

北京电视台
生活百科
北京电视台
生活百科
北京电视台
生活百科
北京电视台
生活百科

新编 10万个 为什么

1

北京 主编

商务印书馆出版社

百科

生活百科

电视台

生活百

电视台

生活百科

北京电视

生活百科

北京电视

· 生活百科 ·

新编十万个为什么(1)

周 琼 主编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号
京工商广临字 225 号

责任编辑：刘洪涛 陈学勤

新编十万个为什么(1)

周琼 主编

*

中国商业出版社出版发行

(地址:北京市宣武区广内大街报国寺)

(邮码:100053 电话:北京 3045018)

新华书店总店科技发行所经销

北京市群力计算机技术服务部电脑排版

(电话:6061854)

中国人民解放军第一二〇二工厂印刷

*

开本:787×1092毫米 32开 5印张 115千字

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数:1-7000册 定价:3.90元

ISBN 7-5044-2006-9/TS·235

目 录

科学饮食

1. 为什么当今世界要发展绿色食品? (2)
2. 为什么吃五谷杂粮有益人体健康? (3)
3. 为什么米不可多淘久泡? (4)
4. 为什么小包装免淘米营养成分齐全? (5)
5. 为什么粮食作物的深加工品倍受欢迎? (6)
6. 为什么密封包装饼干比散装饼干质美物优? (7)
7. 为什么盛夏饮茶能防暑降温? (8)
8. 为什么吃鸡蛋要讲究方法? (9)
9. 为什么豆奶食用价值高? (10)
10. 为什么一些奶制品被称为乳酸菌饮料? (11)
11. 为什么膨化食品营养价值高? (12)
12. 为什么猕猴桃被称为果中之王? (13)
13. 为什么果汁宜采用全果压榨? (14)
14. 为什么山楂果茶会走红饮料市场? (15)
15. 为什么常食香油有益健康? (16)
16. 为什么日常生活离不开食用油脂? (17)
17. 为什么说常饮矿泉水对人体有保健作用? (18)
18. 为什么矿泉壶可以生成纯天然矿泉水? (20)
19. 为什么通过分子筛能改善水质? (21)

20. 为什么从不纯净的水里能生出纯氧? (22)
21. 为什么提倡用紫外线消毒过的水? (23)
22. 为什么纯正的白兰地是琥珀色? (24)
23. 为什么白兰地有等级之分? (25)
24. 为什么白兰地与葡萄酒的存放方法不同? (26)

运动、健康与美容

25. 为什么人会出现脱发、秃发现象? (30)
26. 为什么减肥不用药? (31)
27. 为什么中学生不宜化妆? (32)
28. 为什么美乳霜液能够健美乳房? (32)
29. 为什么男士适合用含硅油的护肤霜? (34)
30. 为什么染发之前要把头发洗净? (35)
31. 为什么 SOD 能延缓皮肤衰老? (35)
32. 为什么脏腑功能直接影响到容颜健美? (36)
33. 为什么防晒霜能防晒? (38)
34. 为什么使用面膜除祛斑效果好? (39)
35. 为什么说按摩疗法是治病保健的重要手段? (40)
36. 为什么妇女更要洁身护肤? (41)
37. 为什么布鞋会风靡京城? (42)
38. 为什么说打台球健身又运动? (43)

保健与医疗

39. 为什么说“人体是个宝,药补食疗不可少”? (46)
40. 为什么选择营养补品要讲究科学性? (47)

41. 为什么夏季也要适当进补? (48)
42. 为什么果茶具有促进生长发育和保健作用? (49)
43. 为什么说西洋参是祛病强身之宝? (50)
44. 为什么秘乌健不是泻药却可以治疗便秘? (51)
45. 为什么夏天人们感觉预报的气温低于实际气温? (52)
46. 为什么夏季易患暑湿感冒? (53)
47. 为什么打鼾也能对身体造成危害? (54)
48. 为什么长期慢性咳嗽、咳痰要引起注意? (56)
49. 为什么人要打哈欠? (57)
50. 为什么会出现油醉现象? (58)
51. 为什么人不宜久坐不动? (58)
52. 为什么坚持足浴能治病健身? (59)
53. 为什么吃盐过多会引起血压高? (60)
54. 为什么硒是人类健康的朋友? (62)
55. 为什么保护肾就是保护我们的生命? (63)
56. 为什么宜用温水刷牙? (64)
57. 为什么不可忽视蚊、蝇、蟑螂对人的危害? (65)
58. 为什么螨是人类疾病传播的重要媒介? (65)
59. 为什么保持阴阳平衡对人体至关重要? (66)
60. 为什么高压氧疗法能治病? (68)
61. 为什么中医正骨手法治疗腰椎间盘突出脱出症效果显著? ... (69)
62. 为什么治疗血液病不能只依靠传统方法? (70)
63. 为什么点穴能治病? (71)
64. 为什么有些心绞痛会定时在半夜或凌晨发作? (72)
65. 为什么痔疮患者必须及时就医? (73)
66. 为什么有些青年人爱长青春痘? (75)

