

# 一物降一物 垃圾食品也有“克星”

前段时间,一篇题为《世界卫生组织:火腿培根为致癌物,与砒霜同列》的报道在微博、微信“炸开了锅”,报道中说世界卫生组织将宣布火腿、培根等加工肉制品为1类“致癌物,即致癌程度最高的物质”,“与香烟、砒霜为伍”。

这无疑让一批培根爱好者很内伤。一面是隐隐的痛,一面是难舍的爱,面对垃圾食品,谁都有难以抗拒的时候。正所谓一物降一物,不妨了解下垃圾食品的“克星”们,有了它们,您就可以继续“垃圾并快乐着”了!

## 奶油甜点

无论是加班还是旅游,甜点既方便又能快速地带给我们带来饱腹感。但同样身为垃圾食品的饼干,除了食用香精和色素过多容易损伤肝脏外,高糖分也会使胰腺负担过重,导致糖尿病。

**解毒攻略:大量喝水**

在你享受饼干的美味时,请多喝一些白开水或柠檬水,它们可以减少糖分的摄入量。

除此以外,你还可以选择低温烘烤和全麦饼干,它们的营养价值相对丰富。

## 膨化零食

膨化食品绝对是你看剧时候的好伴侣,而且一旦开吃就停不下来了。膨化食品大部分是油炸而成的,它们最糟糕的地方就是太容易被吸收,这会导致血糖快速上升,也会刺激胰岛素的分泌而使身体产生更多脂肪。

**解毒攻略:补充大量纯纤维**

纤维可以阻止淀粉被快速吸收,让它们在肠胃里停留更长时间。纯纤维是指除了纤维以外其他成分含量都很低的食物,比如可以用低脂牛奶浸泡纯燕麦,这样的搭配低脂高纤无糖,不会在补充纤维以外造成额外负担。

## 方便面

方便面属于高盐、高脂、低营养食物。因盐分含量高增加了肾负荷,会升高血压;另一方面,含有一定的人造脂肪对心血管有负面影响,加之含有防腐剂 and 香精,对肝脏也存在不利影响。

**解毒攻略:多种营养的果蔬汁**

吃完方便面你最需要做的一件事情就是排毒,因为方便面里的防腐剂能让毒素在身体里停留很久。混合果蔬汁里的多种营养元素都可以降低脂肪的吸收速度,并且大量喝水能够帮助身体排出毒素。

## 烤肉烤翅

不知道有多少人拜倒在路边烧烤的“石榴裙”下,尽管阵阵香味诱人,但不得不面对它的危害——烤肉经过明火炭烤后所含的苯丙芘,在进入人体后,足以对胃造成癌变的威胁。另外,一些致癌物质通过皮肤、呼吸道等也能进入人体内。

**解毒攻略:烤白薯排毒**

吃烧烤时你可以多几点串烤白薯,白薯中含有的大量纤维素,可以将烤肉中的有害物质包裹起来排出体外,阻止烤肉中大量油脂被人体吸收。



## 油条

油条是不少人早餐的选择,可油条中大多加明矾。这种含铝的无机物,被人体吸收后会对大脑神经细胞产生损害,并且很难被人体排出而逐渐蓄积。

长期吃油条对身体造成的危害是记忆力减退、抑郁和烦躁,严重的可能还会导致“老年性痴呆”等可怕疾病。

**解毒攻略:喝豆浆**

如果你在食用油条时,佐以豆浆,那么就在无意中保护了自己。因为豆浆中富含卵磷脂。科学家发现服用一定剂量的卵磷脂,可以使人的大脑和记忆力得到一定的提升。

## 酸菜鱼

酸菜鱼是餐桌上人们喜欢的一道菜肴。经过腌制后的酸菜,维生素C已丧失殆尽。此外,酸菜中还含有较多的草酸,食用后易被肠道吸收,在经肾脏排泄时极易在泌尿系统形成结石。而腌制后的食物,大多含有较多的亚硝酸盐,与人体中胺类物质结合生成亚硝胺,是一种容易致癌的物质。

**解毒攻略:吃点猕猴桃**

多吃富含维生素的食物,可以阻断强致癌物亚硝胺的合成,减少胃癌和食道癌的发生。而猕猴桃中富含的维生素C作为一种抗氧化剂,能够有效抑制这种硝化反应。

## 火锅

对于那些原本容易上火,或经常复发口疮的人来说,吃火锅简直是雪上加霜。不仅会加重症状,增加复发机会,长期反复,还会诱发食道癌变。

其实,火锅除了容易上火外,浓汤中含有较高的“嘌呤”物质,经过消化分解后在肝脏代谢生成尿酸,还可能引发痛风病。

**解毒攻略:吃柚子**

吃火锅以后必吃柚子!柚子性偏寒,如果在吃了油腻又麻辣的火锅后,吃个柚子,有助于去火和消食。柚子又含有丰富的维生素和矿物质,还含有大量纤维素,可以帮助我们排出体内的毒素。

## 咸肉、腊肉、香肠等

这些东西不仅美味,而且保存时间长,受到人们的喜爱。但是这些食物含有大量盐,与猪肉中的物质长期腌制在一起,产生亚硝胺,进入人体后又形成二甲基亚硝胺,是一种很强的致癌性物质。

**解毒攻略:饮绿茶**

经研究发现,饮用绿茶可以在一定程度上分解这类物质的危害。如果实在难挡咸鱼、腊肉的诱惑,不妨在烹制时将肉蒸煮透,再加点醋,可以使亚硝胺分解,又不失美味。