

# 《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

出版社：凤凰

作者：夏于全//师素英

页数：340

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](http://www.tushu111.com)

# 《生活中不可不知的2000个健康》

## 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。

# 《生活中不可不知的2000个健康》

## 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！

# 《生活中不可不知的2000个健康》

## 书籍目录

饮食健康小常识 1.何谓绿色食品/3 2.如何识别绿色食品/3 3.食品保质期的新规定/3 4.食品中的五种致癌因素/4 5.几种易中毒的食物/4 6.增白食品好看吃不得/5 7.化解食品中致癌物的四种方法/5 8.生豆浆喝了害处多/5 9.不能空腹食用的食物/5 10.五种宜天天吃的食物/6 11.十字花科蔬菜可预防乳腺癌/6 12.九大最新发现的抗癌食品/6 13.儿童不宜常吃的食物/6 14.四种食物少吃为佳/7 15.奇特的除铅食物/7 16.不宜放进冰箱的食物/7 17.食品进出冰箱有讲究/8 18.水也会“衰老”/8 19.六种水喝不得/8 20.喝汤时间有讲究/8 21.蔬菜先洗再切才营养/9 22.日照消毒最健康/9 23.蔬菜消毒的四种洗法/9 24.水果消毒的两种方法/9 25.两种蔬菜不能吃/9 26.鲜艳的水果不宜带皮吃/9 27.两种食物不宜带皮吃/10 28.果汁、果汁饮料、水果饮料有区别/10 29.夏天比冬天更需要营养/10 30.夏日补水多吃瓜类蔬菜/10 31.夏日凉性蔬菜天然解暑/11 32.夏日多吃“杀菌”蔬菜/11 33.荔枝吃好不上火/11 34.榴莲虽臭益处多/11 35.莫把乳酸饮料当做酸奶喝/12 36.乳酸饮料与乳酸菌饮料不相同/12 37.为什么说碳酸饮料是垃圾食品/12 .....

饮食相克与禁忌 饮食习惯与误区 饮食健康与养生 果蔬信用与药用 肉类信用与药用水产品信用与药用 五谷健康小常识 饮品健康小常识 住部住房选购常识 健康家装常识 居家生活常识 居家用品常识 宠物花草常识 居家理财常识 衣饰部衣饰选购与健康 衣饰穿戴与健康 衣饰保养与健康 美容保养与健康 行部运动休闲 交通常识 出行准备 出行安全 宜忌 出行防病 宜忌 医部医药常识 家庭用药 疾病自检 疾病防治 家庭救护 民间医方

## 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，然后泡入淡盐水中浸泡1小时，再用清水冲洗1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。

# 《生活中不可不知的2000个健康》

## 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

# 《生活中不可不知的2000个健康》

## 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](http://www.tushu111.com)