第一图书网, tushu007.com

<<生活中不可不知的2000个健康>>

图书基本信息

书名：<<生活中不可不知的2000个健康常识>>

13位ISBN编号：9787807295006

10位ISBN编号：7807295007

出版时间：2009-11

出版时间：凤凰

作者：夏于全//师素英

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

前言

今天的中国老百姓，比以往任何时候更有条件去关注自己的健康。
有趣的是，在人们普遍关注健康的同时，很多人的健康却很成问题。
为什么医疗条件好了，生活水平提高了，却有越来越多的人面临着健康问题？
其实，这不难理解，因为我们的经济条件好了！
为了弥补当年缺吃少穿的遗憾。
我们充分发扬了“特别能吃”的精神，吃腻了肉蛋奶禽，又无休无止地吃生猛海鲜。
试问，我们考虑过肠胃的承受能力了吗？
看到各式各样的新潮服饰，我们热衷于款式和风度。
试问，我们考虑过身体最基本的保暖需要了吗？
为了远离茅屋瓦房的寒碜，我们纷纷住进高楼大厦，居室装修富丽堂皇。
试问，在买房和家装时，我们考虑过楼层和装修与健康的关系了吗？
以前日子过得清苦的时候，我们每天走路或骑自行车上班，双脚不停地运动；现在，我们出门就坐车，上楼乘电梯，双脚“寸步不行”。
试问。
我们在享受安逸的同时，考虑过生命在于运动了吗？
身体稍有不适，我们就吃药、买补品，有事没事还要吃些保健品。
试问，我们这样做符合养生之道吗？
其实，疾病不是无缘无故地找上我们的，我们之所以会招惹疾病，很多时候源于我们对生活的无知，或者对生活的粗心大意，给疾病提供了可乘之机，引发了一系列健康问题。

内容概要

《生活中不可不知的2000个健康常识》内容简介：蔬菜水果怎样选？
食物中毒怎样防？
健康饮食怎么来？
老幼营养怎么补？
新婚买房怎么选？
健康家居如何装？
居家如何把病防？
宠物有病怎么办？
健康服饰怎么穿？
野外遇险怎么办？
旅行后遗症怎么消？
白领综合症怎么防？
医疗化验单怎么看？
疾病可以自测吗？

