

最佳食品榜

世界衛生組織公布了一份經過約 3 年時間研究得出的最佳食品榜，揭開謎底。

- 最佳蔬菜：由於地瓜既含豐富的維生素，又是抗癌能手，所以被選為所有蔬菜之首。其次分別是蘆筍、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡蘿蔔、薺菜、芥蘭菜、金針 菇、雪里紅、大白菜。
- 最佳水果：10 份最佳水果的排名依次是，木瓜、草莓、橘子、柑子、獼猴桃、芒果、杏、柿子與西瓜。
- 最佳肉食：鵝鴨肉化學結構接近橄欖油，有益於心臟。雞肉則被稱為〔蛋白質的最佳來源〕。
- 最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳，植物油與動物油按 1 比 0.5 至 1 的比例調配食用更好。
- 最佳湯食：雞湯最優，特別是母雞湯還有防治感冒、支氣管炎的作用，尤其適於冬春季飲用。
- 最佳護腦食物：菠菜、韭菜、南瓜、蔥、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡蘿蔔、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、開心果、腰果、松子、杏仁、大豆等穀類食物以及糙米飯、豬肝等。

全球十大垃圾食物：

一、油炸類食品

- 1、導致心血管疾病元凶（油炸淀粉）
- 2、含致癌物質
- 3、破壞維生素，使蛋白質變性

二、醃制類食品

- 1、導致高血壓，腎負擔過重，導致鼻咽癌
- 2、影響粘膜系統（對腸胃有害）
- 3、易得潰瘍和發炎

三、加工類肉食品（肉乾、肉鬆、香腸等）

- 1、含三大致癌物質之一：亞硝酸鹽（防腐和顯色作用）
- 2、含大量防腐劑（加重肝臟負擔）

四、餅干類食品（不含低溫烘烤和全麥餅干）

- 1、食用香精和色素過多（對肝臟功能造成負擔）
- 2、嚴重破壞維生素
- 3、熱量過多、營養成分低

五、汽水可樂類食品

- 1、含磷酸、碳酸，會帶走體內大量的鈣
- 2、含糖量過高，喝後有飽脹感，影響正餐

六、方便類食品（主要指速食麵和膨化食品）

- 1、鹽分過高，含防腐劑、香精（損肝）
- 2、只有熱量，沒有營養

七、罐頭類食品（包括魚肉類和水果類）

- 1、破壞維生素，使蛋白質變性
- 2、熱量過多，營養成分低

八、話梅蜜餞類食品（果脯）

- 1、含三大致癌物質之一：亞硝酸鹽（防腐和顯色作用）
- 2、鹽分過高，含防腐劑、香精（損肝）

九、冷凍甜品類食品（冰淇淋、冰棒和各種雪糕）

- 1、含奶油極易引起肥胖
- 2、含糖量過高影響正餐

十、燒烤類食品

- 1、含大量〔三苯四丙〕（三大致癌物質之首）
- 2、一只烤雞腿 = 60支菸的毒性
- 3、導致蛋白質炭化變性（加重腎臟、肝臟負擔）