第一图书网, tushu007.com

<<生活智慧家>>

图书基本信息

书名：<<生活智慧家>>

13位ISBN编号：9787563923540

10位ISBN编号：7563923543

出版时间：2010-5

出版时间：北京工业大学出版社

作者：木子奇

页数：255

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

第一图书网, tushu007.com

前言

对于人类而言，追求健康是与生俱来的目标和要求。
然而，疾病和生命本身一样古老，对疾病的担忧以及与病魔斗争的经历，写满了人类历史的每一个篇章，构成一部血与泪的历史，归根到底只有一点：主宰健康的唯有我们人类自己。
把健康寄托于神明是愚昧的，把健康寄托于医生是片面的，人类只有掌握了科学的健康知识，积极主动地参与到健康活动中来，才是最明智的，也是最有益的。
健康是财富，健康是责任，失去健康就失去一切。
世界上每个人都不是孤立的个体，一个人得病离世，受伤害的是他的家庭和亲人。
从这个意义上说，关爱自己就是关爱家庭，就是关爱亲人；有形的财富积累再多，失去了健康，一切的一切都等于零。
我们时常听别人这样说：“ 我的健康我做主 ”。
这或许是每个人的愿望。
我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，但如何使用这把金钥匙，却并不是一件容易的事。
社会上不乏成功人士，他们（或她们）的事业取得了辉煌的成功，然而在健康意识上还处于幼稚时期，健康概念十分淡薄，套用一句时髦的话来说就是“ 健康商 ”很低。
从智商到情商再到健康商，我们需要的知识日益增多，需要的知识涵盖面越来越广。
所谓健康商就是一个人管理自我健康的能力。
因为人的健康归根到底是由自己来决定的，但凡长寿之人，他们一定是健康意识很强（或者是对自己健康把握很准确）的人，他们总能够在自己健康状况出现变化时敏锐地捕捉到变化的信号。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书信息量大，分类清晰，涉及现代生活中饮食、家居、服饰、美容化妆、娱乐运动以及个人保健等方方面面的健康智慧，具有涵盖面广，内容丰富，针对性强，可现用现查等特点。
本书语言通俗易懂，方法简单实用，可谓来源于生活，服务于生活，是一本居家必备的保健实用工具书。
　健康的生活永远要靠自己做主。
只要掌握了这些知识，健康就会尾随而来！

