

■ 当人们将那些自以为很安全、很健康的食物放进嘴里时，健康也就这样一点点地被替换、被偷空，无知就像一杯杯甜蜜的毒酒，而我们却毫不知情，偶尔还会沉醉在这美味的陷阱中。

一个身体的时代

——让你知道这些真相

糖带来的浩劫

很多人好像并不喜欢糖，也不吃甜食，怎么还会因为糖而影响健康？也许你会很吃惊，从来没有想过自己的健康居然还会和糖扯上关系。事实上，很少人会把一勺糖大口地放进嘴里，去享受那种甜味所带来的刺激。不管你是否真的喜欢糖，很遗憾地告诉你，它在我们生活中几乎到了无孔不入的地步，几乎不可避免，所以糖对于人体来说特别容易过量，而一旦过量停留在人体中就会变成垃圾，而且是非常麻烦的垃圾。

糖很少是以单一形式存在，它大多以食品添加剂的形式被添加到各种食物当中，使我们在食用其他食物时已经不知不觉摄入了大量的糖。这可能是你生活中的第一个不小心。我们好像对糖太熟悉，熟悉到了我们根本意识不到它是对我们健康的一个严重的威胁。

食用油：美味的陷阱

人们从来没有像今天一样能够在做菜的时候随心所欲地加入那么多的油。无论是在自家做菜，还是在饭店吃饭，每道菜必然是多油才能味美。相信很多母亲也在经历着这种变化，过去惜油如金，每做道菜都要掂量着放油，几斤的油要用上一年，现在则开始不同，用油从来没有像现在这么痛快过，想放多少就加多少。毕竟油放得多炒菜才够香，吃时口感才好。

但是问题来了，当我们享受着油给我们带来的美味时，大量的油

脂也涌入了身体。人体处理这些油脂的能力远远没有进化得如此完美。身体进化的速度，远没有人们吃油习惯改变得那么快。

处理过的食用油并不是因为偶然一两次食用就会对健康造成很大的伤害，几乎我们每天都在摄入这些身体不需要的脂肪，积累在体内无法排出，成为威胁健康的又一祸首。那么我们该如何避免这种伤害呢？最好的做法就是从现在起，清理一下厨房和冰箱，尽量选用高质量的橄榄油或亚麻油。同时，有益的脂肪酸也可以在有机的、新鲜的、没有经过任何处理的食物中找到，像植物生的种子、生的坚果等。高质量的蛋类、肉类和鱼也是很好的脂肪酸来源。但是要注意的是，这些脂肪酸很容易在高温中被破坏，所以尽量避免高温来制作这些食物。

剩饭菜惹的祸

父母那辈人，因为年轻的时候穷过，受过苦，深知粮食的珍贵，所以他们非常珍惜每一粒粮食，因此吃剩饭菜便成了他们这代人的“优良作风”。当然，现在的年轻人也有吃剩饭菜的，当然他们吃的原因大部分已经不是处于对粮食的珍惜，而是时间太少或精力有限，通常晚餐一顿做够明天早餐和中餐的饭菜，然后带去上班。无论是“优良作风”也好，还是节约时间也罢，假如坚持吃剩饭菜，那么最终只能沦为“垃圾桶”。

剩饭菜里面有什么？就营养成分来说，最多的是糖分，然后就是反式脂肪酸、少量不完全蛋白，然后就是大量亚硝酸盐、细菌，几乎没有维生素和消化酶。所以你知道自己在吃什么吗？大部分人都知道是垃圾，

不过就是很难去重视这个问题，因为这些东西吃下去之后，似乎不会马上出现一些不良的状况，好像也没什么很大的健康问题出现。除非有些饭菜剩得时间太长，人吃了会坏肚子。不过，其实身体是有信号给你的，只是你没有注意，比如说味觉退化、体型走样、脸色异常等，这些都是经常吃剩饭菜的人的基本特征。

有一种毒物叫街边小吃

在中国，有人的地方基本上就有小吃的存在。

小吃本是美味、情谊和诚信的符号，然而，当这些美味的小吃走出家庭，进入广阔的市场，成为一种商品时，便褪去了情谊的外衣，而成了商家赚钱的工具。虽然它们也许依然是美味，甚至看起来更加诱人，但是，在美味的背后，却可能隐藏了许多危害健康的因素。

举个烤红薯的例子，很多小贩也许不知道用废油漆桶来烤红薯对身体不好，煤球也不适合用来做燃料。但是他们连一份办营业执照的成本都没有，所以他们采用最低的成本来谋生也应该是容易理解的。烤红薯最好用木炭做燃料，但是使用木炭的成本要比煤球贵好几倍，他们自然便会想到用煤球。这也许与良心无关，只是很单纯的从商业利益考虑。这些小吃也可能没有意识到他们的这些举动会对别人和自己的健康造成影响。

出于对最大利润的追求，许多商贩为了降低成本千方百计地寻找最廉价的食物原材料，而这些廉价

的食材，往往都是劣质的，对健康有害的。例如八成以上的街边小吃使用的油都是有问题的油，很多商贩为了降低成本使用地沟油或循环使用高温处理的油，这些劣质的油对食客的健康伤害是非常大的，可以导致肝癌。像麻辣烫、油条、油饼、煎饼果子等小吃都是普遍使用地沟油的，这些东西应少碰为妙。

