

<<生活方式与健康>>

图书基本信息

书名：<<生活方式与健康>>

13位ISBN编号：9787110070703

10位ISBN编号：7110070700

出版时间：2009-6

出版时间：科学普及出版社

作者：孟紫强 编

页数：240

字数：180000

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>

## <<生活方式与健康>>

### 前言

随着经济的发展，生活的富裕，人们对生活质量的追求越来越高。然而，在尽情享受各种生活乐趣的时候，您是否想过看似正常的生活方式其实隐藏着许多危害健康的因素，它们正透过您的愉悦侵蚀着您的肌体。在生活中有很多有毒有害的物质或因素往往不被人们所知，不经意中便对我们的身体造成伤害，等到发现健康出了问题已为时晚矣。要了解这些因子的危害和防护就要读很多医学和毒物学类的专业书，这需要花大量的时间，对于我们大多数人来讲是很困难的。然而，这些知识确与我们的生活及工作密不可分。为了解决这一矛盾、满足读者的要求，我们编写本书，就生活中经常接触到的、人们最关心的有毒有害因子提出问题，再以通俗的语言进行介绍，读者不必系统地学习有关教科书或专著便可直接了解自己最关心的问题，指导自己健康地生活。

## <<生活方式与健康>>

### 内容概要

本书针对日常生活中经常接触的各种有毒有害因素对健康的危害及相关防护知识，以问答的形式进行深入浅出的介绍，内容涉及日常的：衣、食、住、行各个方面，包括食品、保健品、日常用品（如化妆品、通讯、交通、学习及娱乐用品）、家居装修、环境污染、旅游、娱乐、体育运动、中草药以及西药等领域常见的、物理的、化学的以及生物的有毒有害因素和过程，希望借此提高公众自我安全防护的知识水平，使大众的生活更加科学、安全与健康。

本书通俗易懂，是一本适合大众阅读的科普读物。

## <<生活方式与健康>>

### 作者简介

孟紫强（1939—），男，山西临汾人，教授，博士生导师。

主要研究方向为环境医学与毒理学。

现任山西大学环境医学与毒理学研究所所长，享受政府特殊津贴。

兼任美国纽约科学院院士、国际DNA修复研究学会理事、中国毒理学会理事、中华医学微量元素学会理事等，以及多种环境医学与

## <<生活方式与健康>>

### 书籍目录

- 食品中的天然毒素 1. 食物中常见的天然毒素有哪些？  
2. 为什么发霉后的粮食不能食用？  
黄曲霉毒素的危害有哪些？  
3. 如何识别有毒蘑菇和无毒蘑菇？  
4. 哪些常见果蔬含有天然毒素？  
如何预防其危害？  
5. 贝类毒素的毒性作用及排毒方法有哪些？  
6. 食用动物肝脏应该注意哪些问题？  
食品添加剂 7. 什么是食品添加剂？  
食品添加剂会不会危害人体健康？  
8. 多种食品添加剂混合使用对人体健康有影响吗？  
9. 不加食品添加剂的食物一定是最好的吗？  
10. 食品中常用的防腐剂主要有哪些？  
日常生活中使用防腐剂应注意什么？  
11. 肉类罐头及肉制品中常用哪些防腐剂？  
有何毒性？  
如何预防？  
12. 饮料和调味品中常用的防腐剂有哪些？  
有何毒性？  
如何预防？  
13. 什么是天然食品防腐剂？  
从植物中提取的防腐剂主要有哪些？  
14. 食用色素的种类有哪些？  
人工合成的食用色素对人体有害吗？  
15. 食品添加抗氧化剂的作用是什么？  
有哪些来源和种类？  
16. “抗氧化营养素”有何功效？  
它在哪些食品中含量较多？  
17. 哪些食品富含维生素E？  
维生素E的推荐每日摄入量是多少？  
18. 何为面粉增白剂？  
它对人体健康是否安全？  
食品中的农药残留及工业污染毒素 19. 我国部分食品中农药残留限量标准如何？  
20. 什么是无公害农产品、绿色食品和有机食品？  
21. 多数有机氯农药已被禁用多年，为什么还会对人体健康产生危害呢？  
22. 有机磷农药有哪些种类？  
为什么它对食品的污染非常严重？  
23. 如何识别被农药污染后的蔬菜和水果？  
24. 如何降低被污染果蔬中的农药含量？  
25. 为什么说多环芳烃是一类普遍的环境污染物？  
它对食品产生污染的途径有哪些？  
26. 什么是水俣病？  
它是什么原因引起的？  
如何预防水俣病？  
27. 什么是“痛痛病”？

## <<生活方式与健康>>

它与“镉米”有关吗？

如何预防镉污染对健康的危害？

.....非法食品添加剂饮食习惯水、饮料、酒保健品、微量元素化妆品、美容、减肥 玩具、文具  
服装、饰品日常用品旅游体育运动与健身毒品军事毒物自然灾害突发事件建筑及室内装修 居住环境的  
电磁波噪声污染和光污染中药西药参考文献

章节摘录

食品中的天然毒素1. 食物中常见的天然毒素有哪些？

食品中的毒素主要分为天然毒素和人工合成的有毒化学物质。

天然毒素包括生物毒素和自然界的有毒矿物质。

食品中常见的天然毒素主要是生物毒素，它是指由动物、植物及微生物体内合成的有毒物质，它们可以通过各种途径进入到我们的食物中，对人体造成危害。

生物毒素中以真菌毒素最为常见，真菌在新陈代谢过程中可以产生大量对人和动物具有毒性的不同生物活性物质，总称为真菌毒素。

目前已知的真菌毒素已有200种以上，其中有相当一部分具有较强的致癌和致畸性。

真菌毒素主要有霉菌毒素和蘑菇毒素两类（平常我们食用的蘑菇属于真菌类生物）。

当食物被霉菌污染后，霉菌大量繁殖并使食物发霉，同时产生大量毒素而污染食品。

一般来说，霉菌毒素通常是指丝状霉菌所产生的毒素，其中黄曲霉毒素是毒性最大的一种。

它主要是黄曲霉菌和寄生曲霉菌的代谢产物。

目前发现的18种黄曲霉毒素中，黄曲霉毒素B1毒性最强，其毒性是砒霜的68倍，诱发肝癌的能力比强致癌物二甲基亚硝胺大75倍。

蘑菇毒素主要有毒伞毒素和毒蝇蕈。

毒伞，又名绿帽菌或蒜叶菌，是毒性最强的致死性菌类之一，约有90%以上的蘑菇中毒死亡事件与之有关。

阿托品硫酸盐是蘑菇毒素中毒的主要解毒剂。

## <<生活方式与健康>>

### 编辑推荐

《生活方式与健康》为科学普及出版社出版发行。



<<生活方式与健康>>

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:<http://www.tushu007.com>