

<<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

出版时间：凤凰

作者：夏于全//师素英

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碇，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！

## &lt;&lt;生活中不可不知的2000个健康&gt;&gt;

## 书籍目录

食部饮食健康小常识1. 何谓绿色食品2. 如何识别绿色食品3. 食品保质期的新规定4. 食品中的五种致癌因素5. 几种易中毒的食物6. 增白食品好看吃不得7. 化解食品中致癌物的四种方法8. 生豆浆喝了害处多9. 不能空腹食用的食物10. 五种宜天天吃的食物11. 十字花科蔬菜可预防乳腺癌12. 九大最新发现的抗癌食品13. 儿童不宜常吃的食物14. 四种食物少吃为佳15. 奇特的除铅食物16. 不宜放进冰箱的食物17. 食品进出冰箱有讲究18. 水也会“衰老”19. 六种水喝不得20. 喝汤时间有讲究21. 蔬菜先洗再切才营养22. 日照消毒最健康23. 蔬菜消毒的四种洗法24. 水果消毒的两种方法25. 两种蔬菜不能吃26. 鲜艳的水果不宜带皮吃27. 两种食物不宜带皮吃28. 果汁、果汁饮料、水果饮料有区别29. 夏天比冬天更需要营养30. 夏日补水多吃瓜类蔬菜31. 夏日凉性蔬菜天然解暑32. 夏日多吃“杀菌”蔬菜33. 荔枝吃好不上火34. 榴莲虽臭益处多35. 莫把乳酸饮料当做酸奶喝36. 乳酸饮料与乳酸菌饮料不相同37. 为什么说碳酸饮料是垃圾食品38. 碳酸饮料儿童不宜39. 比赛好看, 喝啤酒要节制40. 怎样喝酒不伤身41. 饮料有利弊, 饮用应合理42. 糖尿病病人吃西瓜要节制43. 肾病患者西瓜要“慎”吃44. 两种情况西瓜“吃”得其反45. 西瓜“冰冻”有讲究46. 切开的水果, 不要买47. 多喝全脂奶不易得癌症48. 全脂奶让孩子更健康49. 减肥的人、老人宜喝半脱脂奶50. 喝葡萄酒温度有讲究51. 饮茶四季有别52. 哪些茶对人体有害53. 闻“香”能识茶54. “察言观色”巧辨四季茶55. 大蒜——健康的保护利56. 大蒜是血管的清道夫57. 大蒜为什么要捣碎吃58. 大蒜虽好, 食要节制59. 食用油的治病功能60. 食盐也能把病治61. 食醋能消炎止痛62. 生姜治病好处多63. 活鱼不宜马上烹调64. 煮粥、烧菜放碱要不得65. 腐竹色泽光亮要小心66. 夏季如何鉴别牛羊肉的质量67. 蜂蜜的挑选和鉴别68. 鲜奶的质量鉴别69. 人生五味, 吃中自有大学问70. 营养早餐分开吃饮食相克与禁忌71. 何谓食物相克72. 这些食物绝不能同时吃73. 与黄瓜相克的食物74. 与芹菜相克的食物75. 与韭菜相克的食物76. 与辣椒相克的食物77. 与猪肉相克的食物78. 与猪肝相克的食物79. 与羊肉相克的食物80. 与鸡肉相克的食物81. 与螃蟹相克的食物82. 与鲤鱼相克的食物83. 与甲鱼相克的食物84. 与山楂相克的食物85. 与红糖相克的食物86. 与牛奶相克的食物87. 人参忌与铁结合88. 红豆忌同盐作伴89. 豆腐拌葱不科学90. 咸肉忌用高温炸91. 胆固醇过低害处大92. 胆固醇食品须科学地吃93. 老南瓜吃前先检查94. 苦瓜良药不可多食95. 隔夜的炒韭菜不能吃96. 莫让白菜“熬”过夜97. 海带补碘莫过量98. 