

<<影响健康的118个家庭生活细节>>

图书基本信息

书名：<<影响健康的118个家庭生活细节>>

13位ISBN编号：9787801756480

10位ISBN编号：7801756487

出版时间：2007-8

出版时间：中国长安出版社

作者：华业

页数：293

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>

## <<影响健康的118个家庭生活细节>>

### 内容概要

《影响健康的118个家庭生活细节》从“衣”、“食”、“住”、“行”四个方面来揭示了人们最常见、接触最密切的诸多生活方面的诸多影响健康的细节，如：夏季饮料如何喝、口香糖少吃为妙、不要让吃药演变成“服毒”、生活中千万别吃咸、骑车健康全在“座”上、打手机切莫太随意等等。细节成就健康细节决定生活质量，关注细节等于关注健康，也等于把握生命。

## &lt;&lt;影响健康的118个家庭生活细节&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 衣——穿戴勿忘得体健身 1.金属首饰莫贪戴，健康比美丽更重要 2.眼镜莫乱戴，护眼为第一 3.洗涤衣物别伤身 4.小心秋冬季节的高领衣物 5.忽视丝袜细节，影响身体健康 6.衣物健康，有时我们忽视得太多 7.口罩、手套不要戴得太随意第二章 食——吃喝慎防“病从口入” 8.饮用牛奶讲究多，忽视细节损健康 9.饮酒莫轻视，喝出健康才是福 10.要吃放心菜，清洗有讲究 11.吃猪肉不违反禁忌，营养、健康才能双丰收 12.渴了、累了要慎饮功能饮料 13.发烧、腹泻应谨慎饮食 14.水果价值高，盲目食用也致病 15.调味大蒜不可少，健康食用才美味 16.健康吃油，才能促健康 17.猪蹄美容切莫贪食 18.吃豆腐的学问 19.警惕“越吃越老”的食物 20.孩子性早熟危害大，饮食营养不能“娇” 21.动物禁食部位，千万不可尝试 22.生吃海鲜不可取，做熟再吃更健康 23.治疗消化不良，要从食物着手 24.走出夏天饮食的“清淡”误区 25.夏季饮料如何喝 26.不良的饮茶习惯危害身体健康 27.瘦人莫贪辣，儿童莫贪酸 28.健康吃火锅，吃出健康来 29.小瓜子大隐患 30.选购熟食，一定要穿“外衣”的 31.水是生命之泉，正确饮用才能护生命 32.饭可不能随便吃，小心谨慎不得病 33.糖虽甜，贪吃不可取 34.吃荔枝不如吃桂圆 35.四季吃生姜，一年都健康 36.口香糖少吃为妙 37.煎蛋不是随便吃的 38.臭豆腐吃得，“臭蛋”、“死蛋”却吃不得 39.荤素合理搭配，健康更长久 40.炒菜时的调味品绝不能随意投放 41.选择菜肴时，莫被旧的观念所误导 42.要健康，多吃醋 43.对蔬菜不能掉以轻心 44.喝咖啡有利亦有弊 45.“火候”决定营养与健康 46.健康的公敌——油煎食品 47.使用味精时，可悠着点儿 48.健康生活，蜂蜜少不了 49.多吃玉米，身体好好 50.人是铁饭是钢，早饭更是“钢中钢” 51.走出补钙误区，正确补钙才能强健 52.空腹饮食多禁忌，避开禁忌才健康 53.果汁饮料要慎饮，一天一杯不可取 54.胃健康，全在吃上 55.节食损健康，盲目实施必患病 56.健康的人都喝汤，喝汤的人未必都健康 57.一日三餐巧饮食，五谷杂粮有学问 58.缺乏维生素，且莫胡乱补 59.吃夜宵对身体有益还是有害 60.做前须谨慎处理的几种食品 61.生活中千万别吃咸 62.麻辣烫一定要健康地吃 63.秋季感冒的“五忌”与“二宜”第三章 住——安居当思污染之危 64.塑料袋、保鲜膜的应用有讲究 65.杀虫剂不“杀”伤家人的关键 66.牙齿健康不仅仅是正确刷牙 67.不良的吸烟习惯更伤身 68.铝铁炊具应“分家” 69.接打电话及上厕所的健康问题 70.午睡莫轻视，健康有保障 71.盛夏虽热毋贪凉 72.好的生活习惯，感冒都会忌惮 73.小心患上“电视病” 74.不要因“矜持”而伤身 75.您在电脑旁还舒服吗 76.正确洗手，呵护健康 77.不要让吃药演变成“服毒” 78.别让某些细节，影响您的大脑反应 79.口气清新，一生绽放 80.染发与性命之忧 81.咽喉问题切莫乱处理 82.夏季的“汗”出比不出更利健康 83.清晨一杯清水，胜过灵丹妙药 84.经常掏耳，不会让您更“聪” 85.“花钱买健康”只是一种心理安慰 86.清晨，极易被忽视的两个健康细节 87.不容忽视家庭抹布健康 88.洗头及“裸睡”的学问一定要知晓 89.养树需护根，养人需护脚 90.鼻塞切莫乱服药，医院应诊最重要 91.滴眼液莫乱滴 92.爱鸟也不宜在室内养 93.生活静电正悄悄地侵害着您的健康 94.餐桌卫生您注意了吗 95.闹钟——健康的隐形杀手 96.您家的花露水放好了吗 97.卫生间是个健康“死角” 98.“觉”，岂非轻易睡的 99.花卉虽美一定要摆对地方 100.居室颜色影响着您的健康 101.居室装修不要忽视健康 102.“阳台”、“换气”一个都不能少 103.不容忽视的家居隐患 104.睡前保健六件事 105.暖气太热，不要太高兴 106.光盘存放不当危害健康 107.灯与健康同行 108.不容小觑的加湿器 109.消毒剂当用则用，不当用千万别乱用 110.冰箱加速了健康危机第四章 行——出门须知量力而行 111.久卧、久立都成疾 112.骑车健康全在“座”上 113.多蹲少坐，强身保健 114.不是司机也莫轻易打瞌睡 115.打手机切莫太随意 116.一生之健在于晨 117.确保春季健康，不妨去踏青 118.高跟鞋怎么才能穿出健康来

