

<<无毒保健康>>

图书基本信息

书名：<<无毒保健康>>

13位ISBN编号：9787536954748

10位ISBN编号：7536954743

出版时间：2012-7

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：陈修玲

页数：200

字数：120000

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>

<<无毒保健康>>

内容概要

在这个化学毒物、黑心食品泛滥的时代，一讲到“毒”，大家就心生恐惧。可是，很多人对于毒物的了解，诸如：“毒物到底从哪里来”、“怎么挑选少毒的用品”……，却往往停留在道听途说、一知半解的地步。许多“无毒”、“排毒”的书籍有的是从国外引进的，无法贴近我们的生活环境；有的则是缺乏理论根据，让人无所适从。

本书作者是美国奥瑞岗州立大学专攻毒理学的毒物专家，也是台湾主妇联盟的消费质量委员会委员和环保讲师。她不但具备专业的毒物知识，也从长期主妇联盟的工作中，累积了许多本土的“防毒、少毒”经验。因此特别从食、衣、住三方面着手，教你重新检视生活周遭中的毒物；并贴心提供许多简单又方便的防毒、减毒绝招。

<<无毒保健康>>

作者简介

陈修玲

台湾主妇联盟监事、主妇联盟消费质量委员会委员、环保讲师。
美国奥瑞岗州立大学毒理学硕士暨博士候选人。

<<无毒保健康>>

书籍目录

第一章 你吃下了哪些毒？

吃下毒会怎么样？

如何提升身体解毒战斗力？

“避毒”、“解毒”的三大困惑

第二章 假食物吃下肚，当心赔掉健康！

食品添加剂：遮掩坏食物的魔法

常见的食品添加剂

常见的黑心食品添加剂

黑心食品：千万吃不得

食品添加剂的少毒诀窍

天然食物：暗藏你不知道的毒

选购食品的少毒诀窍

环境污染造成的毒

吃五谷坚果的少毒诀窍

蔬菜——硝酸盐含量高

吃蔬菜的少毒诀窍

烤肉——异环胺会致癌

食用肉类的少毒诀窍

第三章 用错锅子和碗盘，食物变毒物！

有毒锅具：毒你千遍也不厌倦

铁氟龙锅——致癌毒物不可不慎

铝锅——太酸太咸都不碰

锅子的少毒诀窍

塑料餐具：遇热溶出致命毒素

塑料餐具——耐热温度“仅供参考”

塑料餐具的少毒诀窍

PVC容器：致癌杀手神出鬼没

塑料容器的少毒诀窍

一次性筷子：既不卫生也不环保

一次性筷子的少毒诀窍

保鲜膜：只要含“氯”就免谈！

保鲜膜的少毒诀窍

滤水器：夸大效果的假安心

你家适合哪一种滤水器？

滤水器 DIY，简单又省钱

喝水的少毒诀窍

第四章 你碰到了哪些毒？

<<无毒保健康>>

皮肤碰到毒会怎么样？

如何强化皮肤的排毒功能？

“排毒”、“保养”的三大困惑

第五章 危险清洁剂，你还敢用吗？

不同的清洁剂，不同的危机

多功能清洁剂——功能越多，有害成分就越多

抗菌清洁剂——杀死共生菌，让身体更没保护力

强效清洁剂——腐蚀性强的危险用品

喷雾清洁剂——影响胎儿和生殖系统

可以让你安心的清洁剂

再生皂——废物再利用

小苏打——清洁好帮手

白醋和柠檬酸——便宜又好用

三大法宝：轻松帮你大扫除

洗衣服的妙招

清洁浴厕的妙招

清洁厨房的妙招

清洁其他地方的妙招

清洁身体的妙招

第六章 贴身化学衣，小心毒素披上身！

可怕的衣服添加剂

选购衣服的少毒诀窍

洗衣服的少毒诀窍

清洗贴身衣物的妙招

衣服收藏的妙招

挑选孩子衣物的妙招

第七章 爱美无罪，别拿健康开玩笑！

是保养？

还是加速老化？

保养品里的危险成分

天然成分，一样有问题

防晒粉底，少用为妙

使用保养品的少毒诀窍

是美妆？

还是毁容？

化妆品里的问题成分

卸妆、清洁用品里的问题成分

清洁、保养：“简单”是最好的方法

简单的卸妆方式

是造型？

<<无毒保健康>>

还是灾难？

指甲油、假指甲的问题成分

擦指甲的少毒诀窍

染发和烫发用品里的问题成分

烫发、染发、造型的少毒诀窍

第八章 你吸入了哪些毒？

吸入了毒会怎么样？

如何强化呼吸系统的排毒功能？

“避毒”的三大困惑

第九章 舒适的家，藏着看不见的毒！

客厅：毒气聚宝盆

油漆和装潢——化学物质伤人于无形

油漆和装修的少毒诀窍

家具——不肖厂商暗藏毒害

选购家具的少毒诀窍

卧室：当心睡觉也会出毛病

杀虫剂——杀了蚊子，也害了你

衣橱——关住毒气害处更大

精油——劣质品引发慢性中毒

卧室的少毒诀窍

厨房：小心闻到致命毒气

油烟——可能引发肺腺癌

厨房清洁剂——挥发性毒物

厨房的少毒诀窍

浴室：可能洗出一身病

洗澡水——三卤甲烷毒害大

身体用品——暗藏致癌毒物

浴室湿气——霉菌滋生的温床

一氧化碳——无色无味的头号杀手

厕所芳香剂——蓄积毒气更害人

浴室的少毒诀窍

<<无毒保健康>>

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>