bank 3G Router</b> <b>RM99</b>					
<b>brother HL-1110 Laser Printer</b> <b>HL-2240D 3 in 1 with COPY Laser Printer</b> <b>HL-2250DN 4 in 1 with FAX Laser Printer</b> <b>HL-2250DN 4 in 1 with FAX Laser Printer</b> <b>HL-2250DN 4 in 1 with FAX Laser Printer</b> <b>Brother P-Touch 90 Labeler</b> <b>Water Proof Label</b> <b>RM159</b>					
<b>OAXIS AP1811 2600mAh Power Bank</b> <b>WOW!</b> <b>RM50</b>					
<b>SonicGear Rugby Bluetooth Subwoofer Speaker</b> <b>SPECIAL DESIGN</b> <b>RM135</b>					
<b>Western Digital PASSPORT External Hard Disk</b> <b>Limited Stock</b> <b>1TB</b> <b>RM248</b>					
<b>Buffalo External HDD</b> <b>Limited Stock</b> <b>500GB</b> <b>RM158</b>					
<b>Cooler Master CMC3 Laptop Cooler Pad</b> <b>WOW!</b> <b>RM35</b>					
<b>Acer Gateway HX1853L 18.5 LED Monitor</b> <b>Gateway</b> <b>RM245</b>					
<b>KARLDON Surge Protector Multi Power Plug</b> <b>Lifetime Warranty + Insurance Coverage</b> <b>RM88</b>					
<b>BenQ MS502 DLF Projector</b> <b>WOW!</b> <b>benq</b> <b>RM999</b>					