

<<让自己健康很简单>>

图书基本信息

书名：<<让自己健康很简单>>

13位ISBN编号：9787117146142

10位ISBN编号：7117146141

出版时间：2011-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：左振素 等主编

页数：212

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>

## <<让自己健康很简单>>

### 内容概要

为指导人们正确吃、喝、餐、饮，合理膳食，吃出文化、吃出营养、吃出健康，特编写《生活中的健康智慧》系列。

本套书拟从生活中最基本、主要的4大要素，水、食、酒、茶入手，提供给人们最基本的、正确的餐饮知识和健康观念。

《饮水智慧(让自己健康很简单)》由左振素、郇宜俊主编，是丛书中《生活中的健康智慧——饮水智慧》。

如何将健康饮水融入不知不觉的日常生活中，这就是本书要告诉大家的。

永恒的真理——“水是生命之源”。

本书告述您水在人体内的特性、水的生理功能和保健功能、安全饮水、健康饮水、科学饮水、因人而异饮水、水的药用价值、水与疾病、水与污染，以及不可以饮料代替水、冬天不可忽视补水、餐中不宜大量补水、剧烈运动后不宜马上饮水、洗澡、输血前后宜补水、泡茶及冲营养品的用水误区等内容。

让您通过了解水，饮出文化、营养、美丽、健康和长寿。

## <<让自己健康很简单>>

### 书籍目录

- 第一篇 水是生命之本
- 第二篇 水是最好的药
- 第三篇 最佳生活饮用水
- 第四篇 饮用水的种类及特点
- 第五篇 改变水退化 恢复健康水
- 第六篇 健康水
- 第七篇 科学饮水
- 第八篇 饮水误区
- 第九篇 不同人群的饮水
- 第十篇 不同病人的饮水
- 第十一篇 缺水对人体的危害
- 第十二篇 水治疗
- 第十三篇 乳及乳制品的选用
- 第十四篇 各类饮品对人体的利与弊
- 第十五篇 水污染对人类的危害
- 第十六篇 健康饮水宝典
- 主要参考文献

## <<让自己健康很简单>>

### 章节摘录

版权页：插图：优良的水质是人类健康的必需品，污染的水质将给人体带来严重伤害。如食用被镉污染的水、食物，会造成肾、骨骼病变，摄入硫酸镉20毫克，就会造成死亡；食用含铅量高的食物中毒者，引起贫血，神经错乱；六价铬毒性很大，可引起皮肤溃疡，还有致癌作用；饮用含砷的水，会发生急性或慢性中毒，砷使许多酶受到抑制或失去活性，造成机体代谢障碍，皮肤角质化，引发皮肤癌；有机磷农药会造成神经中毒，有机氯农药会在脂肪中蓄积，对人和动物的内分泌、免疫功能、生殖功能均造成危害；氰化物也是剧毒物质，进入血液后，与细胞的色素氧化酶结合，造成呼吸衰竭窒息死亡。

世界上80%的疾病与水有关。

伤寒、霍乱、胃肠炎、痢疾、传染性肝炎等疾病，均可由水的不洁引起传染流行。

日本的水银事件，台湾的嘉义、台南沿海地区的乌脚病都是因水质不良而引起（注：乌脚病是由于水质中的重金属含量偏高，若长时间饮用这种水，会使人体内囤积大量的重金属元素，这些重金属元素因带有重量，因此较易沉积于脚掌，使脚掌变黑，当囤积量大时将逐渐延至小腿，并出现溃烂）。

另外，如今许多化学工厂大量排放废水，洗洁剂和农药的滥用以及各种化学品对水的污染，空气严重污染而导致的酸雨，均是使水质遭到严重破坏的原因。

<<让自己健康很简单>>

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>