第一图书网, tushu007.com

<<你每天吃进多少毒药>>

图书基本信息

书名：<<你每天吃进多少毒药>>

13位ISBN编号：9787030285935

10位ISBN编号：703028593X

出版时间：2010-11

出版时间：科学出版社

作者：邓琼芳

页数：185

字数：170000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

生活水半的提面使人们摆脱了饥饿的困扰和对温饱的担忧，向愈发关注饮食的质量。
人们对食物千挑万选，每天变换不同的方式进行烹饪，试图锁住更多营养为健康保驾护航，却往往在不知不觉中吃进了几多潜藏的“毒药”。
谁说天然食品最健康？
都以为野菜是大自然的精髓，纯净鲜香，却不知食入的可能是“断肠草”；都以为鸡蛋营养丰富，多多益善，却不知摄入过多反而为中毒埋下隐患；都认为天然矿泉不可多得，却不知多饮也会惹毒上身；都把豆浆当作琼浆玉露，却不知生食危害多多；都知道蚕蛹蛋白含量高，谁料到它也有夺命的毒招……谁说自家厨房最卫生？
以为冰箱能保鲜，却忽略了它不会消毒；以为饮水机很干净，却忽略了藏匿在角落的病毒；以为花哨筷子能增进食欲，却忽略了它会致癌；以为抹布擦拭桌子很卫生，却不知它爬满了害人的毒素；以为不锈钢餐具很实用，却不知它毒人的功夫没商量……还有很多危害健康乃至生命的“毒药”，有时是自己在不经意间制造的。
有人在烹饪时讲究爆炒，却不知油温过高会让美味佳肴变成“毒药”；有人喜欢吃单面煎蛋，却不知道半生半熟为病菌提供了温床；有人不忍扔掉剩菜剩饭，却不知两者合一毒上加毒……为了营养均衡，人们非常注重食物搭配，自以为这样可以吃出健康，却不料诸多“黄金搭档”是“毒方”！
菠菜豆腐清清白白，却成了结石上身的“捷径”；猪肉牛肉一同吃，温寒相克带来大麻烦；螃蟹茄子是美味，绞杀腹部最拿手；啤酒烧烤乐滋滋，却是毒方搭配中的极品……生活处处都有陷阱，入口食品时时都可能对健康造成威胁。
本书是编者献给广大读者的精心之作。
它不仅告诉大家要避免陷入饮食误区，更提醒读者要认清那些看上去“美好”的食物背后的隐患，当心让“美食”侵吞了自己的健康。
希望本书的出现，可以让所有关注饮食健康的朋友有所收获，这是给编者最好的回报！

第一图书网, tushu007.com

<<你每天吃进多少毒药>>

内容概要

随着生活水平的提高，人们摆脱了温饱的担忧，而愈发关注饮食的质量，对食物千挑万选，每天变换不同的方式进行烹饪，试图锁住更多营养为健康保驾护航，却不知道自己在不知不觉中吃进了不少潜藏的“毒药”。

本书运用通俗生动的语言，从日常的食物食用、搭配、加工、烹调等方面进行了全方位的详细阐述，解释真相、破译密码、科学防范，可谓环环相扣、层层深入，提醒人们生活处处有陷阱，食品时时都可能对健康造成威胁。