危重病人咋护理？
民间偏方怎么用？

诸如此类生活中的问题您都知道吗？
也许它们看似无关紧要，常常被我们忽视，但忽视这些生活细节，很可能会让我们付出沉重的健康代价。

生活是什么？
生活就是打理好衣、食、住、行、医，让我们过得健康快乐。
如何健康快乐地生活呢？
《生活中不可不知的2000个健康常识》会告诉您一切！

书籍目录

食部饮食健康小常识1．何谓绿色食品2．如何识别绿色食品3．食品保质期的新规定4．食品中的五种致癌因素5．几种易中毒的食物6．增白食品好看吃不得7．化解食品中致癌物的四种方法8．生豆浆喝了害处多9．不能空腹食用的食物10．五种宜天天吃的食物11．十字花科蔬菜可预防乳腺癌12．九大最新发现的抗癌食品13．儿童不宜常吃的食物14．四种食物少吃为佳15．奇特的除铅食物16．不宜放进冰箱的食物17．食品进出冰箱有讲究18．水也会“衰老”19．六种水喝不得20．喝汤时间有讲究21．蔬菜先洗再切才营养22．日照消毒最健康23．蔬菜消毒的四种洗法24．水果消毒的两种方法25．两种蔬菜不能吃26．鲜艳的水果不宜带皮吃27．两种食物不宜带皮吃28．果汁、果汁饮料、水果饮料有区别29．夏天比冬天更需要营养30．夏日补水多吃瓜类蔬菜31．夏日凉性蔬菜天然解暑32．夏日多吃“杀菌”蔬菜33．荔枝吃好不上火34．榴莲虽臭益处多35．莫把乳酸饮料当做酸奶喝36．乳酸饮料与乳酸菌饮料不相同37．为什么说碳酸饮料是垃圾食品38．碳酸饮料儿童不宜39．比赛好看，喝啤酒要节制40．怎样喝酒不伤身41．饮料有利弊，饮用应合理42．糖尿病病人吃西瓜要节制43．肾病患者西瓜要“慎”吃44．两种情况西瓜“吃”得其反45．西瓜“冰冻”有讲究46．切开的水果，不要买47．多喝全脂奶不易得癌症48．全脂奶让孩子更健康49．减肥的人、老人宜喝半脱脂奶50．喝葡萄酒温度有讲究51．饮茶四季有别52．哪些茶对人体有害53．闻“香”能识茶54．“察言观色”巧辨四季茶55．大蒜——健康的保护利56．大蒜是血管的清道夫57．大蒜为什么要捣碎吃58．大蒜虽好，食要节制59．食用油的治病功能60．食盐也能把病治61．食醋能消炎止痛62．生姜治病好处多63．活鱼不宜马上烹调64．煮粥、烧菜放碱要不得65．腐竹色泽光亮要小心66．夏季如何鉴别牛羊肉的质量67．蜂蜜的挑选和鉴别68．鲜奶的质量鉴别69．人生五味，吃中自有大学问70．营养早餐分开吃饮食相克与禁忌71．何谓食物相克72．这些食物绝不能同时吃73．与黄瓜相克的食物74．与芹菜相克的食物75．与韭菜相克的食物76．与辣椒相克的食物77．与猪肉相克的食物78．与猪肝相克的食物79．与羊肉相克的食物80．与鸡肉相克的食物81．与螃蟹相克的食物82．与鲤鱼相克的食物83．与甲鱼相克的食物84．与山楂相克的食物85．与红糖相克的食物86．与牛奶相克的食物87．人参忌与铁结合88．红豆忌同盐作伴89．豆腐拌葱不科学90．咸肉忌用高温炸91．胆固醇过低害处大92．胆固醇食品须科学地吃93．老南瓜吃前先检查94．苦瓜良药不可多食95．隔夜的炒韭菜不能吃96．莫让白菜“熬”过夜97．海带补碘莫过量98．海带泡发忌过长99．莫用冷水泡香菇100．血瘀术后忌吃花生101．熏烤食物莫多吃102．熏烤食物有讲究103．铝锅烹食忌放醋104．忌用热水洗猪肉105．鸡头砒霜鸡尾毒106．小火不蒸鱼107．生鱼食品少吃好108．鱼焦后不可食109．“拼死吃河豚”害处多110．螃蟹生吃要不得111．佐料酱油与健康相左112．味精食用忌高温113．酸碱食品怕味精114．味精会让婴儿缺锌115．忌用白酒代替料酒116．豆油生食易中毒117．大麻油吃不得118．棉籽油忌吃生119．牛油多食无益120．忌食变质食油121．蔗糖食多易缺钙122．糖精是机体的促癌剂123．酸奶饮用禁忌124．儿童要远离松花蛋125．忌与臭蛋“臭味相投”126．鸡蛋煮后切忌冷水浸泡127．鸡蛋切忌横放保存128．吃火锅忌喝火锅汤129．忌用“面肥”发面130．粽子味美，也忌多食131．槟榔嚼食要有度132．白果多食易中毒133．苦杏仁不能生吃134．霉变食品弃之有“理”135．多味瓜子不可多吃136．忌吃烂水果137．西瓜冰冻时间忌过长138．香蕉切忌空腹吃139．多吃橘子会上火140．山楂过食伤中气141．吃荔枝谨防“荔枝病”142．吃桑葚的禁忌143．杏吃多了会伤人144．忌长期饮用蒸馏水145．女性吃红枣有禁忌146．绿茶、枸杞不可同饮147．哪些人不宜饮酒148．哪些人不宜饮茶149．哪些人不宜吃香蕉150．哪些人不宜吃冷饮151．晚餐四禁忌152．含铜食物忌与糖同食153．牛奶忌与果汁同饮154．胡白萝卜莫同吃155．豆奶忌用暖瓶装156．豆奶要煮熟煮透157．三种药物忌与醋同食158．肝炎病人的饮食禁忌159．海鲜忌与啤酒同食160．关节炎患者慎吃产品161．喝酒有禁忌162．啤酒与烟熏食物相克163．咖啡不宜煮太久164．咖啡不宜加糖过多165．喝咖啡忌过浓饮食习惯与误区166．饮食误区一：米越白质量越高167．饮食误区二：蔬菜营养不如鱼肉蛋好168．饮食误区三：水果代替蔬菜169．饮食误区四：肉骨头汤补钙170．饮食误区五：肾结石病人不能补钙171．饮食误区六：糖尿病病人吃碳水化合物越少越好172．饮食误区七：晚上只吃菜不吃饭可以减肥173．饮食误区八：胡萝卜素只有在胡萝卜中才有174．饮食误区九：老年人饮牛奶会引起白内障175．饮食误区十：冬令进补就要补蛋白粉176．饮食误区十一：维生素c容易发生肾结石177．饮食误区十二：少吃荤油，多吃素油178．饮食误区十三：

