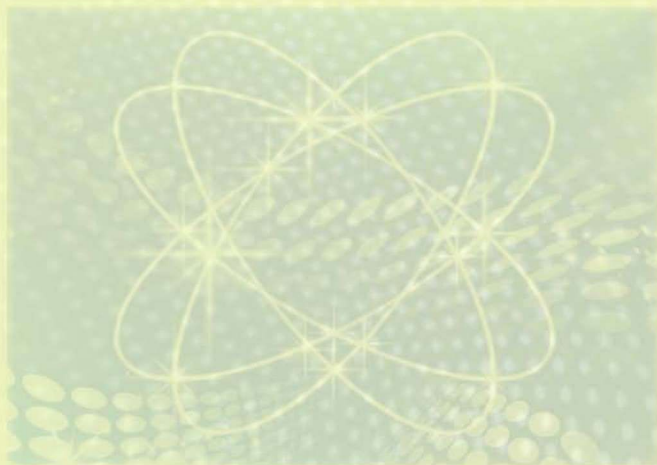


青少年必读常识 10

青少年生活常识必读

安 健 主编



辽 海 出 版 社

图书在版编目（CIP）数据

青少年生活常识必读/安健主编. —沈阳：辽海出版社，2011.3

（青少年必读常识；10）

ISBN 978-7-5451-1210-8

I. ①青… II. ①安… III. ①生活—知识—青少年读物

IV. ①TS976.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 029857 号

责任编辑：段扬华

责任校对：顾季

封面设计：文海书源工作室

出版者：辽海出版社

地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电 话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京汇祥印务有限公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印 张：45

字 数：880 千字

出版时间：2011 年 3 月第 1 版

印刷时间：2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价：298.00 元（全 10 册）

版权所有 翻印必究

前言

每一朵花，都是一个春天，盛开馥郁芬芳；每一粒沙，都是一个世界，搭建小小天堂；每一颗心，都是一盏灯光，把地球村点亮！借助图书为你的生活添一丝色彩。这是一套包罗生活万象的、有趣的书，向读者介绍了不可不知的中的常识。包括文学常识、地理常识、历史常识、安全常识、文化常识、动物常识、植物常识、科技常识、天文常识、生活常识等。这些都是一些生活常识性的问题，说大不大，说小不小，因为零散，平时想了解又难以查找，我们将这些你们可能感兴趣的、富有趣味的日常生活中日积月累的宝贵经验搜集并编辑成册，以便您在遇到问题时随时查询，轻松解决生活中的问题。

目 录

保护蔬菜里维生素的方法	1
易中毒的七种蔬菜	2
怎样分辨有害物质的蔬菜	3
清除残留农药五常识	4
不要久存鲜蔬菜	5
防止腌菜变黄的常识	6
吃菜的健康常识	7
多食蔬菜根皮可御寒	8
生吃蔬菜有什么好处	9
蔬菜合炒可营养互补	10
水果的基本常识	11
糖的基本常识	16
油类的基本常识	19
蜂蜜的基本常识	22
奶类的基本常识	24
蛋类的基本常识	27
水的基本常识	29
什么是绿色食品	32
如何识别绿色食品	33
食品保质期有新规定	34

增白食品吃不得.....	35
用汤泡饭吃真的不科学吗	36
应限量食用的四种食物.....	37
不宜混合食用的食物	38
可以防癌的九种食物	40
抗衰老的五种食物	41
五种宜天天吃的食物	42
空腹时不宜吃的五种食物	43
十种不宜多吃的食物	44
不能食用的器官或部位.....	45
吃肝并不能补肝.....	47
猪牛羊内脏的质量鉴别.....	48
霉变甘蔗不能吃.....	49
八种汁汤可防中暑	50
美容	51
护肤.....	56
化妆	67
美发	76
减肥	81
香水	85
如何选择吉祥之地	90
怎样选套好户型.....	91

标准住宅的要求.....	92
不宜选择的户型.....	93
签订购房合同的技巧	94
购买二手房的“六要”	95
家庭装饰的“五化”	97
防止装修欺诈的五个技巧	98
装修费用控制的四个技巧	99
居室装潢费用估算三法.....	100
装潢费用压价两法	101
装修时间合理安排三法.....	102
家庭装修八注意.....	103
扩展空间的四个技巧	104
居室增高的六个技巧	105
房间保温方法	106
巧防居室的现代化污染.....	107
吊兰可防“空调病”	108
医疗常识.....	109
常见病的自诊	120
家庭用药.....	126
家庭常见病的防治	136
传染病的防治	143

保护蔬菜里维生素的方法

吃菜应当吃新鲜的蔬菜，因为新鲜蔬菜中所含的维生素 C 要比干菜、咸菜多；蔬菜变黄，维生素已大大减少。吃菜要连老叶一起吃，能带皮吃的就不要去皮。因为蔬菜外面的叶子比菜心养分高，皮所含维生素 C 也比瓢多。

