

這 10 種食物 最好不要吃



鳳飛飛罹癌驟逝，震驚大家，悲不可抑，令人不得不更加警覺到所有可能的致癌食品，在此奉勸各位最好不要吃下列 10 種食物！其中您最想不到的是過年才吃的葵花子！

M 葵花子：向日葵因其生長快速，易吸收土壤中的重金屬鉛、鎘、鎳，對土壤而言可有效減輕重金屬污染，具有淨化環境的能力，為最佳景觀綠肥作物。但是，對人體而言，吃進這些重金屬則對身體有害，且吃葵花子會消耗大量的

膽鹼 choline，使體內脂肪代謝發生障礙，導致肝臟積聚大量脂肪，會嚴重影響肝細胞的功能。

M 口香糖：口香糖中的天然橡膠雖無毒，但製程中所用的白片膠是加了毒性的硫化促進劑、防老劑等添加劑，刺激腸胃，引起不適。而口香糖中的代糖阿斯巴甜也是致癌物。

M 味精 (麩胺酸鈉)：其中一半是對身體有益的左旋麩胺酸 L-Glutamine，但另一半卻是身體不能利用的右旋麩胺酸 D-Glutamine 變成危害身體的自由基。

每人每日攝入味精量不應超過 6 克，攝入過多會使血液中麩胺酸和鈉的含量升高，降低人體利用鈣和鎂，可能導致缺鈣，影響牙齒、骨骼的強度。

又可引起短期的頭痛、心慌、噁心等症狀，對人體生殖系統也有不良影響。

M 豬肝：每公斤豬肝含膽固醇達 400 毫克以上，攝入膽固醇太多會導致動脈粥樣硬化，同時肝是解毒器官，會累積大量黃麴毒素、抗生素、安眠藥等代謝毒物，故豬肝不

宜吃太多。

M 油條、河粉、板條、米粉、粉絲：在製作過程中都必需添加明礬(硫酸鋁鉀)，如常吃這些東西，易導致貧血、骨質疏鬆症；同時，體內鋁過多，很難從腎臟排出，對大腦及神經細胞產生毒害，甚至引起老年癡呆症。

又油條所重！複使用的炸油，過度氧化亦有害健康。

M 醃菜、蘿蔔乾：長期吃會引起鈉、水在體內滯留，從而增加患心臟病的機會。

另外，也含有亞硝酸胺或有不肖業者用福馬林防腐，這些都是致癌物，易誘發癌症。

M 市售瓶裝鮮果汁：其中加了太多糖，比汽水的熱量還要高，建議吃新鮮水果或現榨果汁就好。

M 皮蛋：皮蛋含有一定量的鉛，常食會引起人體鉛中毒。鉛中毒時的表現為失眠、貧血、好動、智力減退等。

M 臭豆腐：臭豆腐在發酵過程中極易被微生物污染，它還含有大量的揮發性鹽基氮和硫化氫等，是蛋白質分解的腐敗物質，對人體有害。

M 爆米花：做爆米花的轉爐含有鉛，在高壓加熱時，鍋內的鉛會熔化一定量，一部分鉛會變成鉛蒸汽和煙，污染原料，特別是在最後「爆」的一瞬間。

爆米花中含鉛量高達 10 毫克/ 500 克左右，對人體（特別是對兒童）的造血系統、神經和消化系統都有害。吃多了可能會得「爆米花肺」。