解决老年人便秘靠服药179．饮食误区十四：没有鳞的鱼胆固醇高180．食物消毒误区一：坏味食物，煮煮就可以吃181．食物消毒误区二：细菌怕盐，咸肉、腌鱼等不用消毒182．食物消毒误区三：冰冻的食物没有细菌183．食物消毒误区四：食物煮沸就可达到消毒目的184．婴幼儿血压高，成食是祸根185．味精过量有害健康186．健康进餐“五食”要讲究187．二十一世纪健康进餐制……住部衣饰部行部医部

章节摘录

插图：21、蔬菜先洗再切才营养日常洗菜时，人们喜欢先切成块再洗，以为洗得更干净，但这是不科学的。
蔬菜切碎后与水的直接接触面积会增大很多倍、从而更容易使蔬菜中的水溶性维生素，如维生素B族、维生素c和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类溶解在水里而流失。
同时蔬菜切碎后、还会增大蔬菜表面被细菌污染的机会，留下健康隐患。
因此、蔬菜不能先切后洗、而应该先洗后切。
22、日照消毒最健康阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。
据测定，蔬菜、水果在阳光下照射5分钟，有机氯、有机汞等农药的残留量会减少60%。
方便贮藏的蔬菜，应在室温下放两天左右，残留化学农药平均消失率为5%。
23、蔬菜消毒的四种洗法（1）淡盐水浸泡：一般蔬菜先用清水至少冲洗3～6遍，然后泡人淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗l遍可清除残留农药。
（2）碱洗：先在水中放上一小撮碱粉，搅匀后再放入蔬菜，浸泡5～6分钟，再用清水漂洗干净。
也可用小苏打代替，但要适当延长浸泡时间到15分钟左右。
（3）开水泡烫：在做青椒、菜花、豆角、芹菜等时，下锅前先用开水烫一下，可清除90%的残留农药。
（4）淘米水洗：淘米水呈弱碱性，有机磷农药遇碱性物质会失去毒性。
在淘米水中浸泡10分钟左右，然后用清水洗干净、能使蔬菜残留的农药成分减少。
24、水果消毒的两种方法（1）盐水消毒：水果洗净后，置盐水中浸泡10分钟左右，然后再用凉开水冲洗。
（2）淘米水解毒：将买回的水果先放在淘米水中浸泡十几分钟，然后再用清水冲洗干净。
因为淘米水呈弱碱性，可起到分解毒性的作用。
25、两种蔬菜不能吃（1）无根豆芽：目前市场上出售的无根豆芽多数是以激素和兑化肥生发的，这类含氮化合物在肠道细菌的作用下，会转化一为亚硝胺，长期食用可使人患胃癌、食管癌、直肠癌等。
（2）变色的紫菜：若凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明该菜在干燥、包装前已被有毒物所污染，这种紫菜对人体有害、不能食用。

编辑推荐

《生活中不可不知的2000个健康常识》：你会生活吗?一册在手，全家受益居家必备的生活常识 容易忽视的健康细节 经典珍藏的最佳选择

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