

<<农民一定要知道的365个生活常识>>

图书基本信息

书名：<<农民一定要知道的365个生活常识>>

13位ISBN编号：9787561768204

10位ISBN编号：7561768206

出版时间：2009-7

出版时间：华东师范大学出版社

作者：万芊

页数：221

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>

<<农民一定要知道的365个生活常识>>

内容概要

《农民一定要知道的365个生活常识》为农民编辑整理出适用于日常生活的365个生活常识，是一本兼具工具性、实用性的知识手册和生活宝典。

《农民一定要知道的365个生活常识》以通俗、简明而生动的文字向农民介绍服饰衣帽、营养膳食、居家旅行、社交礼仪等与生活息息相关的小知识，引导他们掌握一些生活小窍门，让他们的生活变得更加方便。

书籍目录

第一章 健康饮食绿色食品是绿颜色的食品吗潜伏在我们身边的四种致癌食物长期吃素危害大哪些食物忌同食吃什么真的补什么吗增白食品吃不得不营养的家常菜蔬菜吃法不当容易中毒蔬菜上的有色胶带影响健康存储大米不生虫的窍门冰箱储存食物的学问新鲜蔬菜如何保存哪些水果不宜放进冰箱储存有些蔬菜不能生吃吃土豆去皮更健康鲜橘皮不宜泡水喝你扔掉了哪些营养清除蔬菜中农药的办法切洋葱时怎么防止辣眼睛用发酵粉发面的小技巧怎样烹调让蔬菜里的营养不流失怎样做米饭更有营养米饭夹生了怎么办炒菜何放盐最合适炒菜油不要贪多动植物油搭配或交替食用白酒不能代替料酒鱼刺卡喉不要吞馒头巧除鱼鳞怎样煎鱼不粘锅几种简便的烹调应急法吃味精也要有讲究味精与鸡精的区别摄糖过量易导致疾病你适宜吃西瓜吗海鲜要慎食豆制品要少买快吃怎么喝豆浆最科学鸡蛋怎么吃营养高秋天多吃南瓜好处多水果什么时候吃最好吃饭不要太快饭后四忌剩饭不要常吃剩饭剩菜要回锅吃火锅要注意的六个常识涮火锅的四大误区第二章 服饰保养如何鉴别服装的衣料常见的服装面料的特性放过樟脑丸的衣服不宜马上穿胖人穿衣误区尼龙衣裤不宜贴身穿戴口罩御寒不健康腰带不要系得太紧如何清洗衣领和袖口褪色的衣服怎么洗衣服互染了怎么办衣服上的血渍如何清洗巧洗衣物上的墨渍衣服上的菜渍、汤渍如何去除油漆、胶类污渍巧去除衣服出现霉斑怎么办修理拉链的小技巧使用洗衣粉要注意洗尿布不妨加点醋这些衣服不能用洗衣机洗怎样清洗羽绒服不同布料的衣服洗涤方法不同内衣外衣最好分开洗内衣不要反着晒防止羊毛衫缩水的技巧熨烫衣服要注意的常识衣服收藏的方法给衣服去皱的方法存储衣服慎用樟脑丸轻松去除衣服的霉味羽绒服的收藏技巧毛衣起球怎么处理巧擦皮鞋七法皮鞋保养的小方法如何为鞋柜除臭第三章 住房居家现代住房的卫生标准如何办理房产证购买二手房四个注意不能少签订购房合同的技巧居室装修设计的原则防止装修欺诈装修不能忽视的几个细节如何估算装修费用自己购买木材要小心误区居室设计禁忌使居室明亮的窍门居室色彩的运用家居的经典配色如何选择地砖和瓷砖地面找平如何验收慎用有色玻璃儿童房设计的五个要素老人房间布置的要点如何营造温馨的居室四大除甲醛好帮手防止家具污染室内空气灯饰运用的细节室内照明伤害不容忽视利用植物净化空气要注意小方法让居室四季清香驱蝇的四个小窍门灭蟑螂的绝招夏天驱蚊妙招居室防螨要重视跳蚤防治法如何避免家电带来的电磁污染哪些家电小配件不宜买使用大屏幕彩电有学问如何正确摆放家用电器怎样擦电视屏幕上的灰尘怎样用电视机更省电如何节省空调用电长期使用空调小心“空调病”吹风扇要当心去除冰箱异味的高招停用冰箱要注意的七点冰箱的六种新用途使用微波炉要知道的常识……第四章 交通旅游第五章 休闲运动第六章 购物宝典第七章 理财投资第八章 社交礼仪

