

现代家庭

科学生活指南

董淑亮 孟迎春 董 瑶 编著



金盾出版社

现代家庭 科学生活指南

董淑亮 孟迎春 董 瑶 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书作者从浩如烟海的资料中遴选出一些与现代科学生活关系密切的内容,分吃的科学、穿出风采、宜居乐园、购物指南、高雅情愫、强身手册、保健超市、让自己更美丽、自我保护技巧、为你献一技、提升幸福指数、让自己快乐等 12 个板块,以浅显流畅的文笔逐条进行了介绍。这些内容既是常见、熟悉的,却又是常常被忽视的,以及前卫、时尚的。它将教给人们怎样科学地吃、穿、家居、理财、美容、健身、阳光心态……

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭生活指南/董淑亮,孟迎春,董瑶编著.--北京:金盾出版社,2011.2
ISBN 978-7-5082-6707-4

I. ①现… II. ①董…②孟…③董… III. ①生活—知识—指南 IV. ①TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210159 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

开本:850×1168 1/32 印张:13.25 字数:320 千字

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

让科学之光照耀我们的生活

——编者的话

崇尚科学，让科学之光照耀生活，是我们共同的期待和不懈的追求。

人类 5000 年文明史也是追逐科学之光的历史，不仅发明了轮船、飞机、磁悬浮列车、宇宙飞船，建造了直插云霄的摩天大厦、宽敞舒适的别墅、主题丰富的公园，更为重要的是，在衣、食、住、行、美容、健身等诸多方面都在不断地改变着传统的理念，不断地提升着生活质量，而这一切无不以科学为准绳、为指针。可以说，没有科学的指导，我们的努力一定是枉然的，甚至是愚昧的。

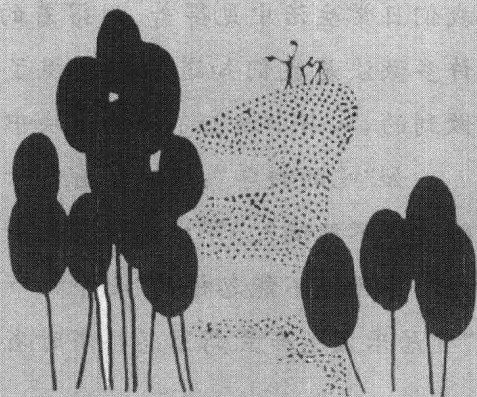
“司空见惯寻常事，点点滴滴见真情。”本书写的都是我们日常生活中见得着、用得着的与科学有关的“招数”，许多做法是我们知道的却忽视了，或者是熟悉的却没有做到的，从书中这些不同的板块中可窥见一斑：

如“吃的科学”：吃鸡蛋有哪六个不该有的错误？什么样的水不能喝？“穿出风采”：男士穿着怎样吸引异性注意力？穿西服不能忽视的“七个细节”？怎样科学地戴手套？“宜居乐园”：布置新家怎样省时省力？适合居住的健康住

宅有哪些标准?“购物指南”:你会自己选枕头吗?“保健超市”:怎样晒太阳更科学?“提升幸福指数”:大脑什么时间记忆力最好?不可不知的送礼学问?怎样正确地交换名片?“让自己快乐”:微笑是健康情绪的最佳补品,色彩是好心情的兴奋剂等。

毋庸讳言,这些都是微不足道的小事,虽然小,但有时很烦心,因为它与我们的生活密切相关,甚至与生活质量、健康、事业等大事紧密相联!相信,只要你坚持每天读一点点,每天做一点点,你的生活会悄然发生变化,幸福指数提升将不再是一句空话,那些诱人的期待变成现实也不会遥不可及,平平凡凡的日子一定会因撒满科学的阳光而变得越来越灿烂。

它是现代家庭必备的锦囊,会让你懂得怎样科学地生活,让你的生活与众不同,从而成就美丽的人生:睿智、达观、幸福!