书籍目录

第一章 日常饮食与保健 第一节 粗粮类食品保健 1.人类宜常吃谷类食物 2.大麦谷芽保胃宜常食 3.常食粗粮营养更丰富 4.米面混吃抗衰老宜食 第二节 禁食食品 1.霉变食物致癌忌食用 2.忌食霉烂的蔬菜 3.忌吃有霉变的水果 4.忌食发霉的甘蔗 5.忌吃不知名的蘑菇 6.发芽的土豆忌食用 7.土豆忌长期带皮吃 8.忌吃未煮熟的芸豆角 9.剩饭菜不宜长期食用 10.方便面忌长期食用 第三节 厨艺常识 1.烧饭宜用开水 2.忌用蒸锅水煮饭 3.蒸馒头宜用鲜酵母 4.每炒一道菜要刷一次锅 5.炒菜忌火旺油多 6.炸食物的油不宜反复使用 第四节 豆类食品保健 1.豆类食品对人体的营养保健价值 2.多吃大豆制品有利健胃 3.食用豆制品并非多多益善 4.豆腐不宜单独烧菜食用 5.豆腐不能与葱同吃 6.喝豆浆要讲究方法 第五节 蔬菜瓜果类食品 1.蔬菜对人体的营养保健价值 2.多吃葱、蒜有益健脑 3.菜少季节吃豆芽菜、胡萝卜 4.蔬菜类中的健胃食品 5.大蒜是天然抗生素，对预防疾病很有利 6.按颜色选吃蔬菜的方法 7.生吃蔬菜对人体的利与弊 8.凉拌菜应注意的事项 9.水果要削皮才能食用 10.健胃的果品类食品 第六节 肉类食品 1.肉类食物对人体的营养保健价值 2.适量吃动物油有益身体健康 3.熏肉不宜多吃 4.少用肉摊上的绞肉机做馅 5.鲜肉不宜反复冷冻 6.猪油渣不可以食用 7.动物内脏不宜炒食 8.鸡臀不能食用 9.吃烤羊肉串不利卫生保健 10.水产类食物对人体的营养保健价值 11.吃螃蟹要注意的几点 12.经常吃咸鱼有害 13.蛙肉不可吃 第七节 蛋奶类食品 1.死胚蛋不能食用 2.臭鸡蛋不能食用 3.鸡蛋不能生吃，不能多吃 4.蛋类食物对人体的营养保健价值 5.奶类食物对人体的营养保健价值 6.喝牛奶时应注意的事宜 7.酸奶、牛奶是健胃食品 8.酸牛奶的保健作用与饮用方法 9.不要空腹喝酸牛奶 10.饮牛奶并非多多益善 第八节 水保健品 1.不渴也应喝水 2.晨起要坚持喝水 3.矿泉水不宜煮沸喝 4.剧烈运动或强劳动后不宜立即大量喝水 5.饭后不宜多喝水 6.用沸水冲饮补品不利于保健 第九节 茶酒类饮品与吸烟 1.饮茶要讲科学 2.饮酒有益但不可多饮 3.空腹饮酒害处大 4.饮啤酒要注意科学 5.哪些人不宜喝冷饮 6.不要常喝可乐型饮料 7.过量喝汽水对身体健康不利 8.不要过多饮用咖啡 9.吸烟可导致多种疾病 10.不可忽视被动吸烟的危害第二章 饮食习惯与保健 第一节 饮食注意事项 1.早晨不要吃的三种食物 2.睡前不能吃的四种食物 3.春季不宜多吃的几种食物 4.夏季饮食注意事项 5.秋季少吃羊肉多吃鸭 6.冬季宜多吃预防寒冷的食物 7.食物被污染易致癌不要吃 8.防止食物中毒的知识 9.食物中毒后如何在家急救 10.不能混着吃的食物 11.牛奶钙片不能同时吃 12.吃火锅要注意的几点 13.吃生日蛋糕插蜡烛不卫生 14.电脑族的饮食禁忌 第二节 饮食习惯 1.走路吃东西不好 2.吃饭时看书、看电视不利保健 3.饭后不宜立即参加重体力劳动或剧烈运动 4.分餐制有利卫生保健 5.吃早餐能使你精力旺盛 6.晚餐吃得太好和过饱可引发疾病 7.饱食对健康不利 8.节日吃喝过度有损健康 9.饭后保健应注意的问题 10.喜吃烫食、过硬的食物易患病 11.偏食不利身体健康 12.不要偏爱腌制食物 13.吃咸食易导致疾病发生 14.不能吃有哈喇味的食油 15.要正确使用味精 16.吃饭要细嚼慢咽 第三节 厨房用具 1.用洗衣粉洗餐具会影响人体健康 2.不要用化纤织物当抹布 3.不可忽视砧板上的细菌 4.要讲究冰箱卫生 5.餐具消毒的方法 6.铁锅炒菜增加了铁的摄取 第四节 炊具用品 1.铝铁炊具混用害处大 2.不要冷淡了铜制餐具 3.合理选择和使用陶瓷餐具 4.高压锅使用九忌 5.砂锅使用注意事项及使用技巧 6.安全使用电炊具的八项注意 7.安全使用燃气灶 第五节 青年人日常保健 1.青少年多吃碱性食物有利健脑 2.青少年防牙病应多吃的食物 3.青春少女不要喝浓茶 4.青少年不要养成吃零食的习惯 5.青春期防痤疮宜多吃的食物 6.青年人宜多吃含钙的食品 7.青年人预防近视眼宜多吃的食物 8.女性少吃甜食可防乳腺癌 9.消瘦的人宜多吃的食物 10.肥胖的人宜多吃的食物 11.上夜班者要做好饮食调理 第六节 中老年人日常保健 1.中年人应注意补充的食物 2.女性更年期宜多吃的食物 3.中老年人吃些含胆固醇的食物有益 4.老年人注意节食有利于健康长寿 5.中老年人预防骨质疏松宜多吃的食物 6.老年人预防便秘宜多吃的食物 7.老年人吃盐过多会发生高血压和水肿 8.中老年人不能滥用滋补品 9.防记忆力减退宜多吃的健脑食品 第七节 孕妇日常保健 1.妊娠期宜多吃的食物 2.孕妇食冷食不利卫生保健 3.“坐月子”期间注意不要多吃的食物 4.产褥期应吃营养丰富和滋补性食品第三章 生活起居与保健 第一节 室内装潢与保健 1.日常保健对现代住宅的卫生要求 2.封闭阳台影响空气流通和阳光的直射 3.居室内要有充足的阳光 4.居室要留有充分的空间 5.居室内防潮有利健康 6.居室经常通风换气有利健康 7.室内装修的卫生知识 8.新装修的房子不能马上进住 9.居室内忌放的花卉 10.新装修房用鲜花吸毒 11.居室养花不宜过

