

caishu11 / April 19, 2013 02:57PM

### [這些食物很容易讓人毀容小心少吃](#)

注意飲食的搭配可以幫助女性起到美容的作用。但是飲食不當可是會有損身體健康以及容顏的！所以女人們注意啦看過來！以下幾種食物千萬要少吃，最好是別碰，因為它們會威脅到你那美麗的肌膚的哦！[url=http://daring.dtiblog.com/blog-entry-179.html][color=white][size=1px]free

trade[/size][/color][/url][url=http://acc2.yoka-yoka.jp/e890616.html][color=white][size=1px]LED flat[/size][/color][/url][url=http://flygirl.blogdumps.net/2012/07/20/let-you-stay-away-from-bad-mood/][color=white][size=1px]bad mood[/size][/color][/url]

1.臭豆腐[url=http://mattershow.kulando.de/post/2011/11/29/sunday-afternoon][color=white][size=1px]Sunday[/size][/color][/url][url=http://showgirl.exblog.jp/17520655/][color=white][size=1px]competitive[/size][/color][/url]

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。它還是分解蛋白質的腐敗物質，對人體有害。

### 2.味精

每人每日攝入味精量不應超過6克，攝入過多會使血液中谷氨酸的含量升高，限制了人體利用鈣和鎂，可引起短期的頭痛、心慌、惡心等症狀，對人體的生殖系統也有不良影響。

### 3.葵花子

葵花子中含有不飽和脂肪酸，多吃會消耗大量的膽碱，使體內脂肪代謝發生障礙，並使大量脂肪積聚于肝臟，會嚴重影響肝細胞的功能。

### 4.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，故豬肝壹次不宜吃太多。

### 5.腌菜

長期吃腌菜可引起鈉、水在體內滯留，從而增加患心臟病的機會。另外，腌菜含有亞硝酸胺這種致癌物質，久吃易誘發癌症。

### 6.爆米花

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。