有一种慢性自杀叫下馆子

城市家庭的厨房几乎快要成为一种摆设，一日三餐，很多人有两餐不在家吃，即使在家里吃也是胡乱地吃。也许是生活和工作节奏变得越来越快，人们花在做饭上的时间被挤得越来越少，很多人已经把自己的吃饭问题交给了快餐店、单位食堂、饭店等负责，不光为了图个方便省心，而且还能随时吃上不同风味的食物，条件差点的则在街边找个快餐店，三五元便能对付一餐，条件好点的则根据自己的喜好，或去中餐馆或去西餐，或独自一人或三三五五凑在一起，倒是也有自己的一番乐趣；有些人则出于各种应酬，穿行于各式的饭场所；有些人逢年过节或者是一些特别的日子，总要特意请家人或同事选个地方聚在一起吃饭，聊聊天以联络感情，人们对这些各式的饭店的依赖程度也越来越大。

然而，对于个人健康而言，把胃交给别人负责，却是一个非常冒险的行为。人们选择在外就餐的同时等于将影响我们健康的重要领地交给了别人，而且是一个陌生人。到饭店吃饭，有许多环节我们都无法掌控，无论是食物材料的选

择还是烹饪过程我们都无从介入，无法评估。我们不知道端上来的香脆的松子鱼是否由新鲜活鱼地制而成，无法确认美味的红烧肘子是否添加了一些有损健康的调味料，也无法知道青菜是否洗得干净。在一盘菜端到我们餐桌时，还有太多我们无法控制的环节可能会对我们的健康造成伤害。在媒体上、在网络上，时不时有一些黑幕被爆出来，让我们触目惊心，一会儿是麻辣火锅的口水油，一会儿是放了敌敌畏的四川泡菜，各种黑幕不断地被揭露出来，而还是有太多环节可能会出现，从免费茶到筷子、餐具、刷牙的牙签，到处有可能暗藏杀机，我们无法确定免费茶是否为劣质的茶叶冲泡的，每次开饭前，好心的服务员总会为我们准备好一壶热水还有废液杯，让我们可以烫烫碗筷茶杯之类的，好像是为了让我们更放心，然而，每每这时，我们都会心里在打鼓，到底这餐具有没有被消毒？

我们都知道，一般的细菌病毒，在紫外线照射15分钟，高压高温20分钟左右才能被杀灭，绝不是用开水烫烫就能杀死的，所以假如碗筷没有先消毒的话，碗筷烫开水的动作顶多也就是能起到心理安慰的作用而已。

正所谓“把胃交给别人，把健康留给医院”是很多人潇洒人生的写照。然而，这种潇洒的生活，无疑在打仗的时候，把自己的粮草仓库献给敌方的军队，把自己的军火仓库交给了敌人。这种情况，不是很像在自杀吗？

我们排毒器官不能及时排毒时，水溶性毒素将经由血液到达人体的软骨、滑膜和肌腱部位，毒素积累在这些部位，引发各种类型的关节炎。如痛风的病人是尿酸在关节部位的积累造成的。脂溶性毒素经由血液转移到淋巴系统或各个器官的黏膜，形成息肉、囊肿、肿瘤。各种肿瘤，很大程度是脂溶性毒素积累的结果。各种类型的皮肤病如暗疮、色斑也大部分是脂溶性毒素积累的结果。

知道了这些真相，你是否可以管好自己的身体？

到处塞满垃圾

我们几乎是浸泡在毒素之中：我

们所呼吸的空气，喝的水，穿的衣服以及吃的食物，环境的毒素给身体施加过重的外在负担，同时，消化不良，情绪低落又给人体增加了内部的毒素来源。

积累在体内，人体无法处理的物质都称为毒素。最近毒素这个词非常热门，人们都知道毒素是危险的，但是毒素究竟会怎么危害我们的健康呢？

停留在体内的毒素可以分为有水溶性毒素和脂溶性毒素两种类型。我们的身体也具有一定的排毒机能，但这些机能能在人体材料充足的条件下才能顺利进行。人体有三大排毒器官：肾、皮肤、肠道。肾脏主要负责排泄水溶性的毒素，主要有代谢产物如尿酸、尿素等，水溶性毒素主要通过尿液的形式排出体外；皮肤主要负责排泄脂溶性的毒素，脂溶性毒素包括饱和脂肪酸代谢产物、激素类物质、内毒素、细胞因子、调味品、防腐剂、农药残留物等，脂溶性的毒素主要通过汗液的形式排出体外，肠道可以排出两种类型的毒素。

当排毒器官不能及时排毒时，水溶性毒素将经由血液到达人体的软骨、滑膜和肌腱部位，毒素积累在这些部位，引发各种类型的关节炎。如痛风的病人是尿酸在关节部位的积累造成的。脂溶性毒素经由血液转移到淋巴系统或各个器官的黏膜，形成息肉、囊肿、肿瘤。各种肿瘤，很大程度是脂溶性毒素积累的结果。各种类型的皮肤病如暗疮、色斑也大部分是脂溶性毒素积累的结果。

知道了这些真相，你是否可以管好自己的身体？

(摘自《你可以不生癌》)



十一月份的一天早上，阿拉伯联合酋长国之一的迪拜摩天大楼被浓雾所掩盖。



四月份，密歇根湖上的日落情景，桥墩上挂满了垂直的冰柱。



七月份，很多菲律宾人目睹 Bulusan 火山喷发时的情景，火山灰被喷发到空中。

自然之殇



七月份，2007年温布尔登网球公开赛上，许多比赛场地维护人员冒着大雨进行场地维护。



六月份，加拿大伊利亚附近一场大龙卷风被拍摄下来。



在密西西比河洪水中，圣路易斯市的一座雕像挥舞着手臂，好像在“求救”似的。



著名的格拉斯顿伯里音乐节第一天，一双患灵顿靴子被抛弃在泥炭中。



七月份，日本本州岛中北部城市长冈遭遇强烈地震，一条汽车高速公路崩塌后