健康生活低碳小贴士

1、长期在电脑前工作的人，应适量服用维生素B2和维生素C，最好多吃玉米和水果。

2、保鲜小窍门：如果将削皮的水果浸泡在凉开水中，既可防止氧化而保持原有色泽，还可使水果清脆香甜。

3、洗脸次数太多，会破坏皮肤使人变得衰老，每天以早中晚各洗一次为宜，尽量少用或不用香皂。

4、普通的醋不能直接饮用，需加入一定量凉水冲调，饭后半小时饮用，可以帮助去除脂肪中的毒素。

5、保鲜小窍门：韭菜、蒜黄等青菜，如一时吃不完，可用新鲜的大白菜叶子包好放在阴凉地，可保鲜数天。

6、保健：木耳中所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，起到排毒清胃的作用。

7、鸡蛋的营养吸收—煮蛋为100%，炒蛋为97%，嫩炸为98%，老炸为81%，生吃为40%。

8、喝水是最简单但却很重要的保护牙齿的方法哦。适量喝水能让我们的牙龈保持湿润，刺激分泌唾液，减少食物残渣。

9、心理诊所：当人遇到困境时，烦恼只会让事态变得更严重，把自己的时间和精力投入到改善坏结果的努力中去，或许一切都有转机。

10、健康提示：茶叶中的物质会妨碍铁元素的吸收，长期养成饭后喝浓茶的坏习惯，易引发缺铁性贫血或冲淡胃所分泌的消化液。

11、酱油里不含黑色素或增进人体黑色素生长，它是经过消化道，而不是直接作用在皮肤上的，所以食酱油是不会变黑的噢。

12、适量的钙摄入可促进人的骨骼发育，但是过量补充则会引起高钙血症，使人出现软弱无力、食欲不振、呕吐腹泻等症状。

13、服用维生素C有禁忌：服用维生素C前后两小时内不能吃虾，因为虾中的元素会氧化维生素C令其失效，还会和维C合成毒素。

原文地址：http://www.china-nengyuan.com/news/16755.html