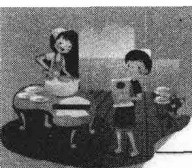




目 录

吃的科学

- 谁“偷”走了早餐的健康/2
- 什么是不健康早餐/2
- 细嚼慢咽好处多/3
- 怎样解决“问题晚餐”/3
- 干果是人体“兴奋剂”/4
- 什么是“组合菜”/5
- 哪些蔬菜生吃更有营养/5
- “鲜鱼活肉”未必好/6
- 熟肉多吃不科学/7
- 羊肉串不宜多吃/8
- 不可不知的饮食中的致癌元素/8
- 哪些食物是抗癌“明星”/9
- 有些食物不可隔夜吃/10
- 怎样防止海味中毒/11
- 什么叫“横切牛、斜切猪、顺切鸡”/12
- 巧切常见的几种食物/12
- 防止营养流失的九条妙计/13
- 炒菜的五个最佳时间/14
- 食物去腥小窍门/15
- 常见六种干货发泡妙招/16
- 常见七种食物去皮妙招/17
- 怎样腌咸鸭蛋/18
- 怎样生黄豆芽/18
- 贝类清洗有窍门/19
- 不宜存放在冰箱里的食物/19
- 食盐量有什么科学标准/20
- 生姜怎样吃更科学/21
- 吃鸡蛋的六个不该有的错误/21
- 什么鱼不能吃/22
- 油炸食品越薄越要少吃/23
- 怎样科学地吃米食面/23
- 补充盐分怎样做更科学/24
- 方便面“不方便”/25
- 饭菜放入冰箱有学问/25
- 豆制品不是吃得越多越好/26
- 水果怎样吃更科学/26
- 饭后马上吃水果不科学/27
- 饭后“六不宜”/27
- 儿童不宜多吃山楂/28
- 西红柿的食疗作用/28
- 常吃香蕉添快乐/29



- 黑蒜能当果脯吃/29
- 奇异果抗癌的秘密/30
- 吃土豆发胖是误解/30
- 圆白菜怎样吃更科学/31
- 感冒时不宜进补/31
- 怎样科学地喝牛奶/31
- 怎样科学地喝咖啡/32
- 怎样科学地喝豆浆/32
- 喝酸奶有什么好处/33
- 总想吃的食物暗示什么/34
- 吃哪些食物能刮油/35
- 吃哪些食物能减肥/35
- 吃哪些食物能让脑子聪明/37
- 吃哪些食品会让孩子性早熟/38
- 聪明人也会变笨/39
- 福从“苦”中来/39
- “吃”出高个子不是梦/40
- 揭开古人花饊之谜/41
- 不宜同吃的食物/42
- 怎样科学进补维生素/43
- 八种食物不宜“饥不择食”/44
- 什么样的水不能喝/45
- 怎样才算科学合理地饮水/46
- 厨具使用五不宜/48
- 餐具使用不当会致病/48
- 当代人不可不读的“厨房经”/49
- 十个“人生重要的健康伴侣”/50

穿出风采

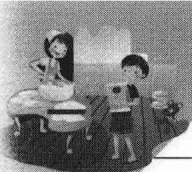
- 现代服装美有什么标准/53
- 穿衣也要“一条龙”/54
- 穿衣配色的技巧/55
- 衣服购置的八条妙计/56
- 选购衣服要“四看”/56
- 购买婴儿的衣服要注意什么/57
- 挑选帽子的艺术/58
- 怎样科学地戴手套/59
- 男士莫让皮带留“败笔”/60
- 牛仔裤不宜久穿/61
- 内衣内裤不宜翻晒/61
- 新买内衣不宜马上穿/62
- 熨烫丝绸织品不宜喷水/62
- 几种常见布料鉴别小技巧/63
- 挑选衣料不宜在灯光下/63
- 工作服不宜在家里穿/64
- 运动鞋不宜长期穿/64
- 穿皮鞋不能太瘦/65
- 穿丝袜的小秘诀/65
- 保养新丝袜的小窍门/66
- 让皮衣穿出你的“男人味”/66
- 让风衣为你增添光彩/67
- 让夹克衫穿出新潮/68
- 休闲服不是“随便穿”/69
- 休闲服的搭配技巧/70
- 运动服的选择原则/71
- 旅行怎样穿出你的风采/72
- 舞会穿着有学问/72



- 赴宴穿着的技巧/73
约会穿着的技巧/74
写给爱美男士的温馨话/75
男士穿着怎样吸引异性注意力/76
肥胖男性穿衣的“锦囊妙计”/77
瘦小男性怎样让服饰“遮丑”/78
男士西装穿着六妙计/79
男士穿西装的最佳方略/80
穿西服不能忽视的“七个细节”/81
领带搭配的技巧/82
男人应备几件衬衫/83
男性欣赏的女性服饰/84
女性戴眼镜的诀窍/86
女性怎样选配提包/87
女性怎样选配围巾/87
女性求职获得最佳第一印象的着装秘诀/89
女性穿着的九条原则/90
职业女性夏季着装的四项注意/92
女性怎样挑选称心的衬衫/93
女性穿什么大衣更显魅力/93
哪些裙子适合你的身材/94
女性穿着怎样扬长避短/95
女性怎样穿出自己的威仪/97
女性怎样穿出自己的好人缘/98