多　12.光污染不可小视　13.谨慎选择窗帘 第二节 室内清洗与保健　1.搞好厨房卫生的几点做法　2.厨房油烟有害健康　3.打扫房间应采用湿式扫除法　4.室内要祛除尘螨　5.居室卫生的四件实事　6.地毯要经常吸尘和清洗　7.卫生间的卫生要求　8.小小马桶不容忽视　9.毛巾常年放在浴室细菌多　10.躲开地板细菌的打扰 第三节 睡眠保健　1.孕妇不宜睡席梦思床　2.睡前要做好五件事　3.看完电视不要立即睡觉　4.睡好午觉有利健康　5.面对面睡觉不利健康　6.睡懒觉不利健康　7.不良的睡眠习惯有损健康　8.伏案午睡影响健康　9.长期熬夜会使免疫力下降　10.抓住有利于健康的睡眠时间　11.失眠影响身体健康　12.失眠治疗法　13.枕头不宜过高　14.使用电热毯方法要得当 第四节 室内电器与保健　1.科学使用电风扇　2.看电视也要讲卫生　3.居室谨防空调病　4.防止家用电器噪声对健康的影响　5.远离电磁危害　6.警惕手机的危害　7.手机消毒不容忽视　8.要与充电器保持一定距离　9.电话机要经常擦洗消毒　10.天气干燥请慎用加湿器　11.摆放家电要讲究　12.别忘了给饮水机“洗澡”　13.家庭使用微波炉注意事项　14.居室内不应饲养动物　15.煤气的安全使用第四章 穿着服饰与保健 第一节 不同衣料的保健作用　1.服装色彩对人体的保健作用　2.生态纺织品衣服最安全　3.亚麻织物的保健作用　4.化纤衣物会引起疾病　5.运动时不宜穿纯棉服装　6.穿真丝织物有利保健　7.夏装衣料的选择　8.男士内衣质地不容忽视　9.有气味的服装不宜买 第二节 不健康的穿衣法　1.常穿紧身衣裤不利于健康　2.新买内衣内裤应先洗后穿　3.穿健美尼龙腹带裤不利于卫生保健　4.女性不宜穿花色内裤　5.丁字裤不宜常穿　6.穿裙子不当会引起关节炎　7.妇女夏季长时间穿长筒丝袜不利于透气散热　8.高衣领易导致脑缺血　9.吊带装导致颈椎早衰　10.瘦身衣导致阴道炎　11.露脐装导致痛经　12.低腰裤美丽“冻”人　13.穿衣不是越厚越保暖　14.紧勒腰带不利于健康　15.领带系得过紧影响视力 第三节 青年女性保健法　1.女青年适时戴乳罩有利于乳房健康　2.选择合适的胸罩　3.青春女性束胸对卫生保健不利　4.孕妇不要戴羊毛、化纤织品的乳罩　5.晚上睡觉应摘掉胸罩　6.正确使用卫生巾　7.月经期保养的五个要点　8.不容忽视的卵巢保养　9.为子宫竖起一道隔离墙　10.私处清洁，警惕陷入怪圈 第四节 穿鞋戴帽有讲究　1.经常戴帽子可维持体温平衡　2.老年人冬季戴帽益处多　3.戴帽不宜过松或过紧　4.帽子要定期清洗　5.“头湿”忌戴帽　6.骑摩托车要正确戴头盔以防颈椎病　7.儿童不宜穿皮鞋　8.少女不宜穿高跟鞋　9.老年人久穿拖鞋不利于健康　10.旅游鞋不能久穿　11.脚病与穿鞋方式有关　12.女性久穿尖头鞋易患脚病　13.穿硬底皮鞋对脑健康不利　14.穿“松糕鞋”的弊端　15.老年人的戴帽穿鞋 第五节 戴眼镜的学问　1.水晶眼镜不能养眼　2.变色眼镜不能人人都戴　3.长期戴墨镜会损害眼睛　4.长期戴隐形眼镜易患眼疾　5.戴隐形眼镜进行电脑工作不好　6.彩色隐形眼镜并非人人适宜　7.感冒期间最好别戴隐形眼镜　8.眼镜片模糊了会对眼睛有伤害　9.眼镜片不能“终身制”　10.眼镜的保养及使用方法 第六节 其他注意事项　1.戴口罩大有讲究　2.戴手套要有讲究第五章 化妆、美容与保健 第一节 皮肤保养　1.皮肤保养的卫生要求　3.皮肤防皱保健方法　3.四季皮肤保健要点　4.除去面部油脂过多的方法　5.用蒸面法清洁皮肤有良好的护肤作用　6.中年女性加强皮肤保养的方法　7.青年人如何防止面部生粉刺　8.油性皮肤应注意的卫生保健　9.干性皮肤应注意的卫生保健　10.中性肤质应注意的卫生保健　11.混合性肤质应注意的卫生保健　12.敏感性肤质应注意的卫生保健　13.注意手的卫生和保养　14.常吃肉皮、猪蹄益美容　15.冷水浴面好处多　16.忌用旧毛巾乱擦脸　17.不宜用肥皂洗脸　18.好皮肤需要保证睡眠　19.冥想让你漂亮起来　20.多多咀嚼增美容 第二节 化妆保养　1.使用化妆品的注意事项　2.要防止化妆品受污染　3.切勿忽视化妆性眼病　4.女性过度化妆会导致面部皮肤变厚　5.孕产妇不可浓妆艳抹以防引起皮肤病　6.晚间不宜用固体化妆品　7.增白化妆品不可多用　8.使用药物化妆品应注意的问题　9.不宜常喷发胶　10.涂唇膏可致癌　11.正确使用口红 第三节 其他注意事项　1.减肥不能少了喝水　2.洗澡后别急于化妆　3.皮肤不可过度去油　4.洗脸水温不宜过高　5.切忌把粉制化妆品直接搽在脸上　6.腋毛拔不得　7.慎用染发剂　8.小女孩不要烫发　9.经常使用指甲油可致慢性中毒　10.香水使用六不宜　11.文身与穿孔对身体有害吗　12.戴戒指会戴出病来吗　13.首饰要常清洗　14.定期更换牙刷　15.常用同一种牙膏不好　16.梳发也要讲究方法第六章 娱乐、运动与保健 第一节 娱乐运动与保健　1.过度唱卡拉OK有害健康　2.唱歌有助于健康长寿　3.久戴耳机损害听力　4.常“泡”舞厅对健康危害甚大　5.中老年人跳迪斯科不利于保健养生　6.久玩麻将对健康有害　7.有些人不宜进行惊险游乐活动 第二节 锻炼与保健　1.不要用体力劳动代替体育锻炼　2.黎明锻炼并非人人皆宜　3.黄昏锻炼更有益　4.饭后散步并非人人皆宜　5.走路看书会影响视力　6.交替运动有利于健身长寿　7.爬楼梯强身健体 第三节 游泳注意事项　1.饱餐后游泳对身体有害　2.夏季游泳易发生的疾病及防治　3.冬泳能祛病强身　4.游泳出现不适时应采取的措施　5.