67. 为什么弱电场可以治疗高血压? (75)
68. 为什么精神病与神经病音同意不同? (77)
69. 为什么远红外线健身器能治病? (77)
70. 为什么磁疗能防病治病? (78)
71. 为什么宽谱治疗仪是家庭保健的好帮手? (79)
72. 为什么说福乃康能抑治肿瘤? (80)
73. 为什么霍香祛暑软胶囊能治疗夏季感冒? (81)
74. 为什么有些近视眼可以永远摘掉眼镜? (82)
75. 为什么放射状角膜切开术能矫正近视眼? (84)
76. 为什么配戴眼镜要因人而异? (85)
77. 为什么戴隐形眼镜要选与自己角膜弧度一致的镜片? ... (86)

孕幼老人的保养

78. 为什么初乳对婴儿的生长发育十分重要? (89)
79. 为什么牛奶中加入碘酸及 DHA 可称第二母乳? (90)
80. 为什么婴儿要经常进行皮肤护理? (91)
81. 肝炎为什么会发生母婴垂直传播? (92)
82. 为什么胎儿、新生儿要听胎教音乐? (94)
83. 为什么母乳喂养婴儿好? (96)
84. 为什么孕妇要更加注意饮食结构? (97)
85. 为什么老年人应多吃豆制品? (98)
86. 为什么老年人睡眠时间短? (99)

家电、家具与首饰

87. 为什么使用全自动洗衣机要注意异常指示? (102)

88. 为什么用冰箱易患“冰箱病”? (103)
89. 为什么人不宜长时间直吹电扇? (104)
90. 为什么“录音带”也能出图象? (104)
91. 为什么激光唱片失真程度小? (106)
92. 为什么无线耳机功能比普通耳机多? (107)
93. 为什么空调器停机后不能立即启动? (108)
94. 空气净化器为什么能净化环境? (108)
95. 为什么使用燃气用具首先要注意安全? (110)
96. 为什么洗衣服时要注意洗涤符号? (111)
97. 为什么羽绒服的保暖性能好? (112)
98. 为什么纯羊毛标志可适用多种毛织品? (113)
99. 为什么有些席梦思床不宜睡用? (114)
100. 为什么珠宝首饰能保值? (115)
101. 为什么人造猫眼也有天然猫眼一样的亮丽? (116)
102. 为什么有些玻璃制品能够耐高温? (117)
103. 为什么聚酯家具能在市场上走俏? (119)
104. 为什么水磨石是家庭理想的装饰材料? (120)
105. 为什么水基清洗剂能够代替油类清洗剂? (121)
106. 为什么胶粘剂要专项专用? (122)

电脑小常识

107. 为什么微机也称电脑? (125)
108. 为什么计算机要选用净化 UPS 电源? (126)
109. 为什么电脑显示器与电视机不同? (128)
110. 为什么必须防治计算机病毒? (129)
111. 为什么便携式计算机发展迅速? (131)

112. 为什么“万能”财务软件不受新会计制度影响? (132)

保险与储蓄

113. 为什么“不带分文”却是腰缠万贯——漫谈信用卡? ... (135)
114. 为什么人寿保险具有储蓄性? (136)
115. 为什么旅游保险越来越受到人们的欢迎? (137)
116. 为什么上保险不要“小额低保”或“超额高保”? (138)
117. 为什么参加了保险但得不到赔偿? (139)
118. 为什么职工申请住房抵押贷款应具备一定条件? (140)
119. 为什么房改需要金融机构参与? (141)

其它

120. 为什么字幕机可以在电视图像上叠加字幕? (144)
121. 为什么要搞城市集中供热? (144)
122. 为什么商品的价签有不同的颜色? (146)
123. 为什么我国要大力应用条形码技术? (147)
124. 为什么居高楼擦窗不用犯愁? (148)

科学饮食

- 为什么当今世界要发展绿色食品
- 为什么膨化食品营养价值高
- 为什么果汁宜采用全果压榨
- 为什么纯正的白兰地是琥珀色

1. 为什么当今世界要发展绿色食品?

