



示，每天食用橄榄油，可使女性乳腺癌发病率降低 45%，使结肠癌发病率降低 50%。难怪，橄榄油被国际公认为最具魅力的“保健食用油”和新世纪最有希望的“防癌食品”。

相关链接

进食橄榄油的正确方法

橄榄油虽有诸多保健功效，但也并非多多益善，每日进食 25 ~ 40 克橄榄油是适宜的。同时，橄榄油性质稳定，有极强的抗氧化能力，既适于凉拌食物，也可在高温下烹调。不高于 150℃ 的情况下，橄榄油一般不会分解。

54 如何科学饮水？

科学饮水应掌握 4 个要点。

(1) 定时饮水，变被动为主动。感到口渴时喝水是“被动饮水”，久而久之，人体就会长期处于一种“潜在”的缺水状态。定时饮水，就是主动饮水。即不等到“口渴”即按时饮水，这有利于机体代谢。

(2) 定量饮水。成人每日除了食物中的含水量外，一般饮水量为 1200~1500 毫升。老年人每日饮水量可以控制在 1500 毫升左右。在夏季出汗多的情况下，应相应增加饮水量。另外，为了补充随着汗液排出体外的无机盐，需要在补充水分的同时，适量补充瓜果及汤类等，以维持水和电解质平衡。

(3) 培养科学的饮水方式。不要在口渴时大量喝水（一次性饮水