游泳遇到危险应采取的措施 第四节 骑车注意事项 1.骑自行车要注意保健防病 2.骑摩托车要预防摩托车综合征 3.如何预防晕车 第五节 五官保健 1.眼睛进了灰尘不能用手揉 2.电脑族要注意保护眼睛卫生 3.眉毛损害不得 4.经常挖耳朵易引发耳炎 5.不要同时捏住两只鼻孔擤鼻涕 6.舔嘴唇害处多 第六节 个人习惯 1.洗澡不要狠搓皮肤 2.洗桑拿浴要注意的问题 3.梳子不能公用 4.正确洗发有利于头发健康 5.夏天不要经常用凉水洗脚 6.要经常洗手、勤剪指甲 7.洗澡注意事项 第七节 家庭保健 1.家庭常使用蚊香、杀虫剂对人健康有害 2.“大杂烩”洗衣不符合卫生要求 3.被褥应经常晾晒 4.枕头保洁别错过 5.不要用手蘸唾沫数钱或翻书 6.戴乳胶手套干家务注意事项E 7.家庭卫生消毒方法与注意事项第七章 个人保健常识 第一节 妇女保健 1.妇女要做婷日常的外阴卫生保健 2.女性更年期要注意精神卫生保健 3.女性长期用爽身粉涂下身可诱发卵巢癌 4.女性要经常冲洗外阴，不要经常冲洗阴道 5.讲究卫生，防止泌尿系统感染 6.月经期的一般卫生要求 7.盆腔炎的预防及调护 8.妇科肿瘤的早期发现 9.女人经期腰酸不能捶 10.吸烟对女性的危害更大 第二节 孕妇保健 1.孕妇要注意预防尿路感染 2.“坐月子”坚持洗头、洗澡有利于身体恢复 3.“坐月子”也要刷牙漱口 4.要注意产褥期卫生 5.妇女产后过早过性生活对健康不利 6.夏季分娩的产妇要注意防止中暑 7.喂母乳要注意乳房卫生 8.母乳喂养有利于母婴健康 9.实施会阴切开术的产妇应注意的问题 10.孕妇多吃卷心菜对后代防癌有好处确 第三节 男性保健 1.拔小胡须惹大麻烦 2.拒绝秃顶 3.某些食物会危害精子 4.男人的性器同样需要锻炼 5.裸睡有利于男性生殖健康 6.男人进补该吃什么动物鞭 7.哪种坐姿能保护前列腺 8.男人必防的伤肾行为 9.预防打鼾保健康 10.男人也要预防乳腺癌 第四节 性保健 1.注意性生活卫生 2.性生活后不要立即喝冷水和进行冷水浴 3.早泄的人怎么过性生活 4.女性手淫对性器官卫生和心理健康尤其不利 5.包皮过长或包茎者应注意的问题 6.男性性器官的卫生要求 7.男人忍精不射危害多多 8.用安全套也会得性病 第五节 中老年人保健 1.老人憋尿害处大 2.小摇扇摇来健康 3.中老年用药要谨慎 4.赶走“老掉牙” 5.中老年人贫血别小视 6.坐着打盹藏危机 7.戴假牙别忘刷真牙 8.常跳舞能防老 9.老年性耳聋巧预防 10.“吃”掉老年斑

