

# 《家庭生活小窍门》

## 图书基本信息

书名：《家庭生活小窍门》

13位ISBN编号：9787807263135

10位ISBN编号：780726313X

出版时间：2009-1

出版社：天地

作者：李君//李河川

页数：290

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭生活小窍门》

## 内容概要

家庭生活小窍门，ISBN：9787807263135，作者：李君，李河川主编

# 《家庭生活小窍门》

## 书籍目录

第一章 居家生活 第二章 洗涤与卫生 第三章 营养与健康 第四章 生活中的禁忌

### 章节摘录

版权页：（2）饭前不宜饮茶。饭前饮茶，唾液、胃液变淡，会造成饮食无味，影响淀粉、蛋白质的消化和吸收，日久可导致营养不良。（3）饭后不宜立即饮茶。饭后立即饮茶，茶中鞣质能与食物中的蛋白质、铁质发生凝固，而影响人体对它们的吸收，减少大脑血管的痉挛。（4）咖啡饮料不可多饮暴饮。一杯速溶咖啡（放2~3茶匙咖啡）对健康的人也可能引起心搏过速，如果在夜晚饮用则会导致失眠。（5）患有心血管局部缺血病、高血压病、神经过敏症的病人，不宜多饮速溶咖啡；患胃溃疡、胃炎的病人最好不要喝咖啡。喝豆浆五忌（1）忌冲鸡蛋。鸡蛋中的黏液性蛋白容易被豆浆中的胰蛋白酶分解，产生不被人体所能吸收的物质。（2）忌冲红糖。因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生沉淀物。（3）忌不煮熟。豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如不煮熟，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。（4）忌装保温瓶。豆浆中的皂角苷能除掉保温瓶中的水垢，时间长了细菌繁殖，能使豆浆变质，对人体造成不良后果。（5）忌超量喝。一次喝得过多，容易引起过食性蛋白质消化不良，出现胀满或腹泻等不适症。啤酒忌容器不清洁 喝啤酒最忌容器不清洁。因为啤酒多在夏季喝，并多以凉菜佐酒，若容器不洁净，易受细菌感染。此外，如果是沾有脂肪油污，还会使啤酒原有的香味和泡沫完全消失而变苦。哪些人不宜饮酒（1）患有高血压、冠心病、脑血管动脉硬化等疾病的人，切忌饮酒。每100毫升血液中酒精浓度超过400~500微克时，就可以引起心跳加快，血压急剧升高，容易导致脑血管破裂。（2）患肠炎、胃炎、十二指肠溃疡和肝脏疾病的人，切忌饮酒。患有呼吸系统疾病，如哮喘、气管炎、肺结核等病的人，也不能饮酒。酒精对呼吸系统有损害，还会降低呼吸道的防御功能，使肺的负担加重。（3）服用痢特灵、降糖灵、降压灵等药物期间，也不宜饮酒，因为饮酒可能发生中毒现象，引起心跳加快、血压下降等危急症状。孕妇也不能饮酒，饮酒会使胎儿患“胎儿酒精综合征”，生下的孩子智力低下，身材矮小，甚至畸形。饮啤酒三忌（1）忌暴饮过量。啤酒营养丰富，又可促进食欲，但长期大量饮用也会造成体内脂肪堆积，影响心脏功能。国外流行“啤酒心”即属此症。

# 《家庭生活小窍门》

## 编辑推荐

《家庭生活小窍门》由天地出版社出版。

# 《家庭生活小窍门》

## 精彩短评

1、薅羊毛，哈哈

# 《家庭生活小窍门》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)