## &lt;&lt;影响健康的118个家庭生活细节&gt;&gt;

## 章节摘录

牛奶对于城市中的一般家庭来说，已经逐渐地由生活奢侈品变成了一般消费品，而且每个家庭的需求量也在日趋增加。

为什么呢？

这一方面是由于牛奶的特殊成分和功效决定的：每100克牛奶含水分87克，蛋白质3.3克，脂肪4克，碳水化合物5克，钙120毫克，磷93毫克，铁0.2毫克，维生素A140国际单位，维生素B1 0.04毫克，维生素B2 0.13毫克，尼克酸0.2毫克，维生素C 1毫克，可供热量69千卡。

而这些成分都有其特殊的营养价值，对人体都有很特殊的功效。

当然，另一方面是与人们的生活水平的提高，以及健康观念的日益增强是密不可分的。

但是你知道吗？

尽管牛奶营养价值高，对人体的好处众多，然而在饮用它时讲究却有不少。

倘若饮用不当，牛奶不但不能给我们带来健康，甚至还会带来疾患呢！

首先要说的是，牛奶虽好，但不是人人都有“福”消受，或者说有一些人的体质不适合饮用牛奶。

具体说来，这些人总共可以分为六大类。

如果您或者家人有人包含在这些类目之中，您就要慎重选择牛奶饮品了。

第一类是患缺铁性贫血的患者。

大家都知道，食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被人体吸收利用。

若喝牛奶，体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，不利于贫血患者恢复健康，延误治疗。

第二类是患有食道炎的患者。

研究证实，含有脂肪的牛奶会影响下食道括约肌的收缩，从而增加胃液或肠液的返流，加重食道炎症状。

第三类是腹部手术后的患者。

要知道此类病人一般多有肠胀气，而牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白，在胃肠内不易消化，发酵后同样会产生气体，使肠胀气加重，不利于肠蠕动功能的恢复。