人类在今天面临着许多危机,在这些危机之中,最大的是人类生存空间所面临的危机,这就是全世界范围内的环境污染。它对人类的直接危害,是对人类食物的污染。

发展绿色食品最直接的原因就是要抑制环境污染。我国的绿色食品工程发展较晚,但发展速度较快,截止到1992年,我国已有几百种食品,被授予绿色食品标志。

绿色食品不单纯指绿色,而且是指安全营养型无公害食品、无污染食品。因为绿色象征着生命、健康和活力,也是环境保护和农业的象征。比如,红碎茶、杏脯等,不纯是绿色,但它们也是绿色食品。

绿色食品的检验、生产是有严格标准的。比如新鲜蔬菜翡翠面的原料蔬菜,必须施用农家肥,也就是天然肥料,绝不允许使用化肥、尿肥等。在蔬菜成长之后,要洗净、消毒、打碎、磨浆。这一系列的工序到成品完成,是将科研、原料、生产、加工包装、技术检测、储运销售融为一体的。同时,这些程序要经环境保护监测部门审定。另外,原料作物的生产操作规程也要符合绿色食品的无公害控制标准等。这种食物里面含有丰富的硒化物。硒有抗癌和抑制癌细胞生长分裂的作用。就目前世界食品工业而言,含硒化物食品的发展是一个趋势。

由此看来,绿色食品对人类生存空间的保护与净化是何等重要啊!

2. 为什么吃五谷杂粮有益人体健康?

随着生活水平的提高,人们的饮食结构也在发生变化。很多人在饮食习惯上比较挑剔,吃饭也是以口感好为标准,对五杂谷粮很少问津,实际上五谷杂粮是很有营养保健价值的。

其实,以为口感好便是好食品,这是不全面的。因为口感与营养是两个概念。比如标准粉口感不如富强粉,但营养价值却比富强粉高。理由很简单,加工越精,损失的氨基酸、纤维素和微量元素就越多。

一般粮食中所含的主要营养成分有人体所需的蛋白质、氨基酸和微量元素。我们以其中的谷蛋白含量做一比较:

小麦(67),玉米(60),高粱(56)。加工后的白面(52)。

再说人体必需的氨基酸含量:大豆(65.0),高粱(11.0),白面(10.5),玉米粉(8.7),大米(2.5)。

看来,大米白面并不比杂粮好。

再说,各类粮食的平均生物价为52~67%,如果将它们以不同的比例混合,便可提高到73~77%,因此,五谷杂粮混杂在一起互相补充,就会发挥较高的生物营养价。

五谷杂粮还有保健作用,这是由于五谷杂粮中含较多纤维素、谷胶、果胶、木质素等营养素,这是很多人体必须的微量元素。现代营养学家认为这些食物是特殊的营养品,不应抛弃。这类天然食物如小米、玉米中含有锌、硒、有机锗等,有养脑、明目、生精等作用。另外,杂粮类如莜麦面、苦莜麦面还可

以降血脂,预防冠心病及动脉硬化症、糖尿病。由于粗粮纤维素丰富,能促进肠蠕动而调节排便功能,从而防止结肠癌,它们被证明是非常有效的功能性食物。

要想活得好,五谷杂粮不可少。

3. 为什么米不可多淘久泡?

米饭几乎已成为每个家庭餐桌上的值班主食,尽管您天天要淘米做饭,但您不一定懂得这洗米的学问。

我们日常做饭淘米时,想洗得干净些,于是就反复洗,用力搓,还爱用水泡,其实这样是不科学的。

米不宜多淘久泡。这是因为米的表面含有一些溶于水的维生素和无机盐,多淘或用力搓,过度搅拌会使米粒表层的营养素大量随水流失掉。如果淘洗米之前久泡,米粒中的无机盐和可溶性维生素会有一部分溶于水中,再经淘洗,流失更多。像硫胺素、核黄素、尼克酸、蛋白质、脂肪等营养都会有不同程度的损失。

正确的淘米方法,就是不要用热水淘洗,更不要泡,用凉水淘时也应尽量减少次数,以洗干净为好。如果是淘米后泡水,也可以将浸泡的米水和米一起放进锅中煮,这样也可以保存米中的营养。

4. 为什么小包装免淘米营养成分齐全?

一种商品走俏市场,必有它的优势。目前,在市场上免淘米受到群众欢迎,是什么原因呢?

这是因为免淘米全部采用优质、无虫害稻谷加工而成,符合绿色食品标准。再则,免淘米加工精良。碾制免淘米,采用最先进的碾制生产线,使碾米工艺更科学。另外,为了在加工过程中不致于让米的营养成分丢失,采用的是喷雾抛光过程,在米的表面形成一种保护膜,不仅外观晶莹透亮,而且口感极佳。

免淘米的优势还在于吃的时候不用过水淘洗,节水省时,清洁卫生,营养丰富。

免淘米都含有哪些营养成分呢?它含的维生素 B₁、维生素 B₂、钙、磷、铁等。营养成分齐全,大大高于普通大米。这是因为一般大米由于加工设备简陋,工艺落后,含杂质较多,吃前都要淘洗好几遍,这样,大米表层的营养成分大多都随淘米水冲掉了。免淘米的营养成分齐全就在于用先进的工艺去掉了杂质,又保留了维生素和矿物质,而且在食用时不用淘洗。

随着生活水平的提高,工作节奏的加快,人们的饮食结构更加注意营养搭配,尤其是一日三餐主食米的食量越来越少,所以更加注重米的品质及营养成分。现在世界上许多国家已食用免淘米,在我国它处于走俏阶段。用不了多久,免淘米很快会进入千家万户。

5. 为什么粮食作物深加工品倍受欢迎?

