

《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地恰

图书基本信息

书名：《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地球食物篇-4》

13位ISBN编号：9787546123325

10位ISBN编号：7546123321

出版时间：2012-3

出版社：崔冽、朴应植、齐芳 黄山书社 (2012-02出版)

作者：崔悦

页数：47

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地恰

内容概要

《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地恰

作者简介

作者：（韩国）崔冽 译者：齐芳 插图者：（韩国）朴应植 崔冽，1949年出生于韩国大邱，毕业于江源大学农业化学专业，1982年创建了韩国首个民间环境组织——韩国公害问题研究所，现于韩国环境财团和气候变化中心为解决亚洲环境问题而努力工作著。获得第一届市民人权奖（1993）、联合国全球环境奖（1994）、Goldman环境奖（1995），入选美国世界观察研究所评选的世界市民运动家15人（1999）。朴应植，出生于1970年。本科就读于韩国建国大学产业设计专业，硕士研究生就读于韩国祥明大学漫画影像专业。在韩国《每日经济报》连载漫画《许代理的文化之旅》。现为朝鲜大学动漫专业教师。

《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地恰》

书籍目录

1咔嚓咔嚓，饼干中的秘密 假的味道、假的颜色、假的气味 对我们身体有害的食品添加剂 让我们噌噌长肉的零食 让骨骼脆弱的可乐 2微波炉中的料理世界 热腾腾方便面的真实面目 损害健康的化学调味料 我们是环境博士一起来确认食品添加剂吧！认真看一下保质期吧！不要使用化学调味料 少吃加工食品 3汉堡里放了什么？累积在我们体内的抗生素 孩子们的早熟 大片草原换来的牛肉 4来自海洋的食品安全吗？脏水里捞出来的食物 关起来饲养的鱼类 5连虫子都不敢吃！病态的土壤，病态的食物 连农药一起吃？ 6进口的农产品安全吗？吃应季食物 仔细观察 吃我们的农产品，吃有机农产品 7尖端科技的阴影 熟了也不变软的西红柿 转基因食品不要吃 我们是环境博士我们的土地，我们的食物 美味的大酱、酱油、辣椒酱 我们是环境卫士健康的吃法 样样都吃，不挑食 把手洗干净 减轻体重 不再吃零食 在院子里开垦菜园 用花盆种菜 去周末农场 我们热爱地球的第一步 我们饭桌上的食品

《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地恰》

章节摘录

版权页： 插图： 损害健康的化学调味料 化学调味料是混合多种化学物质制成的调味料。制作方便面、汉堡、香肠等加工食品时经常大量使用。经常吃含有化学调味料的食物容易胀肚，引发头痛和四肢疼痛。20世纪70年代，有个美国人一吃午饭就觉得肚子胀和头疼。科学家们觉得很奇怪，便调查其中的原因，发现原来他吃的午饭里放了太多的化学调味料。我们是环境博士一起来确认食品添加剂吧！在买饼干、面包、冰淇淋、饮料等时，一定要看一下有哪些成分。最好不要吃那些食品添加剂太多、香味太重、味道太浓、颜色太漂亮的食品。认真看一下保质期吧！再好吃的东西一过期当然就变质了。特别是火腿、香肠、鱼丸、冷冻食品、奶制品、豆腐、面包等更容易坏掉，所以一定要仔细看好保质期。再次强调：购买食品时，一定要认真看保质期，一定不要吃过期的食品。不要使用化学调味料在外面买的食品大多含有很多化学调味料，也无法确认做得是不是干净。所以，在家精心做出来的饭菜是对我们身体健康最好的！在家里，用新鲜食材烹饪，不用化学调味料也能做得很好吃。特别是蘑菇、胡萝卜、海带是最好的调味料，营养价值既高，又能帮助咱们茁壮成长。少吃加工食品 工厂为了方便快捷地调制出美味，在食品制作过程中大量使用对身体有害的各种添加剂。加工禽品的味道是假的，香味是假的，颜色也是假的，所以我们最好少吃。积累在我们体内的抗生素 家畜关在狭小的空间里很容易生病，所以为了防止病菌扩散，家畜死去，饲养人员会在动物们吃的饲料和喝的水里放很多抗生素，还把杀死害虫的杀虫剂洒在圈养和动物的身上。这样一来，抗生素就会进入肉和牛奶、鸡蛋、奶酪、奶油、酸奶等食品，并逐渐在我们体内积累下来。

《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地恰

编辑推荐

《我们吃的东西健康吗?-打造蓝色地恰

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:www.tushu111.com