第四类是患消化道溃疡的患者。

牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激，但因其能刺激胃肠粘膜分泌大量胃酸，会使病情加重。

第五类是乳糖酸缺乏的患者。

尽管牛奶中乳糖含量较高，但必须在消化道乳糖酸作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。

而这类乳糖酸缺乏的人，食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻。

第六类是患胆囊炎和胰腺炎的患者。

牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与，饮用牛奶将加重胆囊和胰腺的负担，进而加重病情。

倘若您及其家人不在这六类人之列，那么恭喜您，您可以为自己及家人选择牛奶饮品了。

不过，人们在牛奶饮品的选择上常常会被一些商家的宣传引入一些误区，而导致花大钱而获小“利”的现象发生。

那么，人们在选择牛奶制品的时候都会误入哪些误区呢？

首先，人们一提到牛奶，必然会考虑这个牛奶的营养价值，而与营养价值有这密切关联的就是牛奶是否“鲜”，而牛奶的“鲜”也成了人们以及商家追捧的重点，由此而诞生了一系列的“鲜奶”，如“巴氏杀菌乳”，它就是一种市面上比较流行的“鲜”奶。

的确，相较之下这类鲜奶的营养成分损失较少，口感也较好。

但是它们的保存时间却相对较短，而且需要冷藏，只能维持14天左右。

而一般的超高温灭菌乳则刚好相反，它的营养价值虽然不如鲜奶高，然而却少不了多少，而它却能在常温下保存较长的时间，这就是两种奶的区别。

那么，对于消费者来说，这“鲜”与“不鲜”到底能有多大的影响呢？

其实，对于牛奶来说，却并非越鲜越好。

专家曾经指出，刚刚挤出来的牛奶成分因未经任何加工和热处理，营养基本未受损失，所以含量较高

## <<影响健康的118个家庭生活细节>>

然而，也正因为没有经过加工，生鲜牛奶中微生物含有量较高，很容易引起各种疾病或传染病。所以为了安全饮用，牛奶都要先经过杀菌处理。

在这个问题上，鲜奶在加工的过程中的温度仅达到了70-75摄氏度，而高温灭菌乳则需要高达135左右的高温来杀菌，损失的营养其实也就差在了这点上。

也可以说，相对于鲜奶来说，高温灭菌乳要更“卫生”一些。

其次，就是人们往往喜欢一些“风味牛奶”的味道，认为同样的乳饮品加上了一些特殊的风味成分，味道不但会更好，还能多吸收一些“风味奶”中(例如巧克力奶、草莓奶、咖啡奶)的一些其他营养。其实，这种认识也存在误区。

据专家分析，风味牛奶并不是真正意义上的牛奶，而只能称之为含乳饮料。其蛋白质含量一般在1%左右，与真正的牛奶营养成分相差悬殊，不能代替牛奶制品来饮用。

再次，就是人们相信商家诸如高钙牛奶、高铁牛奶等的片面宣传，认为这类牛奶的营养价值要超出普通的牛奶，故而都愿意花大价钱去购买，希望能够获得“一分价钱一分货”的收获。其实这种认识也是一种误区，完全中了商家设下的圈套。

事实上，这类牛奶饮品被业内人士称之为“还原奶”，为什么呢？

这种奶在制作过程中经浓缩、干燥成为浓缩乳(炼乳)或乳粉，再添加适量水，制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液，即由奶粉加工调制而成的牛奶。

这种奶不仅成本低廉，而且从营养成分上来说，远远不如以鲜奶为原料的巴氏奶和常温奶，因此应谨慎购买，尽量不去花冤枉钱。

现今来说，市场上的牛奶制品可谓是五花八门，可能让您无从下手。

不过没关系，只要您能跳出上面几种选购误区，相信您一定能够选到称心如意的奶制品。

说完了选购方面的内容，您可能最关心的问题就是如何来饮用了。

毕竟选购回来的牛奶再好，不喝到肚子里是不会产生任何效果的。

## <<影响健康的118个家庭生活细节>>

### 编辑推荐

《影响健康的118个家庭生活细节》所要揭示的诸多影响健康的细节，也正是从人们最常见、接触最密切的诸多生活方面的细节来探寻健康之道的。

例如，哪些食物不宜多吃；患了某种常见疾病要注意些什么；家庭装修如何实施才不会影响健康；哪些活动有益于健康，哪些行为有损于健康……而这其中有一些可能您和家人已经意识到了，或许还没有意识到。

总而言之，在《影响健康的118个家庭生活细节》中这些问题您都能找到正确的答案。

相信，您在读过《影响健康的118个家庭生活细节》之后，必能找到一条正确的生活之道让您和您的家人在健康状态的环绕下，拥抱美满、幸福的人生。

<<影响健康的118个家庭生活细节>>

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>