

<<错误百出的生活小常识>>

图书基本信息

书名：<<错误百出的生活小常识>>

13位ISBN编号：9787562464495

10位ISBN编号：7562464499

出版时间：2012-3

出版时间：重庆大学出版社

作者：曾庆明

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<错误百出的生活小常识>>

内容概要

世界上有太多容易被弄错的生活常识，千万别以为自己都清楚了。其中有很多错误常识都是在人们理所当然的印象中培养起来的。曾庆明编写的《错误百出的生活小常识》整理了一些生活中常见或不常见的错误常识，这些错误充斥在我们生活中，一不小心就让我们掉进陷阱里，聪明的您是否也有很多没有注意到？

<<错误百出的生活小常识>>

书籍目录

饮食篇
居家篇
育儿篇
宠物篇
家电篇
衣着篇
运动篇
旅行篇
爱眼篇

<<错误百出的生活小常识>>

章节摘录

版权页：因为茶叶中含有大量鞣酸、茶碱、芳香油及多种维生素，若冲入滚水并用保温杯，茶叶处于高温环境，有效成分会被大量破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱亦大量浸出。这样不仅使茶的营养价值下降，而且造成茶汁香味丧失，茶味苦涩，有害物质增多。若长期使用此法泡茶喝，不但不利于健康，反而会导致多种疾病发生，为饮茶的大忌。

正确的做法是：冲泡绿茶时，不用滚水，宜将开水稍微放一会儿，待温度降至80 左右再冲泡；若是冲泡绿茶粉，用50 左右的温开水冲泡即可。

绿茶不可泡得太浓，不然会影响胃液的分泌；老茶最好用95 的开水冲泡。

另外，冲泡茶叶第一泡不要喝，冲了热水后摇晃一下即可倒掉，这叫洗茶。

冲泡好的茶汁要在30~60分钟内喝完，因为时间过长茶里的营养成分会变得不稳定。

另外需要注意的是，糖尿病患者喝茶最好用冷开水浸泡，因茶叶中的抗糖尿病成分不耐温。

许多人都认为醋是酸性食品，只是用来调味，不敢拿来当饮料喝。

其实，经过科学实验证明，醋虽然喝起来是酸的，但经人体内吸收之后，能在两小时内分解排除血液中的乳酸与焦葡萄糖酸，使血液恢复正常的弱碱性，因此醋不是酸性食品。

健康的血液会呈弱碱性，保持碱性体质就能抵御疾病。

醋能防止体液酸性化，使之保持在弱碱性的状态，促进新陈代谢。

防止肥胖，消除肌肉与关节的酸痛，改善食欲，治疗便秘，降低血压，消除心悸与气喘，改善糖尿病

。

民间一直流传着一种说法，喝醋会使骨头变软，其实这是一种错误的观念。

因为醋一旦被喝到肚子里以后就会分解成水与二氧化碳，是不会直接进入血液的。

醋先与消化器官互动，帮助肝脏新陈代谢，并促进血液循环，让人感觉身体的关节柔软、肌肉紧实有力。

一般健康的人饮用醋，可以帮助消化，消除疲劳，增强免疫力，预防各种疾病的发生。

所以，醋是能增进人体健康的好东西。

许多人认为有胃病或胃酸过多的人不能喝醋，这是因为有些醋含有大量的合成物，才会刺激胃。

其实，正规的酿造醋不仅不会伤胃，还有帮助消化的功能。

因为醋所富含的醋酸与柠檬酸具有渗透食物，萃取养分，促进消化，补足器官必需的营养素，增强活力，改善体质的作用。

另外，有高血压等久治不愈的慢性病患者，因为醋在人体内具有排钠的作用，所以能降低血压，特别是舒张压。

其他像痛风、糖尿病、风湿酸痛、肝病、鼻窦炎、胃肠消化系统与皮肤方面的疾病，饮用酿造醋一段时间之后，病情可明显得到改善。

<<错误百出的生活小常识>>

编辑推荐

酸奶人人都可以喝吗？
削去果皮就可以解决农药问题吗？
刚屠宰的肉最新鲜，质量也最好吗？
任何食物都适合做下酒菜吗？
吃素不吃荤是健康饮食吗？
虫眼少且看上去新鲜的菜安全吗？
家用电器对人体没有危害吗？
家用清洁剂安全吗？
少吃饭多吃菜有利于健康吗？
不含脂肪的食物等于零卡路里吗？
孩子睡电热毯行吗。

世界上有太多被弄错的生活常识、千万别以为自己知道的都是对的、这些错误常识充斥我们的生活中、不一小心就让我们掉进陷阱。

<<错误百出的生活小常识>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>