章节摘录

第二节 禁食食品　1．霉变食物致癌忌食用　霉变食物常见的有霉大米、霉玉米、霉花生等，调查发现吃发霉粮食的人比不吃发霉粮食的人的胃癌发病率显著增高。

霉变食物中的霉菌在适宜条件下可产生致癌毒素，霉菌致癌并不是霉菌本身，而是霉菌污染谷类或食物后，在其繁殖生长过程中所产生的代谢产物，同时还可促进致癌物亚硝胺类的合成，具有双重致癌作用，因此霉变食物的危害性非常之大。

2．忌食霉烂的蔬菜　白菜、芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、萝卜等新鲜蔬菜，如果腐烂了，就不能再吃，否则人吃了就会中毒。

这是因为，这些蔬菜在生长过程中从土壤中蓄积了大量的硝酸盐。
当菜腐烂后，在微生物的作用下，原本无毒的硝酸盐就会被还原成有毒的亚硝酸盐。
亚硝酸盐能把血液中携带氧气的亚铁血红蛋白氧化成不能携带氧气的高铁血红蛋白，使血液失去携带氧气的功能，导致人体缺氧，因而出现中毒症状，如口唇、指甲或全身皮肤青紫，呼吸急促，心跳加快，头晕头痛，恶心呕吐，腹泻等，严重者危及生命。

所以，蔬菜烂了就不能再吃，一旦发生中毒，要立即去医院急救，或请医生催吐等，将毒物排出体外。

巧妈提醒大家，为了防止食入腐烂的蔬菜，首先在市场上买菜时，要选择新鲜菜，不可图便宜买有腐烂的蔬菜。
一次买菜不可过多，以防在家保存不好，发生腐烂，造成伤害和浪费。

3．忌吃有霉变的水果　霉烂水果多半是由于真菌感染所致。
真菌在繁殖过程中要产生大量有毒物质，通过果汁渗透到尚未腐烂的部分，并使“正常”的部分也受到真菌毒素的污染。
根据实验取样，距离腐烂部分1厘米处的“正常”肉质仍可检出真菌毒素，这所谓“正常”的部分吃起来带有苦味。
受真菌毒素污染的苹果具有致癌作用，成为健康的隐患。

