

## 那些年騙很大的健康謠言

**導讀：**網路上很多健康理論，乍看之下都好像有道理，卻經不起科學驗證，這些年哪些健康謠言流傳最廣泛，影響最多人，讓我們一起來看一看，盤點：那些年最“坑爹”的健康謠言之。

多喝水有好處，但水質及喝水的量都要注意

### ★魚吃得越多越好：

食魚並非多多益善，魚的脂肪酸中含有 20 碳五烯酸，它能有效地抑制血小板的凝聚作用，長期過量食魚，可使血小板凝聚性降低而引起各種自發性出血，如皮下紫癍、腦溢血等。

### ★新鮮蔬菜比冷藏蔬菜更健康：

事實上我們吃到的蔬菜大都沒有那麼新鮮了，而通常都是儲存了幾天之久的了，其維生素也在儲存的過程中逐漸地損失掉。相反，超低溫快速冷凍的蔬菜就能保持更多的維生素，因為蔬菜採摘之後即速凍，就能很好地防止了維生素的流失。

### ★多曬太陽有好處：

因為生理上的這種需要，夏季每天讓臉和手在陽光下暴露 10 分鐘就足夠了，冬天在室外散步半小時也就能補足體內維生素 D 的需要量。過度曬太陽不僅會使皮膚過早衰老和乾皺，還會引發白內障和皮膚癌，損害健康。

### ★喝礦泉水絕對可以放心：

礦泉水也會受到土地中有害物質(如汞和鎘)的污染。儘管這些細菌可能並不會對健康人的身體造成太大的威脅，但對那些免疫力較弱的人來說，瓶裝礦泉水中的細菌可能會造成相當大的危險。

### ★喝咖啡有損人體健康：

事實上, 咖啡對人體是有益處的，它能促使腦細胞興奮，具有提神的功效。早上起床後如果覺得尚未睡醒，頭腦昏沉沉的，那就喝一杯咖啡吧，頭腦會立即清醒過來。

### ★飲酒可增強性功能：

酒精對中樞神經系統既有興奮作用也有抑製作用。在初期，少量飲酒能促進性興奮，正如常言所說的“酒壯色膽”。但長期飲酒，就會產生抑製作用，只會減弱性慾，導致陽痿早洩、射精障礙、性交不能，最終造成性功能喪失。

### ★褐色麵包就是全麥麵包：

注意飲食健康的人，卻經常被食品的顏色所迷惑：褐色麵包被看作是健康和營養價值更高的食品。殊不知那隻是麵包師烘製麵包時添加的食用色素，從而使褐色麵包更具有誘人購買的色調。

### ★黃油麵包片比炸薯條更健康：

快餐中的炸薯條熱量大，轉而選擇看起來更健康的麵包片。但是為了讓麵包片的味道更好，很多人在吃的時候都會抹上黃油。其實，抹上黃油

的麵包片和炸薯條相比，兩者的油脂含量區別極小，它們含有的澱粉、蛋白質和礦物質也幾乎完全相同。

### ★身材越高越好：

身材過於高大，消耗的能量多，會加重心臟負擔，抗病能力降低，功能調節變差，壽命也會縮短。很多調查資料證實，高個子沒有矮個子壽命長。

### ★早餐吃什錦麥片比麵包片更加耐餓：

實際上它和塗果醬的麵包片相比，所含的卡路里差不多的。但食用什錦麥片的人，其血糖含量通常較低，而且糖含量越高的麥片就越不容易讓人感到飢餓。所以，實際上吃果醬麵包片更耐餓。

### ★葡萄糖能使人保持極佳的狀態：

雖然葡萄糖快速提供的“閃電能”可以使人短時間內頭腦清醒、精神飽滿，但這種能量會很快地被消耗掉，人甚至會感覺到比以前更飢餓。

### ★飯後一支煙、賽過活神仙：

吃完飯後，胃腸蠕動增加，心跳呼吸加快，血液循環加速，此時吸煙，人體對煙霧中的有害物質的吸收能力大大增強，使更多的化學毒物吸入人體內。實驗證明，飯後吸一支煙，比平時吸 10 支煙的中毒量還要大！

\* 資料來源：輯自台灣環保署網站：有關認識「機能飲用水」(<http://www.epa.gov.tw>)

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

