

<<日常生活440忌>>

图书基本信息

书名：<<日常生活440忌>>

13位ISBN编号：9787508240695

10位ISBN编号：7508240693

出版时间：2006-6

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：李兴春

页数：451

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>

<<日常生活440忌>>

内容概要

这是一本专门讲述日常生活禁忌的大众科普读物。

书中紧密结合现代人的日常生活实际，从衣、食、住、行等13个方面，对人们常见的440种不正确行为与习惯及其对健康的危害，给予了中肯的告诫，同时深入浅出地介绍了科学的生活方式及道理，明确告诉大家哪些做法对身体有害必须纠正，哪些对健康有益应该坚持。

本书内容丰富，科学实用，是现代人为保健康不可不读的生活参考书。

<<日常生活440忌>>

书籍目录

一、吃的禁忌 1.忌吃盐过多 2.吃油的禁忌 3.忌吃糖过多 4.忌常吃方便食品 5.上班族不宜在中午用盒饭对付 6.吃自助餐忌吃得过饱 7.忌经常不吃早餐 8.早餐不宜只吃凉食、干食 9.晚餐四忌 10.忌常吃精米、精面 11.主食不宜吃得太少 12.不宜吃豆腐过多 13.盛夏忌贪冷食 14.不宜常吃夜宵 15.吃火锅的禁忌 16.下饭店打包饭菜不要随意吃 17.切忌购买腌不透的咸菜 18.下饭店忌吃“围边菜” 19.吃羊肉的禁忌 20.不宜生吃海鲜 21.海产品不要隔夜凉吃 22.不要偏嗜动物内脏 23.动物某些器官不宜吃 24.不宜吃河豚鱼 25.不宜常吃水煮鱼 26.忌吃蛙肉 27.吃螃蟹的忌讳 28.吃小龙虾的禁忌 29.忌乱吃野生动物肉 30.烧烤食物不宜多吃 31.忌吃生鸡蛋 32.忌吃“死胎蛋” 33.不宜多吃的“十大垃圾”食物 34.吃水果的禁忌 35.罐头食品不宜多吃 36.不要吃生芒果 37.春笋不宜多吃 38.不要吃太新鲜的蔬菜 39.不要盲目采食野菜 40.十种不宜吃的有毒蔬菜 41.不宜随意采摘蘑菇吃 42.吃胡萝卜四不宜 43.不宜多吃的美味食品 44.忌淘米次数过多……二、喝的禁忌三、穿戴禁忌四、居室环境禁忌五、睡的禁忌六、娱乐、运动禁忌七、出行旅游禁忌八、美容化妆禁忌九、家具使用禁忌十、日常卫生禁忌十一、习惯行为禁忌十二、防病禁忌十三、用药禁忌

章节摘录

一、吃的禁忌 1.忌吃盐过多 2004年北京市卫生局一份调查表明,北京人食盐摄入量高于世界卫生组织推荐量的一倍。

世界卫生组织(WHO)建议成人每天食盐量不得超过5克。

据我国调查,目前平均每个成年人从膳食中摄取食盐的量为13.8克/日。

我们的祖先吃盐很少,每天只消耗0.2,~0.6克的盐,即使大量吃肉的人,在猎获丰富的日子里,每天吃盐量也只有4克。

根据现代科学研究,人体对钠的最低需要量是每天220毫克,相当于1/10茶匙。

健康成年人每天也不超过2.2克,儿童食盐的限度更低些。

盐,虽然是人体生命活动的重要物质,人不可一日无盐,但摄入过多则有害。

(1)食盐多易患高血压病 调查表明,我国南方人口味轻,高血压患病率较低,如广东省为3.5%;北方人口味重,高血压患病率较高,如华北地区达7.5%左右。

我国西藏地区某些居民吃盐更多,患高血压病率高达20%左右。

一般来讲,每人每日摄入7克食盐者,高血压患病率为6.9%;摄入10克食盐者,高血压患病率为8.6%;摄入26克者,患病率可高达35%—39%。

因此,人们应忌吃盐过多,有高血压或肝脏、肾脏、心脏疾病的人,应该严格限制盐的摄入量。

.....

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>