

## <<身在毒中不知毒>>

### 图书基本信息

书名：<<身在毒中不知毒>>

13位ISBN编号：9789866126147

10位ISBN编号：9866126145

出版时间：2011-7-7

出版时间：智園

作者：克理斯多夫·葛文根

页数：384

译者：毛佩琦

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>

## <<身在毒中不知毒>>

### 前言

推薦序 別訝異，你的家可能是有毒的！

請從你的身體、你的家庭開始掃毒，全家人的幸福也會從這裡開始。

王康裕（無毒的家創辦人兼食療首席顧問） 我們花許多錢上健身房、買昂貴保健食品，和五花八門的居家清潔用品，卻可能在毒害自己和下一代。

吳求森（台北市聯合醫院中興院區小兒科主治醫師兼新生兒科主任） 一旦了解我們身在毒中不知毒這個事實，讓我看這個世界的方式全然不同，重新檢視居家生活與環境。

施凱文（Herbuy 好買購物商城創辦人暨執行長） 我們應該回歸自然耕種、飼養和清潔，開始關注有機生活，畢竟我們人類脫離健康環境太久了。

翁湘淳（棉花田生機園地創辦人） 堅持以科學的證據，求真的精神和不輕易放棄的毅力，去維護健康的生活環境和永續的未來。

蘇慧貞（成功大學環境醫學研究所教授兼副校長） 身為一個母親，總會試圖想做些「正確」的事，而餵養孩子的泥土、空氣、飲用和沐浴的水，必須是健康無毒的。

梅莉．史翠普（資深電影演員）

## <<身在毒中不知毒>>

### 内容概要

我們都可能是自己和家人健康的兇手！

別再慢性自殺而渾然不覺！

亞馬遜五顆星推薦生活暢銷書。

美國第一夫人蜜雪兒·歐巴馬、奧斯卡影后梅莉·史翠普熱力推薦 如果你不懂買的、用的有多毒，你所作的每一個決定未必是愛自己或愛家人，甚至是把自己和他們推向一個慢性自殺的結局。

你，是兇手嗎？

你，很無辜嗎？

別再身在毒中不知毒了！

你吃的、用的、穿的……，甚至連呼吸都可能分秒與「毒」同在。

每天你一睜眼，你就不斷地吃毒、穿毒、用毒，甚至連呼吸也是「吸毒」？

市售食品飲料、鮮艷的蔬果、含鉛玩具、塑膠餐盒……，別以為你的生活中只有這些毒物，其實你的生活空間無處不毒，這些毒物正一點一滴地侵蝕你的健康。

居家裝潢的建材有殺蟲劑，鍋爐瓢盆有重金屬，清潔用品有合成香精，甚至連美容護膚品都有防腐劑、塑化物。

你確定要繼續活在萬毒環伺的環境中，把家人一起拖下水？

本書數十位專家、名人用經驗實例告訴你，如何以最簡單的方法辨別環境暗藏的毒害，善用身邊的資源，以最經濟、簡便的方式，挑選無毒商品、DIY無毒用具，打造一個舒適無毒的居家環境。

本書囊括生活中食、衣、住、育樂各層面，以最詳盡、最全方位的居家無毒生活聖典。

書中最實用、便宜、簡易的生活改造建議，包含：  
為孩子打造無毒的成長環境 如何安心選購食材，讓家人吃得健康 聰明挑選家具、建材，室內空氣不含毒 善用天然清潔用品，環境不再愈清愈毒 選擇無毒的美容護膚品，身體才能真正的清潔 如何讓寵物免受化學產品的毒害

## <<身在毒中不知毒>>

### 作者简介

克理斯多夫·葛文根 (Christopher Gavigan) 畢業於加州大學聖塔芭芭拉分校 (UCSB) 環境科學與地理學系，受過兒童心理學與教育的培訓，亦為青少年戶外領導培訓計畫「巔峰遠征」(Pinnacle Expeditions) 創辦人。

現任「健康兒童健康世界」(Healthy Child Healthy World) 組織執行長，致力改善兒童與家庭生活志業已逾十年，曾發起多次提升公共意識的活動，成功指導數百萬人藉由日常生活的行動，創造無毒的生活和永續的環境。