吃粗粮有益于人体健康,这已人所共知。现在,受到广大消费者青睐的还有一些粮食作物的深加工产品。

有一种饼干,它是采用无污染的苦荞麦用特殊工艺精制出来的。苦荞麦营养价值很高,蛋白质、脂肪含量超过大米白面,还富含人体所需多种氨基酸,另外,有的还具较高的药用价值。

有一种玉米茶,是一种营养价值很高的速食方便食品。我们知道,玉米是一种营养成分比较高的粮食作物。这种玉米茶以脱皮去胚的玉米为主料,配以奶粉、大豆、花生、蔗糖精制而成。不同口味的玉米茶,营养丰富,口感也很好,又方便食用。

现在市场上还有一种含碘蛋很受欢迎。这种蛋不是成蛋后加工成,它是让鸡食用含碘饲料,下的蛋就自然成为含碘蛋。

现在国外已经有很多国家把各种人体需要的微量元素直接从饲料中添加,这样产出来的鸡蛋就成为一种纯生物制品,对人体也避免了很多药物的伤害。

看来,粮食作物的深加工产品已成为未来的一种发展趋势。像一些方便食品、膨化食品、营养食品、保健食疗食品等,它们的一个共同方向就是向营养、保健、方便的方面发展。

6. 为什么密封包装饼干比散装饼干质美物优？

饼干是一种非常好的方便食品。它早在古罗马帝国时期就出现了，距今已有几千年的历史。

今天的饼干种类繁多，从外包装的形式上讲，一类是散装饼干，一类是密封包装饼干。

人们为什么都喜欢吃带包装的饼干呢？因为饼干的包装对饼干保质保鲜有至关重要的作用。首先它保证了饼干出厂后在运输和仓储过程中不与空气中的氧气、水分接触，避免了饼干富度。第二，它可以防止饼干变软，保持饼干的新鲜美味以及松脆的品质。第三，首先它保证了饼干出厂后在运输和仓储过程中不与空气中的氧气、水分接触，避免了饼干霉变。第四，又由于包装密封，消除了受到污染的机会，同时减少了破碎。

是不是所有经过包装的饼干都能保质保鲜呢？不是。因为包装是一个复杂的生产过程，它要求复杂的机器。而不同包装的类型和优点又要求厂家花时间和经费来研究包装的最佳性能以使饼干得到适当的保护，它应该既密封良好又容易开启，还应能吸引消费者。现在的许多便宜的包装材料不能满足安全性与可靠性方面和要求。

食品包装除了保护食物不受水分、氧气、污染源及震动的影响，另外包装还给我们很多重要的信息。我们买散装饼干时，几乎无法了解我们所买的产品。而我们在买包装饼干时则

可很容易地判别产品的新旧。即什么时候生产的,在推荐条件下可以保存多久。当优质饼干被包装起来时,新鲜的口味也被包在了里面。所以,当我们在家里打开包装时,我们吃到的饼干就几乎像刚刚出炉的一样新鲜,而读外包装上的详细说明之后,我们也能了解饼干的配方。这样,我们才能知道所食用的饼干的配方在营养上的平衡,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、纤维、矿物质及维生素等。这些对我们身体的健康极为重要。

饼干的包装事情虽小,但意义却很大。

7. 盛夏饮茶为什么能防暑降温?

盛夏来临,人们日常谈论的话题自然少不了防暑降温。那么,这时喝什么饮料能起到防暑降温的作用呢?

回答是:喝热茶。首先,喝热茶能促进人体汗腺的分泌,使大量水分通过皮肤表面的毛孔渗出体外,散发热量。实验测定,每蒸发一克水,就能带走 0.5 千卡热量,喝热茶 10 分钟后,可使您的体温下降 1.2°C ,并保持 20 分钟左右。其次,茶水中含有丰富的茶多酚、糖、蛋白质等物质,它们与唾液发生反应,使口腔感到滋润,产生清凉感觉。因此,茶叶是夏季最佳的防暑降温饮料,是其它任何饮料所无法替代的。茶叶作为一种纯天然保健饮料,早已为世界公认。现代科学证明,茶叶中含有有机化学成分 400 多种,无机元素 40 多种。茶叶具有清心、提神、除烦、凉肝胆,涤热消痰,肃肺胃明目解渴等功能。夏季