富爸提醒大家，吃了霉变的水果，毒素对人体有损害，可产生神经、呼吸和泌尿等系统的症状，病人有神经麻痹、肺水肿、肾功能障碍，甚至发生生命危险。

经过长期储存过冬的水果，常常有霉变、腐烂或虫蛀，这部分水果一般不应当再吃了。
有人认为，只要把腐烂的部分挖去，剩余“好”的部分就可以吃了。
事实上，其“好”的部分也已经有霉变真菌毒素的侵入。
因此，吃后对健康也仍极为不利。

4．忌食发霉的甘蔗　在我国北方地区的初春季节，每年都有儿童和青少年因吃霉变甘蔗中毒死亡的事件。
霉变甘蔗含有神经毒素3一硝基丙酸，中毒后临床症状以中枢神经系统损伤为主。
进食霉变甘蔗最短仅十几分钟，就会出现呕吐、头晕、头疼、视力障碍症状，进而出现眼球偏侧凝视，复视，阵发性抽搐，四肢强直、屈曲、内旋，手呈鸡爪状，大小便失禁，严重者出现昏迷、呼吸衰竭，病死率及出现后遗症概率达50%。
目前尚无特效药物治疗，在发生中毒后要尽快洗胃、灌肠及排除毒物，并对症治疗。

巧妈提醒：仔细挑选，是避免中毒的关键。
品质好的甘蔗肉质清白、味甘甜。
发现甘蔗节骨霉烂，肉质发黄、发红、发黑，且有多处虫眼，咀嚼有霉味、酸味、苦味、酒味等异味时，均为变质甘蔗，不要食用；甘蔗外观灰暗、结构疏松、表面霉点、断面有霉菌丝生长者，也属霉变甘蔗，不能再吃。

5．忌吃不知名的蘑菇　蘑菇味道鲜美，营养丰富，是餐桌上的美食佳品。
但是，并非所有蘑菇都可食用，在我国存在的数百种蘑菇中，有毒的蘑菇近100种，其中有剧毒的近20种。

那么，怎样鉴别蘑菇是否有毒呢？

巧妈这里有绝招，一般来说，凡颜色鲜艳，形状新奇，有疣、斑、沟裂，有蕈环、蕈托的蘑菇，或长在潮湿、肮脏的地方的蘑菇多是有毒蘑菇。
毒蘑菇的帽肉薄，柄易碎破，破碎后流出的浆汁混浊，很快变成紫色或黑色。
有麻、辣、苦味的蘑菇都可能有毒。

6．发芽的土豆忌食用　　土豆如果存放不当发绿或发芽，被人或猪、羊、牛食用后可发生中毒，甚至引起死亡。

巧妈提醒，土豆中含有一种弱碱性的生物碱龙葵素，又称马铃薯毒素，它有麻醉中枢神经和溶解红细胞的作用，一般土豆中含量较少，100克土豆中约有2～3毫克，食后不致引起中毒，而未成熟的土豆中，龙葵素含量较成熟者高5～6倍。
当土豆发芽、出现黑斑或腐烂时，外皮变绿、变紫，龙葵素含量倍增，尤以芽、芽眼、皮层肉和腐烂处含量最高，如果吃了发芽的土豆，就会引起中毒。

龙葵素中毒症状有咽喉发痒、烧灼、腹痛、腹泻、恶心、呕吐、头晕和耳鸣等，严重者还会出现体温升高、抽搐、昏迷、瞳孔散大、循环衰竭，最后可发生呼吸中枢麻痹而死亡。
对这种中毒主要的急救方法是催吐，将毒物吐出，病情严重的应送医院抢救。

7．土豆忌长期带皮吃　　土豆是人们日常生活中常用的菜类和食品。
很多人在吃土豆时为了省事和方便，不削皮就进行烹炒或蒸食，认为土豆皮也可以吃。
这是非常有害处的，土豆皮有毒，吃了会损害人体健康。

……

编辑推荐

万事不求人，生活智慧家。
健康是财富，健康是责任，关爱自己就是关爱家庭，就是关爱亲人；忽视健康，失去健康，有形的财富积累再多，一切的一切都等于零。
汇集巧妈富爸之智慧，尽览生活健康的细节。

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