毛佩琦 清華大學外語系學士、台師大翻譯研究所碩士。

曾任台北市立教育大學英語教學系兼任講師，聯合晚報、年代新聞台國際組新聞編譯、出版社主編。

## <<身在毒中不知毒>>

### 书籍目录

推薦序：別訝異，你的家可能是有毒的 / 無毒的家創辦人兼首席食療顧問王康裕  
推薦序：回歸簡單，就是對家人最好的照顧 / 台北市聯合醫院中興院區小兒科主治醫師兼新生兒科主任、陽明大學醫學系臨床副教授吳求森  
推薦序：心要夠安靜，才是有機的第一步 / 棉花田生機園地創辦人翁湘淳  
推薦序：終結環境的毒素，重新檢視居家生活 / Herbuy好買購物商城創辦人暨執行長施凱文  
推薦序：打造孩子健康成長的「正確」環境 / 資深電影演員梅莉·史翠普  
前言：別...再對自己慢性自殺了！

第一章 人之初，就有可能開始吸收毒素  
聰明選擇孕期飲食、使用乾淨的居家用水、做個自然美人、呼吸乾淨的空氣、安全翻修要趁早  
第二章 愈洗愈乾淨，還是愈洗愈毒？  
廠商不說的秘密：常用清潔化學物質，可出一本毒物大全：這些慢性或長期危害的呼吸道刺激物、致癌物、內分泌干擾物質與神經毒素，都藏在五花八門的清潔用品化學物  
第三章 以為吃的高檔和養生，結果把毒吞下去？  
破解標示密碼、改吃有機食物、做個「土食客」、攝取未受汙染的魚類、少吃防腐劑和添加劑、改吃有機肉品和乳製品、留意食物過敏、講究烹調衛生、小心鍋具和塑膠容器會致癌  
第四章 哎呀！  
原來我都把毒抹在臉上和身上  
你的皮膚不需要用汽油保養：搞懂保養和美容瓶身的標示、選擇無香味產品、注意起泡劑的安全性、聰明選購防曬品、謹慎染髮和搽指甲油  
第五章 給有毒玩具，就是餵下一代吃漂亮的毒  
告別聚氯乙炔玩具、將鉛逐出玩具箱、選擇耐久的玩具、慎選衣物布料、少買電子玩具  
第六章 綠色不代表更健康，你可能種了一座花園的毒  
小心合成肥料與農藥、丟掉除草劑、只施有機肥、拒用化學農藥、檢查後院安全性  
第七章 毒水和毒空氣，悄悄吃掉你的壽命  
早晨先開水龍頭空流、檢測水質、挑選濾水器、丟掉空氣芳香劑  
第八章 主人別毒我，我是無辜的  
去除過敏原、自然除蚤、安全清除排泄物、讓寵物吃得健康、幫寵物洗對澡  
第九章 裝潢修繕時，小心把毒掃進門而渾然不知  
無毒寢具助好眠、慎選油漆、無毒為上「廁」、聰明翻修  
第十章 十個簡易步驟：再造乾淨、綠色、安全家園

## &lt;&lt;身在毒中不知毒&gt;&gt;

## 章节摘录

當我們睡覺、娛樂、用餐時，環繞在四周、被稱為「家裡的」空氣，可能比室外空氣汙染得更嚴重。

事實上，家裡的汙染程度可能是戶外到五倍，家中灰塵經常被發現含有鉛和殺蟲劑等有毒物質。此外，許多居家用品，從油漆、黏膠到清潔用品，都會產生刺鼻的氣味對孩子的健康將造成沉重的負擔。

什麼是我們能為孩子做的最重要又有效的事？

我們該從哪裡開始？

有沒有最快的方法？

針對這些問題，本書利用十個章節分別討論居家環境的各個環節，從清潔產品、食物、玩具、園藝到住宅翻修等，再細分為十項簡易可行的做法，建議讀者可視自身狀況決定進行何種程度的改變。有些父母可能想將家中的食物都換成無農藥的有機食物，有些父母可能想在家中裝設全戶用水濾淨器，也有父母想減少塑膠製品的使用量。

你可以決定自己該怎麼做，即使是一點小改變也是一大步。

沒有人可以做所有的事，但所有人都可以做一些事。

從懷孕開始，媽媽們會開始調整飲食內容：避免攝取咖啡因和酒精；多吸取高蛋白質食物；大量補充各類蔬果和全麥食品；攝取含葉酸的孕期維生素，以預防寶寶神經管缺陷；補充充足的脂肪酸；更重要的是千萬不要抽菸。

