

# 《好水讓你更健康》

## 图书基本信息

书名：《好水讓你更健康》

13位ISBN编号：9789577769411

10位ISBN编号：9577769411

出版时间：2008-8-28

出版社：世茂

作者：松下和弘,朝倉一善

译者：林鍵麟

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)

# 《好水讓你更健康》

## 內容概要

- 本書從嚴謹的科學及醫學研究角度透徹分析：
- 水中隱藏哪些毒素與病菌等看不見的危險？
  - 喝下的水，據說最先輸送到腦部與生殖器？
  - 礦泉水真的對健康有益嗎？
  - 胎兒與兒童的疾病大多與飲用的水有關？
  - 美味食物與水質的密切關係。
  - 在家中自行簡單辨別水質好壞的方法。
  - 如何選擇淨水器、淨水器、活水器。讓水成為你及家人的健康守護神。

# 《好水讓你更健康》

## 作者簡介

## 書籍目錄

前言

第1章有益健康水的三要素

冰水就是好喝的水？

礦泉水真的有益健康？

具溶油力的水煮出好吃的飯

豆腐可口與否取決於水

麵包是否美味也要看水質

從咖啡看出水質好壞

用「具溶油力的水」來清洗體內毒素

市售水處理器的過濾水能有效溶油嗎？

以促進酵素活性的水增進免疫力

市售水處理器的過濾水能促進酵素活性嗎？

分子團小的水有助於延緩老化

喝下的水最先到身體的哪一部位呢？

第2章給腹中寶寶喝的水

汙染羊水的人是媽媽自己！

高溫殺菌牛奶取代母乳不適當！

利用維生素C防禦重金屬汙染的傷害

如何避免母體遭受感染

第3章想讓孩子喝的水和不想讓孩子喝的水

現代孩子的體力不斷地衰退

預防水原病要喝能提高免疫力及促進酵素活性的水

現代孩童的健康情況

為什麼現代罹患低血糖症的孩童越來越多？

注意考試前的「寶特瓶症候群」！

胺基酸飲料和等滲透壓飲料都是「喝的點滴液」

異位性皮膚炎的起因是血液裡的髒東西

攝取補救吃麵包缺點的飲食

在學校教育中加入水的知識

第4章能保護肌膚與頭髮的水

恐怖的自來水中餘氯

氯會導致皮膚粗糙、髮質受損

淋浴會提高氯濃度，傷害毛髮

含有氯的泳池會縮短壽命

氯破壞食物中的維生素C

去除（無害化）洗澡水中餘氯！

為什麼男性的肌膚會如此水嫩？

鹼性的溫泉有益肌膚

第5章喝好水保持年輕！

女性較容易便秘

老化便是體內水分減少

喝有益健康的水減緩老化

讓血液乾淨、預防血栓的水

鉀離子降低血壓

喝有益健康的水預防失智症

第6章有助減肥的水與視力恢復法

小心「鹽鹵減肥法」！

# 《好水讓你更健康》

利用對健康有益的水「健康減重」  
學習簡易視力回復法以備不時之需  
第7章守護我們周遭的水環境  
為何自來水會變得難喝呢？  
每天使用著不知詳細資料的自來水  
新的水質標準是為了「守護大自然和生物」  
地下水是貴重的資源，不應免費使用  
「天然水免費」是以前的常識  
要用水請多考慮一下  
「以魚進行界面活性劑毒性測驗」的恐怖結果  
淨水器和淨水器扮演的角色  
磁化活水器的選擇方法  
第8章可飲用溫泉水及微量金屬  
日本的溫泉即將枯竭？  
「放流式溫泉也需加氯消毒」的愚見  
以自來水也能製造出不遜於真溫泉的「溫泉」  
蒙地卡提尼的湧泉醫學設施  
因自來水導致鉛中毒風險？  
除了輸水管以外的鉛汙染  
溶有鈇及鍺的水有效嗎？  
第9章選擇堅持水質的食物  
維持健康須重視軟水和飲食  
重視水質，重新評估產業  
水就是重要的原料  
改變製成品水質的方法  
結語

# 《好水讓你更健康》

## 精彩短评

1、非常详细的说明我们喝的水，了解几乎由水组成的我们是否真的要开始关注饮用水健康的知识，水对我生活的影响直到现在才出现，而我庆幸，我真切的认识到了。

# 《好水讓你更健康》

## 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)