洗菜时，应当先洗后切，切不可切后再洗。因为蔬菜所含的维生素 C 容易溶化在水中，又容易受热氧化而损失。所以，蔬菜要先洗后切，以免切口处汁液溶入水中，损失养分。

菜切好后，要立即就炒，尽量缩短受热时间，一般急火快炒比较好。炒菜时最好少放水，以免营养成分进入菜汤而最后被倒掉。煮菜时不要放碱，放碱会破坏菜中的维生素。而应适当加点醋，醋对维生素 C 有保护作用。

易中毒的七种蔬菜

1. 新鲜黄花菜：含有秋水仙碱。进入人体后经氧化会产生有毒物质，食后会引起类似急性肠胃炎状病症，极易误诊。而干黄花菜在加工时经清水充分浸泡。已将大部分秋水仙碱溶出，所以一般不会中毒。

2. 四季豆和菜豆：它的有毒成分主要是皂甙和胰蛋白酶抑制物。烹调时，应先将豆煮熟后捞出，再加上调味佐料焖煮，便可解毒性。

3. 发芽的土豆：毒性物质为龙葵碱，这种毒素存在于发芽的土豆或变青绿色的皮中。食用时，只要深削芽胚和发绿部分，再用冷水浸泡，烧煮时加少量醋，充分煮熟即可除去毒性。

4. 蚕豆：红细胞缺乏六磷酸葡萄糖脱氢酶的人吃了蚕豆后会得溶血性黄疸，又称为蚕豆病。这种病多有遗传性，因此，有家族病史的人应到医院检查，并避免吃蚕豆。

5. 蓝紫色的紫菜：水发后若呈蓝紫色，则说明在海中生长时已被有毒物质环状多肽污染。这些毒素经蒸煮也不能解毒，不可食用。

6. 青色西红柿：有发芽土豆相同毒性的物质。食后会出现恶心、呕吐、头昏、流涎等中毒症状。生吃危险性更大。

7. 新鲜木耳：含有一种卟啉类光感物质，它对光线敏感，食用后经太阳照射，引起日光性皮炎，个别严重的还会因咽喉水肿发生呼吸困难。

另外，白果、杏仁、木薯都有一定毒性，不可多吃。而隔夜的小白菜、菠菜、韭菜等，含有较高的硝酸盐，食用后，转化成亚硝酸盐。人体吸收后，会发生中毒，同时还有致癌作用。

怎样分辨有害物质的蔬菜

蔬菜等农作物如过量使用农药、化肥，其有害残留物会严重超标，从而危害人体健康。

这些有害物质超标的菜类都有一定的特征。如西红柿顶部长着桃子似的凸起部分，即是点过激素的标志；青菜太绿，即是施用化肥过量；绿豆芽光溜溜的不长须根，那是因为施过尿素等。有害物质在植物体内积存量的平均值由大到小排列为：根菜类、藕芋类、绿叶菜类、白菜类、豆类、瓜类、茄果类，在购菜时应加以注意。

清除残留农药五常识

1. 泡。菠菜、白菜等，可以用清水浸泡除毒。也可以在清水中加入少量洗涤剂，浸泡半小时后再用清水洗净。

2. 烫。青椒、芹菜、豆角、西红柿等，在下锅前先烫 5~10 分钟，可清除部分残毒。

3. 削。对茎类蔬菜如萝卜、胡萝卜、土豆以及瓜果蔬菜等，可削掉皮后再用清水漂洗一下。外表不平或多细毛的蔬果（如奇异果等），较易沾染农药，因此食用前，可去皮者，一定要去皮。

4. 洗。对花类蔬菜如黄花菜、韭菜花等可放在水中漂洗，一边排水一边冲洗，然后在盐水中浸泡一下。

5. 选。节日前后，应避免抢购蔬果，因为农民为赶时令，一般会加重农药喷洒剂量。尽量选购当令盛产的蔬菜。选购信誉良好的蔬果加工品或冷冻蔬菜。

可选购含农药几率较少的蔬果，如有特殊气味的洋葱大蒜、对病虫害抵抗力较强的龙须菜等。应避免选表面有药斑，或有不正常、刺鼻的化学剂味道的蔬菜。

不要久存鲜蔬菜

将蔬菜存放数日再食用，是非常危险的。危害来自蔬菜含有的硝酸盐。硝酸盐本身无毒，然而在储藏一段时间之后，由于酶和细菌的作用，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，是一种有毒物质。亚硝酸盐在人体内与蛋白质类物质结合，可生成强致癌性的亚硝胺类物质。储存蔬菜不仅产生有害物质，而且会发生营养素的损失。在 30℃ 的屋子里储存 24 小时，绿叶蔬菜中的维生素 C 几乎全部损失，而亚硝酸盐的含量上升了几十倍。