海带泡发忌过长99. 莫用冷水泡香菇100. 血瘀术后忌吃花生101. 熏烤食物莫多吃102. 熏烤食物有讲究103. 铝锅烹食忌放醋104. 忌用热水洗猪肉105. 鸡头砒霜鸡尾毒106. 小火不蒸鱼107. 生鱼食品少吃好108. 鱼焦后不可食109. “拼死吃河豚”害处多110. 螃蟹生吃要不得111. 佐料酱油与健康相左112. 味精食用忌高温113. 酸碱食品怕味精114. 味精会让婴儿缺锌115. 忌用白酒代替料酒116. 豆油生食易中毒117. 大麻油吃不得118. 棉籽油忌吃生119. 牛油多食无益120. 忌食变质食油121. 蔗糖食多易缺钙122. 糖精是机体的促癌剂123. 酸奶饮用禁忌124. 儿童要远离松花蛋125. 忌与臭蛋“臭味相投”126. 鸡蛋煮后切忌冷水浸泡127. 鸡蛋切忌横放保存128. 吃火锅忌喝火锅汤129. 忌用“面肥”发面130. 粽子味美, 也忌多食131. 槟榔嚼食要有度132. 白果多食易中毒133. 苦杏仁不能生吃134. 霉变食品弃之有“理”135. 多味瓜子不可多吃136. 忌吃烂水果137. 西瓜冰冻时间忌过长138. 香蕉切忌空腹吃139. 多吃橘子会上火140. 山楂过食伤中气141. 吃荔枝谨防“荔枝病”142. 吃桑葚的禁忌143. 杏吃多了会伤人144. 忌长期饮用蒸馏水145. 女性吃红枣有禁忌146. 绿茶、枸杞不可同饮147. 哪些人不宜饮酒148. 哪些人不宜饮茶149. 哪些人不宜吃香蕉150. 哪些人不宜吃冷饮151. 晚餐四禁忌152. 含铜食物忌与糖同食153. 牛奶忌与果汁同饮154. 胡白萝卜莫同吃155. 豆奶忌用暖瓶装156. 豆奶要煮熟煮透157. 三种药物忌与醋同食158. 肝炎病人的饮食禁忌159. 海鲜忌与啤酒同食160. 关节炎患者慎吃产品161. 喝酒有禁忌162. 啤酒与烟熏食物相克163. 咖啡不宜煮太久164. 咖啡不宜加糖过多165. 喝咖啡忌过浓饮食习惯与误区166. 饮食误区一：米越白质量越高167. 饮食误区二：蔬菜营养不如鱼肉蛋好168. 饮食误区三：水果代替蔬菜169. 饮食误区四：肉骨头汤补钙170. 饮食误区五：肾结石病人不能补钙171. 饮食误区六：糖尿病病人吃碳水化合物越少越好172. 饮食误区七：晚上只吃菜不吃饭可以减肥173. 饮食误区八：胡萝卜素只有在胡萝卜中才有174. 饮食误区九：老年人饮牛奶会引起白内障175. 饮食误区十：冬令进补就要补蛋白粉176. 饮食误区十一：维生素c容易发生肾结石177. 饮食误区十二：少吃荤油, 多吃素油178. 饮食误区十三：

<<生活中不可不知的2000个健康>>

解决老年人便秘靠服药179 . 饮食误区十四：没有鳞的鱼胆固醇高180 . 食物消毒误区一：坏味食物，煮煮就可以吃181 . 食物消毒误区二：细菌怕盐，咸肉、腌鱼等不用消毒182 . 食物消毒误区三：冰冻的食物没有细菌183 . 食物消毒误区四：食物煮沸就可达到消毒目的184 . 婴幼儿血压高，成食是祸根185 . 味精过量有害健康186 . 健康进餐“五食”要讲究187 . 二十一世纪健康进餐制.....住部衣饰部行部医部

## <<生活中不可不知的2000个健康>>

### 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

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>