

<<明明白白饮水>>

图书基本信息

书名：<<明明白白饮水>>

13位ISBN编号：9787502594060

10位ISBN编号：750259406X

出版时间：2007-1

出版时间：化学工业

作者：于峥，刘艳骄 编

页数：160

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>

## <<明明白白饮水>>

### 内容概要

水是生命之源，人每天必须适量饮水才能保证人体的正常生理代谢。但如果饮水方式不当，生命之源就会变成生命之患，威胁人的健康。

本书介绍了饮用水的种类、科学饮水的方法、饮水与健康的关系等常识。帮助你实现明明白白饮水，健健康康生活。

本书首先阐述了水对生命的重要性，然后针对不同种类的水介绍了水的饮用方法以及水与人类健康的关系等保健知识。

全书旨在使读者对饮用水有更深层的了解，也想借此引导那些十分注重保健的人们对科学饮水的进一步关注。

同时也希望给予人们一点启示，注意科学饮水，通过这本小书能对您选择饮用水有所帮助。

## &lt;&lt;明明白白饮水&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 水——生命之源古人对水的利用自然之水自然之水与疾病自然之水与治疗自然之水与养生水资源、水环境、水质水环境水质与健康水的特点、功能及饮用水的特点水的结构与功能饮用水的分类饮用水的卫生学要求水对人体的作用水是营养素水的生理功能水的平衡水会使人中毒吗第二篇 常用饮用水的种类及特点白水自然水与白开水您会烧开水吗开水为什么要这样烧呢开水为什么不能烧的过久呢25℃的温开水有哪些特性为什么要提倡喝白开水盛夏时节应选凉开水矿泉水什么是矿泉水微量元素的标准和功能有哪些矿泉水有哪几种类型矿泉水有哪些保健作用怎样才算适当饮用矿泉水常喝矿泉水可以补钙吗麦饭石矿泉水离子水什么是离子水功能性离子水离子水有哪些特性碱性离子水有哪些保健功能酸性离子水及其在临床上的应用使用离子水应当注意的问题纯净水什么是纯净水纯净水的特性有哪些哪些人适宜饮用纯净水哪些人不宜饮用纯净水为什么纯净水不宜长期饮用磁化水什么是磁化水磁化水的特性有哪些哪些人适宜饮用磁化水生态水什么是生态水生态水有哪些特性海水可以变成饮用水吗井水、泉水、地面水饮用时要注意消毒中水什么是中水中水能够饮用吗中水的水质标准与饮用水的区别中水有哪些用途中水使用不当可损害身体健康葡萄糖水、盐水、口服液葡萄糖水的特点及用途盐水的特点及用途口服液是一种医疗用水健康的饮水观喝水会使人发胖还是会帮助人减肥饮水可以美容吗多饮水能预防尿路结石吗喝水能否降低血液的黏稠度饮水与健康长寿有什么关系缺水对身体会有什么害处喝水越多越好吗婴幼儿也需要补水吗水的医疗保健作用有哪些使用桶装水方法要得当恰当使用净水器身体才能更健康自来水烧开和沉淀水并用运动后应当怎样饮水第三篇 茶水茶的概述茶叶有哪些有益成分茶叶的保健功能有哪些如何科学合理饮茶绿茶什么是绿茶绿茶的有益成分有哪些绿茶的保健功能有哪几方面红茶什么是红茶红茶中的有益成分有哪些红茶有哪些保健功能花茶什么是花茶花茶中的有益成分有哪些花茶有哪些保健功能乌龙茶什么是乌龙茶乌龙茶有哪些有益成分乌龙茶有哪些保健功能其他茶白茶黄茶黑茶沱茶竹筒香茶饮茶有哪些禁忌“茶醉”的解救第四篇 其他饮料果汁型饮料什么是果汁型饮料果汁型饮料有哪些特点及功能饮用果汁型饮料应注意哪些问题碳酸饮料什么是碳酸饮料碳酸饮料有哪些特点饮用碳酸饮料应注意哪些问题格瓦斯是什么样的饮料运动型饮料什么是运动型饮料运动型饮料的功能及饮用应注意的问题有哪些怎样选择运动水或饮料功能性饮料什么是功能性饮料功能性饮料的功能饮用功能性饮料应注意的问题有哪些谨慎选择功能性饮料豆汁、豆奶什么是豆汁、豆奶饮用豆汁和豆奶应注意的问题冰激凌冰激凌的种类常食冰激凌应注意的问题第五篇 水和茶水对慢性疾病的作用糖尿病高血压高血脂肥胖病消化系统疾病精神、神经系统疾病结束语附录

<<明明白白饮水>>

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>