

- 1、 常吃宵夜，会得胃癌，因为胃得不到休息
- 2、 一个星期只能吃四颗蛋，吃太多对身体不好
- 3、 鸡屁股含有致癌物，不要吃较好
- 4、 饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果
- 5、 女生月经来时，不要喝绿茶，反正茶类不要喝就对了，多吃可以补血的东西
- 6、 喝豆浆时不要加鸡蛋及糖，也不要喝太多
- 7、 空腹时不要吃蕃茄，最好饭后吃
- 8、 早上醒来，先喝一杯水，预防结石
- 9、 睡前三小时不要吃东西，会胖
- 10、 喝奶茶，因为高热量、高油，没有营养价值可言，长期饮用，易罹患高血压、糖尿病等疾病
- 11、 刚出炉的面包不宜马上食用
- 12、 远离充电座，人体应远离 30 公分以上，切忌放在床边
- 13、 天天喝水八大杯
- 14、 每天十杯水，膀胱癌不会来
- 15、 白天多喝水，晚上少喝水
- 16、 一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠、胃痛
- 17、 多油脂的食物少吃，因为得花 5-7 小时去消化，并使脑中血液集中到肠胃，易昏昏欲睡
- 18、 下午五点后，大餐少少吃，因为五点后身体不需那么多能量
- 19、 10 种吃了会快乐的食物：深海鱼、香蕉、葡萄柚、全麦面包、

菠菜、大蒜、南瓜、低脂牛奶、鸡肉、樱桃

20、睡眠不足会变笨，一天须八小时睡眠，有午睡习惯较不会老

21、最佳睡眠时间是在晚上 10 点—清晨 6 点

22、每天喝酒不要超过一杯，因为酒精会抑制制造抗体的 B 细胞，增加细菌感染的机会

23、服用胶囊应以冷水吞服（可以第一个吃），睡前 30 分先服药，忌立即躺下

24、酸梅具防止老化作用，青春永驻、肝火有毛病者宜多食用

25、掉发因素：熬夜、压力、烟酒、香鸡排、麻辣锅、油腻食物、调味过重的料理

26、帮助头发生长：多食用包心菜、蛋、豆类、少吃甜食（尤其是糖果）

27、每天一杯柠檬汁、柳橙汁，不但可以美白还可以淡化黑斑

28、苹果是机车族、瘾君子、家庭主妇的常备良药，一天一颗，才能让自己有个干干净净的肺

29、抽烟又吃维他命（B 胡萝卜素、A 维他命的一种）会致癌，尽早戒烟，才是最健康的做法

30、女性不宜喝茶的五个时期：月经来时、孕妇、临产期、生产完后、更年期

31、抽烟关系最大的是：肺癌、唇癌、舌癌、喉癌、食道癌、也与膀胱癌有关

32、饮酒导致肝硬化，引发肝癌

- 33、吃槟榔会导致口腔纤维化、口腔癌
- 34、食物过于精细，缺乏纤维；含大量脂肪，尤其是胆固醇会引发胃癌
- 35、食物过于粗糙，营养不足时导致食道癌、胃癌
- 36、食品中的黄曲毒素，亚硝酸类物皆具有致癌性
- 37、不抽烟，拒收二手烟
- 38、适量饮酒、不拼酒、不醉酒
- 39、减少食用盐腌、烟熏、烧烤的食物
- 40、每天摄取新鲜的蔬菜与水果
- 41、每天摄取富含高纤维的五谷类及豆类
- 42、每天摄取均衡的饮食，不过量
- 43、维持理想体重，不过胖
- 44、保持规律的生活与运动
- 45、保持轻松愉快的心情
- 46、正确饮食习惯：早上吃的像皇帝、中午吃的像平民、晚上吃的像乞丐