不要让那些看上去“美好”的食物变成“毒药”，侵吞了自己的健康。

第一图书网, tushu007.com

<<你每天吃进多少毒药>>

书籍目录

第一章 天然食品——毒你没商量 野菜：吃前先辨毒 鸡蛋：多吃易中毒 豆芽：睁大双眼辨“毒芽” 竹笋：美味须防毒 豆腐：过量食用损健康 土豆：长芽土豆毒性大 蚕豆：生蚕豆千万不能食 黄花菜：食用不当会中毒 生豆浆：豆浆虽好，生食却坏肠 鲜牛奶：营养多多病菌亦多多 天然矿泉：多饮会中毒 桃仁杏仁：天然的可怕毒素土壤 畸形果蔬：宜看不宜吃 反季节果蔬：食前需慎辨 河豚肉：天生带毒性 深海鱼：小心“老虎斑”是毒斑 秋蟹：味美毒也大 福寿螺：导致群体性脑膜炎 动物肝脏：过食导致中毒第二章 锅碗瓢盆——毒素的滋生地 炊具：铝铁炊具勿混用 筷子：花哨筷子易致癌 菜板：菜板上面细菌多 抹布：抹布让人难放心 冰箱：冰箱不是消毒柜 餐桌：别在餐桌上垫报纸 油烟：厨房油烟很伤人 洗涤剂：警惕洗涤剂残留 保鲜膜：保鲜膜未必安全 ’ 消毒碗柜：消毒碗柜难消毒 一次性餐具：便捷但不安全 自带盒饭便当：不可取第三章 煎炒烹炸——美味佳肴成毒药 油温：别等冒烟才下菜 咸淡：盐多问题大 味精：使用不当易中毒 用油：油大隐患多 煎蛋：单面煎蛋残留病菌多 碘盐：碘盐炸锅隐患大 碱面：煮粥烧菜勿放碱 羊肉火锅：当心涮出生虫 砂锅炖：常用砂锅中毒 剩菜剩饭：危害真不小 半成品食物：隐患丛生 铁锅“酸”菜：酸铁易致毒 煲汤：并非越久越好 烧烤：烧成美味变毒药第四章“黄金”搭档——搭出来的“毒” 豆腐菠菜：容易结石 柿子螃蟹：头晕呕吐 橘子牛奶：消化不良 山楂泡水：喝多伤胃 海鲜啤酒：美味相克 醋与羊肉：烧动肝火 猪肉牛肉：温寒相克 螃蟹茄子：绞杀腹部 豆浆鸡蛋：影响消化 啤酒烧烤：小心得癌 浓茶解酒：伤害心肾 狗肉大蒜：火旺伤人 咖啡加酒：伤害大脑 鲤鱼咸菜：可以致癌第五章 美味零食——“毒”你有多深 爆米花：常吃小心癌“找”上你 薯片薯条：等于恋上慢性毒药 虾条：小心铝含量超标 果冻：皮革垃圾炼成的原料 可乐：对健康伤害大 月饼：今年的月饼去年的馅 年糕：硼砂年糕造威胁 蜜饯：蜜饯好吃难开口 面包：刚刚出炉不要吃 苏打饼：味虽美但也别多吃 开心果：购开心果时勿贪“色” 炒瓜子：磕瓜子可以傻人 花生豆：美味豆豆的“新外衣” 冰激凌：“彩妆”色素很伤人 口香糖：嚼别超过15分钟 糖炒栗子：乌黑发亮的糖炒栗子有问题 奶油蛋糕：小心暗藏“杀机” 冰糖葫芦：冰糖葫芦巧穿衣 油炸臭豆腐：毒上加毒的馋嘴“美”食第六章 食品添加剂——防不胜防的“毒药” 漂白剂：化工原料漂白藕片 增白剂：面粉过白须回避 催熟剂：莫吃，催熟番茄 保鲜剂：硫酸喷出美容荔枝 防腐剂：甲醛泡海鲜 膨化剂：膨化食品好吃多毒 促生剂：谨防瘦肉精中毒 改良剂：白条鸡增肥有术 甜味剂：无糖食品也有隐患第七章 劣质食品——挡不住的“毒” 皮蛋：别让自己铅中毒 鸡精：没“鸡”也能生产 假酒：工业酒精勾兑白酒 腌菜：味美毒也重 假猪油：白白猪油腐肉“巧”炼 红心蛋：红红的心，毒毒的药 “地沟油”：小心毒油伤你身 “名牌”醋：冰醋酸勾兑成的毒药 劣质果汁：别被“美色”障了眼 劣质酱油：三氯丙醇大超标 免费茶水：不花钱的东西要慎饮 冷冻食品：反复冷冻，毒不请自来

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：据测定，一罐355毫升的可乐约含有35.5毫克咖啡因。
体质还未发育成熟的青少年，每天饮用超过5～6罐，非常容易造成血液中咖啡因浓度变高而产生副作用。
如果一次饮用1克以上咖啡因，就会导致中枢神经系统兴奋，表现为躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心跳过速、失眠、眼花耳鸣等症状。
即使是服用1克以下的咖啡因，由于其对胃黏膜的刺激，也会出现恶心、呕吐、眩晕、心悸和心前区疼痛等症状。
除此之外，从营养角度来看，除了水，可乐基本没有营养价值。
可乐中含有的热量是儿童肥胖的“帮凶”。
一罐355毫升的可乐，大约含有35公克糖，能提供140卡热量，相当于半碗饭的热量。
经常饮用可乐，易致孩子体重增加，同时也易养成嗜甜的不良饮食习惯。
在餐前或就餐时大量饮用可乐，会影响其他食物的摄入量，减少身体营养的供给。
可乐还会影响儿童的正常发育。
正值生长发育期的儿童与青少年，需要从食物中获取充分的钙质，使骨骼正常生长发育，维持良好的骨骼新陈代谢，并使骨骼密度达到最佳状况。
而可乐中含有一种叫磷酸的成分，会降低体内钙的吸收率，影响孩子骨骼生长及身高的正常发育，磷酸还会阻碍机体对铁的吸收。
正在快速生长发育的孩子们，需要足够的铁来快速造血，一旦铁的摄入量不够，就会引起缺铁性贫血，影响孩子的正常生长发育。
另外，可乐中的酸性物质有很强的腐蚀作用，可以溶解牙齿和骨头，影响人体骨骼健康，易导致中老年人，特别是妇女在更年期出现骨质疏松。
因为在饮用可乐时，酸性物质的腐蚀作用会使得牙齿的保护层变薄，极易受到损伤，危害到孩子的牙齿健康。
而一旦可乐进入体内，被溶的钙成份会在血管的动脉、静脉、皮肤，组织和器官中累积，就会影响到胃、肾脏等器官的正常功能。
需要注意的是，有些人喜欢在餐后喝冰冷的可乐，想想看会有什么影响？
人体维持消化酵素最佳功能的温度是37℃。
而冰冷的可乐远低于37℃，有时甚至是接近零度，这会降低酵素的功能，增加消化系统的负担。
由此可见，可乐不是一种有益健康的饮料，对人体健康危害多多。

第一图书网, tushu007.com

<<你每天吃进多少毒药>>

编辑推荐

《你每天吃进多少"毒药"》：享受美食的那一刻，也许你的健康正在被蚕食破除传统饮食错误观念，诠释健康饮食新主张生活处处有陷阱入口食品时时可能对健康造成威胁告诉你那些看上去美好的食物背后的隐患带领你走出危险的饮食误区让你尽情享受无毒无忧的健康人生别忽略你的日常饮食，也许就在那些不经意间，你已经吃进了大量的“毒药”!天然食品可能是致命的毒药：锅碗瓢盆正是毒素的滋生地：煎炒烹炸的美味佳肴，隐藏着危险的有毒物质：生活中的“黄金”搭档，不料却是毒上加毒……

第一图书网, tushu007.com

<<你每天吃进多少毒药>>

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