

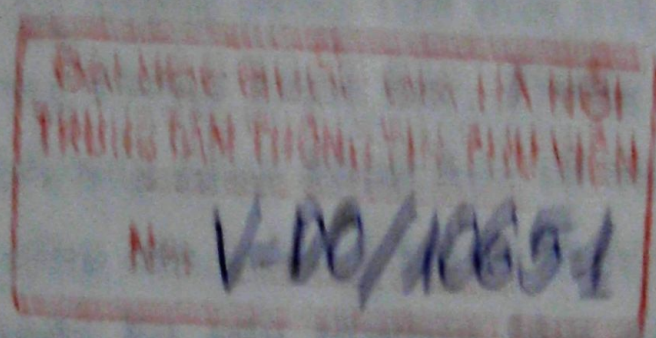
K&A

ĐẠI MẠNH KHÁNH HIỀN - TRẦN QUỐC TRẦN  
CHẠM ĐÌNH

LỜI NÓI ĐẦU

# 215 ĐIỀU NÊN TRÁNH TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Biên dịch: NGỌC TỖ



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Hà Nội - 2009

## MỤC LỤC

Trang

### I- NHỮNG THỨC KHÔNG NÊN ĂN 7

1. Những người không nên ăn, hoặc ăn nhiều trứng gà 7
2. Người không nên ăn lạc 8
3. Những người không nên ăn các loại bánh ngọt 9
4. Những người không nên ăn ớt 9
5. Những người không nên ăn ngân nhĩ 10
6. Những người không nên ăn cua 10
7. Những người không nên ăn chuối tiêu 11
8. Những người không nên ăn đồ lạnh 11
9. Những người không nên ăn nhiều đường 12
10. Những người không nên ăn sôcôla 13
11. Không nên ăn trứng gà sống 14
12. Không nên ăn phao câu gà 15
13. Sáu điều cần kiêng khi ăn thịt chó 16
14. Không nên trường kỳ ăn chay 16

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 15. Không nên kiêng ăn mỡ                                         | 18 |
| 16. Nên ăn thêm các loại hoa màu                                  | 19 |
| 17. Không nên hoàn toàn không ăn những thức ăn có chất Colextêrôn | 19 |
| 18. Không nên ăn những thực phẩm vỏ phẩm màu nhân tạo             | 21 |
| 19. Không nên ăn nhiều đường hoá học                              | 21 |
| 20. Không nên ăn nhiều những thức ăn nướng, quay                  | 22 |
| 21. Không nên ăn nhiều trứng muối                                 | 23 |
| 22. Không nên ăn nhiều Chao (đậu phụ muối)                        | 24 |
| 23. Không nên ăn nhiều sơn trà khô                                | 25 |
| 24. Không nên ăn quá lượng muối                                   | 26 |
| 25. Không nên ăn quá lượng đường cần thiết                        | 26 |
| 26. Không nên ăn quá nhiều tỏi                                    | 28 |
| 27. Không nên ăn quá nhiều hoa quả                                | 29 |
| 28. Không nên chỉ ăn hoa quả để thay thế ăn rau                   | 30 |
| 29. Không nên ăn nhiều quẩy rán                                   | 31 |
| 30. Không nên ăn dầu hạt bông                                     | 31 |
| 31. Không nên ăn cơm trộn canh                                    | 32 |
| 32. Không nên ăn uống quá nóng                                    | 33 |
| 33. Hai điều nên lưu ý khi ăn bữa sáng                            | 34 |
| 34. Năm điều nên tránh khi ăn bữa tối                             | 36 |

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 35. Bốn điều nên tránh trong ăn uống trước khi<br>lên máy bay | 37 |
| 36. Ba điều nên tránh trong bữa ăn                            | 38 |
| 37. Tam điều nên tránh sau bữa ăn                             | 39 |
| 38. Không nên thường xuyên dùng mỹ ăn nên                     | 42 |
| 39. Không nên kiêng ăn thịt mỡ                                | 43 |
| 40. Không nên thường xuyên ăn quả họ                          | 45 |
| 41. Không nên chỉ ăn dầu thực vật                             | 46 |
| 42. Sáu nhóm thực phẩm không nên ăn chung                     | 47 |
| 43. Không nên ăn quả hồng khi đang đói                        | 49 |
| 44. Không nên ăn quả nhiều quyết                              | 49 |
| 45. Không nên ăn nhiều đồ lạnh và uống với<br>nước lạnh       | 50 |
| 46. Không nên nấu ăn ngay khi cá còn tươi                     | 51 |
| 47. Những loại đồ ăn thức uống không nên<br>dùng khi đói      | 52 |
| 48. Rong biển không nên ngâm lâu                              | 53 |
| 49. Đường trắng không nên để lâu                              | 53 |
| 50. Bánh ngọt không nên để lâu                                | 54 |
| 51. Dầu ăn không nên đun với nhiệt độ quá cao                 | 55 |
| 52. Luộc trứng chín không nên làm nguội bằng<br>nước lã       | 55 |
| 53. Thịt đông lạnh không nên dùng nước nóng<br>để tan giá     | 56 |