

2011公卫理论考点：茶水煮米饭能防癌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_85_AC_E5_8D_AB_c22_653668.htm 茶水煮饭功能：防治心血管病、防治消化道肿瘤、预防中风、防治龋齿！

茶和稻米都是中国传统的作物，也许你没有想到，将这两样东西放到一起，竟然是天然的防病上品。近年来很多见的一些疾病都可以被他们一扫而光。

茶水煮饭四大绝妙用途

茶水煮饭功能一：防治心血管病 想吃到清香扑鼻的米饭，用茶水烧饭就可以获得色、香、味俱佳的饭食。茶水烧饭还有去腻、洁口、化食和防治疾病的好处。中老年人常吃茶水米饭，可软化血管，降低血脂，防治心血管病。

茶水煮饭功能二：防治消化道肿瘤 此外，茶多酚能阻断亚硝胺在人体内的合成，胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在37℃和适当酸度下，极易生成能致癌的亚硝胺，而茶水煮饭可以有效地防止亚硝胺的形成，从而达到防治消化道肿瘤的目的。

茶水煮饭功能三：预防中风 茶水中的单宁酸能有效地预防中风。

茶水煮饭功能四：防治龋齿 另外，茶叶所含氟化物，是牙本质中不可缺少的重要物质。如能不断地有少量氟浸入牙组织，便能增强牙齿的坚韧性和抗酸能力，防止龋齿发生。

最健康的煮饭法 做米饭最好的办法是将水煮沸后再放米，这样米本身边吸收水分边被加热，蛋白质遇热凝固，使米粒完整不碎。部分淀粉糊化层逸出后溶于汤中，使粥有黏性。而且在水煮沸的过程中，部分凝聚的蛋白质可保护维生素B1，避免其大量溶于水。随着加水后水锅沸腾而改为文火，蒸气减少，这样做使维生素B1的保存量比用冷水加水煮出的米饭高30%，而且煮出

的米饭口感更好。在煮饭水里加几滴沙拉汁，可使米饭粒粒晶莹。滴几滴柠檬汁，则可使饭粒柔软。要煮一锅蓬松的米饭，可在锅里撒一点盐。煮饭时加点醋能防米饭变馊。热剩饭时，在蒸锅水中加入少量盐可除去剩饭的异味。相关推荐

：[#0000ff>2011年公卫助理考点：相酶与相酶](#)

[#0000ff>2011年公卫助理医师：脊髓灰质炎的治疗](#)

[#0000ff>2011年公卫助理医师：流行病学研究方法](#) 特别推荐：

[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com