

## <<健康饮水法>>

### 图书基本信息

书名：<<健康饮水法>>

13位ISBN编号：9787504830692

10位ISBN编号：7504830690

出版时间：1999-10

出版时间：农村读物出版社

作者：安田三弥(日)

译者：张孝安

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>

## <<健康饮水法>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 前言

#### 重新认识水的生命力

##### 一 金钱难买优质水

###### 1 杀菌水

###### 2 什么是“优质水”

###### 3 “优质水”与“安全水”

###### 4 水有味道和香味吗

###### 5 冲泡绿茶 分辨水味

##### 二 为什么会有带异味的水

##### 三 让带异味的水变成优质水

###### 1 生产日光水

###### 2 保温可以除异味

###### 3 让水剧烈沸腾3分钟

###### 4. 10摄氏度左右的冷却水味道好

###### 5 拧开龙头30秒后的水可饮用

###### 6 对放置活性炭效果的疑问

###### 7 试一试净水器

###### 8 自制过滤器

###### 9 放置天然石

##### 四 从我做起不要污染水源

##### 五 寻找优质水

###### 1 拜访本地人

###### 2 优质水几乎不易保存

##### 充分发挥优质水的作用

##### 一 利用优质水制作的饮料

###### 1 利用绿茶发挥优质水的效果

###### 2 红茶的颜色与水质的关系

###### 3 对水质无要求的草药水

###### 4 水质下降与咖啡的普及

###### 5 “掺水”的盲点

###### 6 烧酒和“掺开水”的对立统一性

##### 二 用优质水制作的食品

###### 1 大米饭和本地的水

###### 2 豆腐和水

###### 3 含钙多的水不宜作汤汁

###### 4 为什么清汤减少而酱汁增加

###### 5 原汤的奥妙

#### 人体与水

##### 一 水——生命的“运动场”

##### 二 对生物而言为什么水是必需的

###### 1 水的温度调节作用

###### 2 水具有易于溶解其他物质的性质

##### 三 体内水分的含量与性质

###### 1 体内水分的测定

## <<健康饮水法>>

2随着年龄的增长,体内的水分含量会减少

3细胞内的水分与细胞外的水分

4细胞内水分的特殊性质

四 体内水分的作用

1势能

2压力

3渗透压

4随电解质的作用而移动

五 细胞膜的各种机能

六 体内水分的作用

1作为溶媒的机能

2维持体内环境的恒定性

3运送营养

4排泄积存的废物

七 水从体内排出的途径

1蒸发

2经消化道排泄

3形成尿排出

八 人体水分的摄入与排出

九 利用体内的水分进行健康诊断

1浮肿 心脏、肾脏、肝脏病的标志

2尿蛋白和尿糖

3尿的颜色

4尿的排出方式

5出汗

6呕吐与腹泻

7多尿与尿崩症

8脱水及其治疗

创造优质可口的饮用水

一 自来水是这样生产的

1便宜 快速 优质

2日本最大的自来水厂 金町自来水厂

3用活性炭给自来水“化妆”

二 在我们居住的城市里

1.24处水源

2闪光的彩色玻璃

三 优质水工厂

1町政府职员贴标签

2.不要往水里放入氯气

四 在家里也能制成既好喝又安全的水?

1冰浓缩法

2煮沸法

3搅拌法

4我们每天能干的事情是什么

五 水的循环与看不见的污染

1水是生物的生命液

2尖端技术是洁净的吗

<<健康饮水法>>

3看不见的污染正在扩大

我也说几句

坚持饮用井水（河合敏子）

我参观了朝霞自来水厂（鳄部歌子）

参观寒川自来水厂（三浦真美）

<<健康饮水法>>

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>