章节摘录

第一章 健康饮食1 / 绿色食品是绿颜色的食品吗我们通常所说的绿色食品是什么？

真的是指绿颜色的食品吗？

千万不要误解，这里所说的绿色食品并非指“绿颜色”的食品，而是指无污染的安全、优质、营养食品。

此类食品在其他国家也被称为有机食品、生态食品、自然食品。

为了与一般的普通食品进行区别，绿色食品以统一的标志进行标识。

这种标志是由绿色食品发展中心在国家工商行政管理局商标局正式注册的质量证明商标。

该标志为正圆形，由三部分构成，上方的太阳、下方的叶片和中心的蓓蕾，意为保护。

同时，绿色食品标志也提醒着人们要保护环境和防止污染。

无污染、安全、优质、营养是绿色食品的特征。

无污染是指在绿色食品生产、加工过程中，通过严密监测、控制，防范残留农药、放射性物质、重金属、有害细菌等对食品生产各个环节的污染，以确保产品的洁净。

绿色食品标准分为A级和AA级两种。

AA级绿色食品在生产过程中不使用任何有害化学合成物质。

A级绿色食品在生产过程中允许限量使用限定的化学合成物质。

专家提醒广大消费者，购买真正的绿色食品一定要认准绿色食品标志。

2 / 潜伏在我们身边的四种致癌食物有关研究表明，不良的饮食习惯可能引起癌变。

位于癌症发病率前几位的肝癌、鼻咽癌、肺癌、胃癌等，都与我们的饮食密切相关。

所谓致癌食物是指某些食品中自然存在着致癌物质，并非人工添加或是人们在生产过程中使食品污染的物质。

(1) 黄曲霉素。

黄曲霉素并非食品中的自然成分，它是由外界条件导致霉菌生长而产生的有致癌性的代谢产物。

黄曲霉素主要污染粮油及其制品，如：花生、花生油、玉米、大米、棉籽等。

黄曲霉素还可污染干果类，如：胡桃、杏仁、榛子；以及动物性食品，如：奶及奶制品、肝、干咸鱼等。

(2) 亚硝酸盐。

亚硝酸盐是致癌性很强的化合物，过多使用将导致食道癌和胃癌，它存在于腌制食品中，如咸菜、咸肉、酸菜等。

不新鲜的蔬菜经细菌和酶的作用，可由硝酸盐还原为亚硝酸盐，如甜菜、菠菜、芹菜、大白菜、圆白菜、萝卜、菜花、生菜等。

(3) 烧烤食品。

所有的烧烤食品，都容易出现一种致癌物质——苯并芘。

(4) 油炸食物。

油炸薯片、油炸薯条等各种油炸食品中都含有较高的丙烯酰胺，那是一种致癌物质。

3 / 长期吃素危害大 吃素是指以植物性食物为主，动物性食物为辅的饮食方式。

长期吃素对我们的身体很不利，尤其对正在生长发育的儿童、青少年、体弱者和病人的健康影响更大。

(1) 长期吃素容易造成营养不良。

素食含热量低，蛋白质、脂肪不足，长期以素食为主容易引起营养不良。

(2) 不利于降压。

(3) 增加患胆结石的风险。

编辑推荐

《农民一定要知道的365个生活常识》：农民常识书系

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>