宜居乐园

- 宜居住宅的十项指标/100
家居美化的五条原则/101
怎样让房间“长”大/101
怎样科学配置房间灯光/102
怎样科学增强室内采光/103
室内怎样科学通风换气/104
室内怎样科学调节气温/105
家庭怎样科学防噪音/106
巧用挂饰美化房间/106
妙用布艺美化房间/108
布置新家怎样省时省力/108
家庭装修省钱七妙招/109
家庭装修五禁忌/110
瓷砖铺砌前要喝饱水/111
莫让瓷砖的“美色”迷乱眼睛/112
选购油漆用好“五字诀”/112
挑选地板注意“五性”/113
挑选床垫六招/114
液化气罐使用有哪些禁忌/115
摆放家具的学问/116
写字台不宜太高太矮/117
坐在电脑前的姿势怎样才算正确/117
装修污染需多长时间“不治而愈”/118
新房新家具除异味有新方法/119
净化室内空气的“高手”/119
家居生活对花草也要“清理门户”/121
客厅摆放花卉的三条“黄金律”/122



阳光房布置怎样符合居住环境
科学/123

自测室内环境污染十二条/124

购物指南

购买商品要注意哪些标记/126

什么是伪劣商品/126

怎样避免购买伪劣商品/127

购物后悔了怎样维权/128

怎样巧妙识别“黑心秤”/128

怎样巧妙识别真假人民币/129

你会为自己选枕头吗/129

鉴别真假皮质的小窍门/130

你会购买植物油吗/131

你会购买绿茶吗/132

怎样购买保健食品/132

怎样购买实木家具/133

怎样为儿童购买家具/135

怎样选购微波炉/136

怎样选购彩色电视机/136

怎样识别香肠的优劣/138

怎样识别腊肉的优劣/138

怎样识别火腿的优劣/139

挑选鲜蛋的四个绝招/139

怎样辨别鱼类是否新鲜/140

家庭保存海蜇的妙法/141

酒店消费怎样避开消费陷阱/142

网上怎样购买家电/143

网购要注意哪些安全/144

高雅情愫

让自己的宠物成为风景/147

怎样科学地种花/148

给花儿安个舒适的家/149

怎样挑选君子兰/150

仙人球不开花怎么办/151

怎样避免盆菊长成瘦高个儿/152

怎样使菊花提早或推迟开花/153

怎样使文竹叶子不变黄/153

怎样做好月季的肥水管理/154

怎样让令箭荷花不皱皮/155

怎样培育独本菊/156

垂钓有哪些“后勤工作”要做/157

怎样巧妙地自制垂钓工具/158

垂钓高手掌握“鱼情”四秘诀/160

钓鱼的“三步棋”/161

养金鱼怎样选择水和缸/162

怎样给金鱼配备饲料/163

刚买来的金鱼怎么养/163

怎样给金鱼营造良好的生态

环境/164

金鱼产卵时怎么办/164

怎样帮助金鱼“坐月子”/165

初孵化的金鱼苗怎样喂食/166

金鱼什么时候脱水/166

- 怎样鉴别金鱼的雌雄/167
 金鱼怎样安全过冬/167
 金鱼烂鳃怎么办/168
 怎样掌握金鱼的喂食量/168
 夏天怎样防治金鱼“焦尾”/169
 怎样防治金鱼白点病/169
 鸟笼选择与放置的科学/169
 刚买来的野生成鸟怎么养/170
 怎样合理调配鸟的粒饵/171
 鸟儿疾病与防治的妙招/171
 芙蓉鸟鸣叫声单调怎么办/172
 怎样教鹦鹉说话/172
 怎样使画眉鸟的鸣声婉转动听/173
 饲养兔子的妙招/173
 喂兔子时应注意些什么/174
 兔箱放置的学问/175
 怎样挑选鸽子/175
 怎样辨别鸽子的雌雄/175
 怎样训练飞鸽/176
 怎样调配鸽子的饲料/176
 户外野营怎样睡得更舒适/176
 保存邮票的秘诀/177
 家庭收藏字画的诀窍/178
 悬挂字画的诀窍/179
 乘坐长途列车怎样才能舒适愉快/180
 怎样科学合理地安排自助游/181

强身手册

- 写给健身者的八句悄悄话/184
 健身运动前怎样热身/184
 健身运动后怎样冷身/185
 户外无汗锻炼也健身/186
 怎样练习头部与颈部的弯曲与伸展/187
 不需要设备也能科学训练体力/187
 简单易学的动作也可有氧健身/188
 你会跑步吗/189
 “踮脚”运动好处多多/190
 怎样正确使用拉力器/190
 你适合什么样的自行车/192
 瑜伽对健身有哪些科学作用/192
 坐出来的几种疾病/193
 最好的运动是步行/194
 怎样步行才能更好地锻炼心肺功能/195
 什么样的步行对保健更科学有效/195
 选择最适合自己的运动/196
 你应该知道的六项最优运动/197
 “花样跑步”健身好/198
 登山不宜赶进度/199
 中老年人的最佳运动方式/200
 爱运动的人怎样科学地补水/201
 高血压的运动处方/202
 恢复体力的十秘诀/203
 怎样科学地节省体能/204



