

<<喝的学问>>

图书基本信息

书名：<<喝的学问>>

13位ISBN编号：9787117147033

10位ISBN编号：7117147032

出版时间：2011-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：徐华 编

页数：88

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>

## <<喝的学问>>

### 内容概要

不知道小朋友们听大人说过没有：一个人如果7天不吃饭会饿死，但是只要3天不喝水生命就会停止。这是科学家们根据实际情况计算出来的，所以我们说水是生命之源，人体一切的生命活动都离不开水。

但是很多人，包括很多大人，认为喝水仅仅是为了解渴，其实喝水也是一门学问，正确地喝水对维护人的健康非常重要，而儿童正处于长身体阶段，身体里水的含量比大人多，对水的要求就更大，因此小朋友们一定要了解喝什么水、怎样喝水等问题。

另外，小朋友们还要懂得什么时候要多喝水，什么时候要少喝水，什么水能喝，什么水不能喝，在什么情况下喝什么样的水等常识。

总之，科学的喝水方法，对身体的发育和健康是非常重要的。

下面请大家带着问题，一起打开徐华的这本《喝的学问》，来了解喝的学问吧。

## &lt;&lt;喝的学问&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一部分 怎样喝水更科学

- 1.水到底对于我们有多重要
- 2.小水滴的精彩之旅
- 3.小水滴的大家庭
- 4.生水、蒸锅水可队喝吗
- 5.小朋友一天该喝多少水
- 6.喝水不足为什么会致肥胖
- 7.喝水也要讲究技巧吗
- 8.多喝水的好处有哪些
- 9.感冒时为什么委喝更多的水
- 10.为什么多喝水能防止便秘
- 11.喝水能帮我们赶走烦恼吗
- 12.运动时该如何喝水
- 13.春季多喝水为什么可队预防疾病
- 14.夏季喝水我们需要注意什么
- 15.多喝水为什么能防止秋冬季节干燥

## 第二部分 饮料的功与过

- 1.饮料为什么能带给我们愉悦的感受
- 2.喜欢喝饮料的龙龙为什么被同学笑称“大胖子”
- 3.爱美的琪琪为什么不敢开口大笑
- 4.阳阳为什么摔了一跤就骨折了
- 5.童童为什么动个不停
- 6.浩浩为什么一到夏天就不爱吃饭
- 7.果蔬饮料能代替蔬菜、水果吗
- 8.菲菲天天早上喝营养饮品怎么还营养不良
- 9.功能饮料能长期喝吗
- 10.维生素C饮料多多益善吗
- 11.冷饮真的能解暑吗
- 12.奶茶店的老板娘为什么不让自己的孩子喝奶茶
- 13.为什么青少年不能饮酒
- 14.为什么少年儿童要少喝咖啡和含咖啡因的饮料

## 第三部分 市售饮品知多少

- 1.矿泉水、纯净水、白开水该选哪一个
- 2.果味饮料和果汁饮料有什么不同
- 3.看看碳酸饮料的真面目
- 4.乳制饮品大PK
- 5.乳饮料和牛奶是一回事吗
- 6.豆浆挑战牛奶
- 7.咖啡的前世今生
- 8.茶的学问
- 9.酒的种类及成分
- 10.功能饮料大家族
- 11.茶饮料的崛起
- 12.核桃露
- 13.新兴事物——蔬果饮料

## <<喝的学问>>

### 14.认识固体饮料

#### 第四部分 牛奶每天还不可少

- 1.喝牛奶有什么好处
- 2.牛奶有哪些营养价值
- 3.牛奶应当每天喝
- 4.喝牛奶会发胖吗
- 5.每天喝多少奶合适
- 6.牛奶不一定必须早餐喝
- 7.哪种情况不适宜喝牛奶
- 8.补钙是喝奶好还是吃钙片好
- 9.如何选购乳制品
- 10.喝牛奶绝对不能代替喝水
- 11.一定要饮用经过消毒的牛奶
- 12.喝牛奶会“上火”吗
- 13.注意摄入乳品的多样化
- 14.喝牛奶拉肚子怎么办
- 15.豆奶——有时可队作为牛奶的替代品
- 16.与牛奶不宜混食的食物
- 17.牛奶不是越浓越好
- 18.炼乳不能代替牛奶
- 19.远离“三聚氰胺”、“皮革奶”
- 20.值得同学们聆听的韩国七公主《牛奶歌》

#### 第五部分 一起动手做饮品

- 1.大家都喜欢的酸奶
- 2.鲜榨果汁——猕猴桃汁、葡萄汁
- 3.夏天的饮品——酸梅汤
- 4.冬天的饮品——水果西米露
- 5.秋天的饮品——水晶梨银耳汤
- 6.感冒、腹泻喝什么
- 7.好喝的花生豆浆、核桃杏仁露
- 8.教你做柚子蜜
- 9.咖啡色的红薯绿茶汁
- 10.诱人的芒果凤梨姜汁
- 11.人龙果香蕉汁
- 12.木瓜麦片奶昔
- 13.让你喜欢上苦瓜蜜姜汁
- 14.百合椰奶汁
- 15.香蕉红糖汁
- 16.西红柿菠萝汁
- 17.水蜜桃西红柿汁
- 18.土豆胡萝卜汁
- 19.桂花蜂蜜茶
- 20.橙汁红茶饮

<<喝的学问>>

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>