此外，還有一些有助於胎兒健康的飲食方式，但婦產科醫師卻不一定會告訴孕婦。

孕婦想吃的東西通常不見得是健康的，從玉米脆片到糖果棒，都是空有卡路里，卻沒什麼營養價值。

而這些加工食品都含有防腐劑、增味劑、人工色素等添加物，對於成長中的胎兒有害無益。

當然，想吃卻不能吃簡直是要準媽媽的命，但是請把握這個原則：偶爾來根炸熱狗是可以的，但是不要天天吃、餐餐吃。

以下是幾種懷孕期間最好避免的食品添加劑： 味精：亞洲菜餚和湯品中經常添加味精，但味精可能造成頭痛和胃痛。

高濃度的味精更是一種神經毒素，可殺死神經細胞。

人工色素：許多加工食品都含有人工色素，孕婦最要小心避開的是藍色一號和二號、綠色三號、紅色三號及黃色六號。

人工甜味劑：糖精至今尚未被證實對孕婦是安全的，此外，阿斯巴甜在動物實驗中具有致癌風險，若是胎兒攝入這種甜味劑，後果也格外令人憂心。

亞硝酸鹽：熱狗和三明治肉片裡經常添加的亞硝酸鹽，也有致癌風險。

準媽媽在懷孕期的四十週內，無法做到完全不使用美容產品，那麼，以下三點是必須特別注意的事項： 1避免擦指甲油：指甲油和去光水常使用合成香精，因此可能含有鄰苯二甲酸酯，而當中的溶劑對孕婦的風險特別高，光聞那些刺鼻的味道，你還需要更多證據證明它們有害嗎？

如果非塗一般指甲油不可，那麼至少選擇空氣流通的地方。

不過現在有一些品牌開始生產無鄰苯二甲酸酯的指甲油，可提供準媽媽較佳的選擇。

此外，孕婦最好也不要找商家做足部護理，因為公用的腳盆和美容工具可能滋生細菌。

2無香精產品較安全：鄰苯二甲酸酯通常不會出現在產品的成分表裡，而是隱身在「香精」的標示下。

無香精的產品可以降低孕婦接觸鄰苯二甲酸酯的風險，懷孕期間最好不要灑香水，因為香水是孕婦接觸鄰苯二甲酸酯的主要來源之一。

為了怕孩子受到傷害，我們將一大堆清潔用品小心地鎖在洗碗槽下方的櫃子裡，但使用時卻拿這些清潔用品噴啊抹的，灑得全家到處都是。

在追求潔淨居家環境的同時，這麼做顯然不合邏輯。

不過，這並不是唯一不合邏輯的事，最不合邏輯的是，清潔用品本身怎麼可以這麼「不乾淨」？

## <<身在毒中不知毒>>

洗衣粉、家具亮光劑、地板蠟、窗戶清潔噴霧、洗碗精、浴缸磁磚清潔劑等，家庭清潔用品中常見的化學物質，加起來簡直可以出一本毒物大全。

這些用品標籤上的「警告」、「有毒」等警示字樣，已經不祥地預警，如果不慎吸入或誤食內容物，可能產生立即的危險。

但是標籤上並沒有告訴你事實的全貌；這些內容物含有可能引發長期危害的呼吸道刺激物、致癌物、內分泌干擾物質與神經毒素，有害成分都隱藏在製造商不必對外公開的祕密配方中，難怪研究指出使用傳統家庭清潔用品，可能引發孩童慢性哮喘。

更別說這些清潔用品中的化學物質被沖到下水道之後，任何偽裝成「乾淨」的媒介，全都消失不見，取而代之的是對河川與湖泊的汙染、對魚類與野生動植物的傷害。

改用無毒成分的清潔產品是你為家人健康把關最重要、也最簡單的方式之一。

近年來幾乎每家超市都可以找到各式各樣環保無毒的清潔產品，如果想調製自己的清潔用品，只需用家中常備的小蘇打粉、醋和檸檬，便能輕鬆搞定！

## <<身在毒中不知毒>>

### 媒体关注与评论

「別訝異，你的家可能是有毒的！

請從你的身體、你的家庭開始掃毒，全家人的幸福也會從這裡開始。

」 - - 無毒的家創辦人兼食療首席顧問 / 王康裕 「我們花許多錢上健身房、買昂貴保健食品，和五花八門的居家清潔用品，卻可能在毒害自己和下一代。

」 - - 台北市聯合醫院中興院區小兒科主治醫師兼新生兒科主任 / 吳求森 「一旦了解我們身在毒中不知毒這個事實，讓我看這個世界的方式全然不同，重新檢視居家生活與環境。

」 - - Herbuy 好買購物商城創辦人暨執行長 / 施凱文



<<身在毒中不知毒>>

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>