防止腌菜变黄的常识

菜腌了之后，因为发酵的作用，会产生一种乳酸，这样菜极易变黄。菜的脆性和菜里原果胶有关系，菜腌了发酵，原果胶会分解成果胶和果胶酸，菜的脆性就会没有了。

所以，菜腌了以后，隔一段时间要倒缸，把怪味道散发掉，菜的发酵也就会慢些，乳酸也少些，原果胶分解得也少些，菜的绿色和脆性就能保住了。

当然，菜腌的好坏还和下列因素有关：挑选腌菜要新鲜、无损伤；菜缸要洗净；用盐要充分；温度低，干湿适宜，适当密封。

吃菜的健康常识

1. 荤素搭配。荤素搭配可以解决蛋白质的互补问题，如豆制品、面筋和肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能大大提高蛋白质的营养价值。含蛋白质丰富的食物和蔬菜搭配。除了充分利用蛋白质的互补作用外。还可以得到丰富的维生素和无机盐。荤素搭配还能调整食物的酸碱平衡，有利于身体健康。

2. 生熟搭配。蔬菜中维生素 C 和 B 族维生素，遇热容易受到破坏。经过烹调的蔬菜维生素总要损失一部分，因此，吃一些新鲜的生菜，既可保持大量的维生素，也可增进食欲。

尤其在夏天，可以多吃些凉拌菜。不过，在食用时一定要注意卫生。

3. 豆类与青菜搭配。这样可以大大提高蛋白质的利用率。

多食蔬菜根皮可御寒

蔬菜的根可以吸收土壤中的矿物质和营养素，蔬菜根皮部的各种矿物质和营养素含量相对会多些。而矿物质又与人体健康、御寒能力密切相关。当人体缺铁时，体温有所下降，就会导致人们怕冷的感觉，尤其是妇女。

因此，在寒冷季节，人们可以适当多食些连根带皮的蔬菜，如牛蒡、藕根、胡萝卜、山芋、薯类和青菜等。

生吃蔬菜有什么好处

新鲜蔬菜、水果、菌类等烹调时，其维生素、无机盐以及某些抗癌物质会遭到严重破坏。只有生吃时，它们才能更有效地接触人体粘膜细胞，进而更好地发挥作用。

生食蔬菜中的营养物质含量不仅远远超过熟食，而且具有阻止上皮细胞发生恶变的作用，因此可阻断致癌物质与宿主细胞的结合。

如生蔬菜中的 β 胡萝卜素、木质素、挥发油、酶等，被人体吸收后可以激发巨噬细胞的活力，增强免疫力，把已经癌变的细胞吞噬掉，起到积极的抗癌作用。

蔬菜合炒可营养互补

蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质和纤维素等。但不同的蔬菜所含的营养成分是不同的。一般人烹炒蔬菜习惯于单一地炒，其实将多种蔬菜合在一起烩炒，更合乎人体所需的多种营养元素。

维生素 C 在深绿色蔬菜中最为丰富，而黄豆芽富含维生素 B₂，若将黄豆芽炒菠菜，则两种维生素均可获得。柿子椒中富含维生素 C，胡萝卜中富含胡萝卜素，土豆中淀粉富含热能，若将三者合炒，则可达到营养互补。

红色、绿色菜肴可促进食欲。若将茼蒿片放入胡萝卜片、鲜红辣椒片中炒，色泽鲜艳；若再放少许香菜，不仅可以增进食物的色、香、味，还可以促进食欲。

还有，酸梅可以促进唾液腺与胃液腺的分泌，所以能生津止渴，并避免晕车，也能帮助醒酒。赋予筋骨、肌肉与血管组织等恢复活力等。

水果的基本常识

激素水果的识别

1. 跟观。反季节水果中，如果个头太大，颜色鲜艳异常，就有可能过量使用了激素。如香蕉看起来很黄，但把儿还青着；西瓜瓤是红的，籽还是白的等。

2. 手摸。有些水果成熟后摸起来是软的，像芒果、香蕉等，但如表面看起来已经成熟，可一摸还很硬，则可能使用了激素。

3. 品尝。食用了过量激素的水果，吃起来淡而无味，该甜的不甜。

如万一已购激素水果，可将其洗净后，放在温水里浸泡 20 分钟后再吃，因为有些激素是溶于水的，泡干净了再吃危害性会更小，放几天之后再吃也可。

哈密瓜选购常识

看有无伤口，因远道送来，有的会造成碰压伤，这样的瓜不耐贮存。

生哈密瓜水分多、味淡，如同黄瓜味。所以要挑选八成熟以上的熟瓜，其特征是：瓜皮有鲜明的色彩或花纹；瓜柄基部产生离层，自然落蒂柄瓜皮网纹明显或产生裂纹；如果瓜体变软、香味浓郁，说明已充分成熟，食用最佳。

椰子的选购方法

选购椰子应以皮色呈黑褐色或黄褐色，外形饱满，呈圆形或长圆形，双手捧起椰子手感沉重，放在耳边摇动，通常汁液撞击声大的果子质优。

而皮色灰黑，外形呈梭形、三角形，摇动果身时，汁液撞击声小的果子则质次。