

图书基本信息

书名：<<低碳饮食-羽毛球你的绿色时尚新生活-典藏版>>

13位ISBN编号：9787201075471

10位ISBN编号：7201075470

出版时间：2012-5

出版时间：徐帮学、田永 天津人民出版社 (2012-05出版)

作者：徐帮学 编

页数：196

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>

内容概要

低碳不仅仅是一种概念，低碳生活也不仅仅是一种时尚，它与我们的生活息息相关，这是一件利在千秋万代的大事。

节水、节电、节气，摒弃高碳模式，崇尚低碳生活……就是身边这些不起眼的小事可以让低碳生活变为现实，让我们为低碳环境、绿色地球作出自己的贡献！

地球是我们共同的家园，白云蓝天、雾霭流岚、花香鸟语、蝶舞莺飞……如此美丽的环境需要我们共同的呵护。

不要让小河的水总是恶臭，不要让机动车的尾气令人掩住口鼻，不要让草丛里的塑料袋不计其数……让我们牵起手，从一点一滴的小事做起，使我们的地球更美丽，更精彩。

《巅峰阅读文库·低碳科普馆·低碳饮食：属于你的绿色时尚新生活（典藏版）》旨在引导新时代的青少年一起行动起来，为了我们共同的家园，用自己的实际行动把生活耗用能量降到最低，从而减少二氧化碳的排放，实现绿色低碳生活。

低碳生活是一种态度，也是一种责任，更是一种爱，让我们的爱更宽广，更包容，更细致吧！

书籍目录

第一章 低碳时代选择低碳饮食 一、高碳——危及人类的生存 一、低碳文明在召唤 三、低碳发展的机遇 四、低碳生活的幸福指数 五、选择低碳生活 第二章 低碳生活，饮食为先 一、健康饮食，请别让“粮”心沉沦 一、低碳饮食，开启健康新生活 三、低碳饮食首推健康素食 四、低碳饮食——十多十少 五、健康低碳吃对水果 六、少吃高碳巧克力 七、快乐低碳少吃肉 八、试着拥有自己的绿色菜园 九、拒买反季节果蔬 十、拒食野生动物 第三章 选对饮品，喝出健康 一、绿色健康五大饮料 二、软饮料的六大危害 三、自制低碳健康饮料 四、白开水是最好的饮料 五、远离酗酒的危害 六、饮用啤酒要适量 第四章 选对食品，选择低碳健康 一、认识绿色食品 二、绿色食品的区别 三、纯天然食品和绿色食品的区别 四、绿色食品产品标准 五、乳品选择方法 六、食用油的选择 第五章 关注饮良，远离“黑心”食品毒害 一、染色大米好看不好吃 二、毒馒头 三、加料面粉的“美丽外衣” 四、方便面里的是是非非 五、中毒的干菜、干果 六、油条的不安全因素 七、泔水油是这样炼成的 八、加入甲醇的白酒 九、糖精水加色素做成的葡萄酒 十、勾兑饮料 十一、死猪肉做成的“鲜”肉松 十二、令人作呕的血豆腐 十三、催命奶粉 十四、可怕的散装劣质小食品 十五、劣质“黑豆腐” 十六、劣质红心鸡蛋 十七、不保健的保健品 十八、零食的原罪 十九、杀人的包装 二十、过度“美容”的染色瓜子 第六章 学会低碳烹饪，打造低碳厨房 一、做饭时用些低碳妙招 二、有条件就用节能太阳灶 三、城市首选高效节能燃气灶 四、农村节能环保沼气灶与饭煲 五、试一试绿色太阳能开水器 六、节气从合理使用灶具开始 七、家用电冰箱的节电方法 八、电饭锅的节电方法 九、微波炉的节电窍门 十、电磁炉的节电方法 十一、低碳饮食，节水先行 十二、饮水机的节电节水使用方法 第七章 崇尚低碳饮食，畅享简约生活 一、倡导简约生活 二、学会节约粮食 三、适度点餐，剩餐打包 四、菜篮子的节约环保之道 第八章 畅想未来 我们怎样吃得低碳些？

一、未来的农业为我们解忧 二、绿色食品是未来食物的方向 三、马铃薯将成为主食 四、转基因食品一定要转出健康 五、海洋也许会成为未来的粮仓

章节摘录

版权页：插图： 不适当饮酒严重损害健康 因为饮酒后会使人体的血循环加快，血管扩张，高血压患者往往会出现脑出血和中风，其结果意识丧失，精神错乱。而对患有冠心病的患者而言，不适当的饮酒也可导致心绞痛和心肌梗死的发作，如处理不及时可使患者丧失生命。

酗酒能毒害肝脏，损害肝功能。

因为摄入的酒精主要依赖肝脏进行氧化分解，过量饮酒可加重肝脏负担，使肝细胞受损变性，最终导致肝硬化，医学上称之为“酒精肝”。

长期酗酒者还影响脂肪代谢，可引起脂肪肝。

酒精可使肝细胞变性、坏死、纤维组织增生而致肝硬化。

现在，肝硬化已成为25~64岁男子死亡的五大原因之一，而这主要是由于人们大量饮酒所造成的。

嗜酒如命的人，到了老年会造成肝功能衰退或肝脏萎缩。

酗酒可引起消化系统各种疾病，如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、急慢性胰腺炎、食管静脉曲张、食管出血等。

过量饮酒与一些癌症的发生有密切的关系，是仅次于吸烟的第二位癌症高发因素。

现代医学研究表明，过量饮酒者比非过量饮酒者口腔、咽喉部癌肿的发生率高出2倍以上，甲状腺癌发生率增加30%~150%，皮肤癌发生率增加20%~70%，妇女发生乳癌的几率增加20%~60%。

在食管癌患者中，过量饮酒者占60%，而不饮酒者仅占2%。

乙型肝炎患者本来发生肝癌的危险性就较大，如果饮酒则肝癌发生率将大大增加。

编辑推荐

《低碳饮食:属于你的绿色时尚新生活(典藏版)》编辑推荐：低碳不仅仅是一种概念，低碳生活也不仅仅是一种时尚，它与我们的生活息息相关，这是一件利在千秋万代的大事。节水、节电、节气，摒弃高碳模式，崇尚低碳生活……就是身边这些不起眼的小事可以让低碳生活变为现实，让我们为低碳环境、绿色地球作出自己的贡献。

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>