

震惊！致癌食物名单

奉劝各位最好少吃下列 10种食物！

其中您最想不到的是过年才吃的东西-----葵花子！



1、向日葵因其生长快速，易吸收土壤中的重金属铅、镉、镍，对土壤而言可有效减轻重金属污染，具有净化环境的能力，为最佳景观绿肥作物。但是，对人体而言，吃进这些重金属则对身体有害，且吃葵花子会消耗大量的胆碱 choline，使体内脂肪代谢发生障碍，导致肝脏积聚大量脂肪，会严重影响肝细胞的功能。

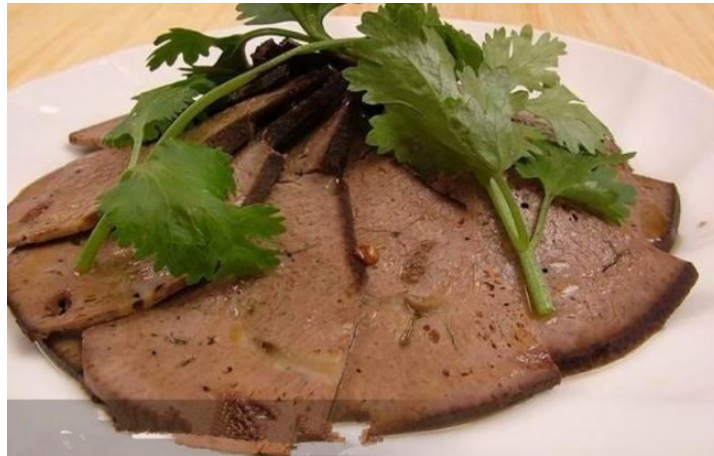


2、口香糖中的天然橡胶虽无毒，但制程中所用的白片胶是加了毒性的硫化促进剂、防老剂等添加剂，刺激肠胃，引起不适。而口香糖中的代糖阿斯巴甜也是致癌物。



3. 味精 (麸胺酸钠): 其中一半是对身体有益的左旋麸胺酸 L-Glutamine, 但另一半却是身体不能利用的右旋麸胺酸 D-Glutamine变成危害身体的自由基。

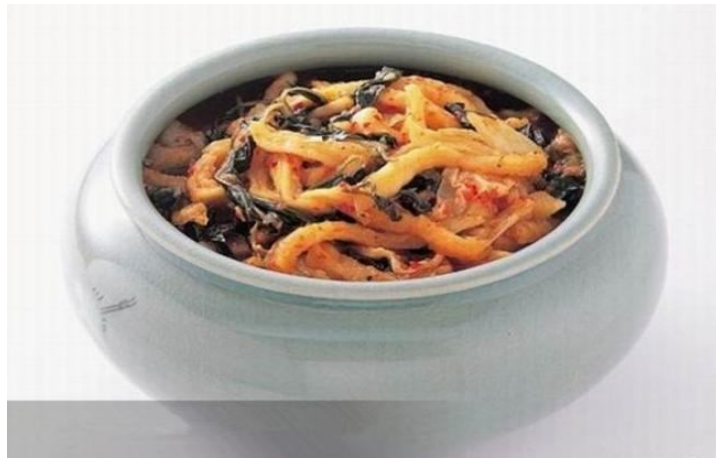
每人每日摄入味精量不应超过 6!克, 摄入过多会使血液中麸胺酸和钠的含量升高, 降低人体利用钙和镁, 可能导致缺钙, 影响牙齿、骨骼的强度。又可引起短期的头痛、心慌、恶心等症状, 对人体生殖系统也有不良影响。



4. 猪肝: 每公斤猪肝含胆固醇达 400毫克以上, 摄入胆固醇太多会导致动脉粥样硬化, 同时肝是解毒器官, 会累积大量黄曲毒素、抗生素、安眠药等代谢毒物, 故猪肝不宜吃。



5. 油条、河粉、板条、米粉、粉丝：在制作过程中都必需添加明矾（硫酸铝钾），如常吃这些东西，易导致贫血、骨质疏松症；同时，体内铝过多，很难从肾脏排出，对大脑及神经细胞产生毒害，甚至引起老年痴呆症。又因为油条所重复使用的炸油，过度氧化亦有害健康。



6. 腌菜、萝卜干：长期吃会引起钠、水在体内滞留，从而增加患心脏病的机会。另外，也含有亚硝酸胺或有不肖业者用福尔马林防腐，这些都是致癌物，易诱发癌症。



7. 市售瓶装鲜果汁：其中加了太多糖，比汽水的热量还要高，建议吃新鲜水果或现榨果汁就好。



8. 皮蛋：蛋含有一定量的铅，常食会引起人体铅中毒。铅中毒时的表现为失眠、贫血、好动、智力减退等。



9. 臭豆腐：臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染，它还含有大量的挥发性盐基氮和硫化氢等，是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。



10、做爆米花的转炉含有铅，在高压加热时，锅内的铅会熔化一定量，一部分铅会变成铅蒸汽和烟，污染原料，特别是在最后「爆」的一瞬间。

爆米花中含铅量高达 10毫克/500克左右，对人体（特别是对儿童）的造血系统、神经和消化系统都有害。吃多了可能会得「爆米花肺」。

仅供参考。