日常生活中的十项健身技巧/205

七种好习惯让你更健康/206

保健超市

健康有什么科学标准/208

健康的“四大基石”是什么/208

怎样才能做到健康美/209

三种错误的“养生理念”/210

写在指甲上的健康“密码”/210

女性健康生活五不宜/211

老年人生活七忌/212

“腰带越长寿命越短”有科学道理吗/213

保持心理健康的科学妙招/213

“笑一笑，十年少”的科学道理/214

判断“心理陷阱”的科学依据/215

紧张情绪会让你长皱纹/215

扔掉心理“包袱”的妙招/216

精神高压下怎样“减负”/217

怎样消除心理疲劳/218

怎样培养健康情绪/219

自查身体亚健康/220

怎样摆脱亚健康/220

哪些科学的生活方式有助于长寿/221

怎样科学生活防癌瘤/222

排毒有哪些高招/222

“工作狂”怎样“减负”/223

防暑三件宝/224

夏天要洗热水澡/225

饱餐后不要立即洗澡/226

怎样饮酒更科学/226

不可不知的饮酒学问/227

酒后不宜剧烈运动/228

咖啡也会“添乱子”/229

哪些坏习惯会伤害头发/230

不宜洗澡的学问/231

你会洗脸吗/232

防止嘴唇干裂有妙招/233

让你“耳聪”的妙招/234

让你“目明”的妙招/234

莫让眼睛“偷”走你的营养/235

“左眼跳财，右眼跳灾”有道理吗/236

目不转睛害处多/236

儿童如何配戴眼镜才科学/237

近视的“诊疗秘方”有误区/238

防止眼睛“老花”四妙招/239

注意防治嘴里异味/239

睡觉时为什么会打“呼噜”/240

避免睡觉时“落枕”/240

睡前四不要/241

保证睡眠质量四不要/241

夏天长痱子怎么办/242

献血会伤元气吗/243

补钙是不是越多越好/243

越瘦是不是越好/244

多运动是不是能把骨刺磨掉/244

保护心血管怎样做到“三个半”/245



中药服用时间的窍门/245
怎样科学地延缓大脑衰老/246
怎样晒太阳更科学/247
怎样科学地熬夜/247
什么是“网络成瘾综合症”/248
巧治网聊依赖症/249
什么是“网购烧钱症”/249

怎样巧治“网购烧钱症”/250
应对电脑伤害七妙招/251
电脑族怎样成为美眉/252
怎样避免“长假综合症”/253
谁影响着我们生命的长短/254
你知道活过90岁的人有哪些
共同特点吗/255

让自己更美丽

面部皮肤应怎样养护/258
怎样做面部保健运动/258
减肥有什么“秘方”/259
减肥要把握的关键时间/260
减肥失败的四个误区/260
不吃早饭减肥科学吗/261
多用脑为什么能减肥/262
怎样科学的修脚/262
护手有什么妙法/263
怎样洗头才算科学合理/263
怎样保护头发/264
怎样科学的梳头/265
怎样防治青春痘/265
怎样防治雀斑/266
怎样科学保护皮肤/267
女性更年期怎样保护皮肤/268
吃出白皮肤的妙招/269
怎样把自己“吃”得更漂亮/269
警惕食物让皮肤变黑/270
明星的美白绝技/271
美白九则小秘方/272

洁齿有什么“高招”/274
腹部健美“小窍门”/274
面膜敷面好处多/275
粉底的选择有学问/275
粉底遮“丑”小窍门/276
涂脂抹粉的技巧/277
涂口红的技巧/278
唇红的化妆修饰/278
眉毛修饰的艺术/279
画眼睛的艺术/280
怎样妙用假睫毛/281
涂睫毛膏的艺术/282
化妆整体美的小诀窍/282
妇女化妆避免“臭美”小窍门/283
面部按摩的科学/284
吸烟为什么催人老/285
脸型与发型怎样科学“搭配”/285
选择发型要注意什么/286
发型的保护/287
怎样科学选择假发/287
假发护理有窍门/289



影响你容颜美丽的八个坏习惯/289

自我保护技巧

中暑急救的妙招/292

水灾发生时怎样自救/292

怎样巧妙涉过洪水泛滥的河流/293

防止溺水有什么窍门/294

溺水时怎样自救/295

怎样巧救溺水者/295

消除家庭火灾隐患做到“三个注意”/296

家庭火灾脱险“三要三不要”/297

高楼大厦中突遭火灾的七条逃生指南/298

防触电有什么妙招/299

遭遇匪徒抢劫怎样科学避险/300

电焊光“打眼”怎样急救/301

指甲被挤掉了怎样急救/302

爆竹炸伤了怎样急救/302

烫伤或烧伤了怎样急救/303

煤气中毒怎样急救/304

热痉挛怎样急救/304

鼻子出血怎样急救/305

狗咬伤了怎样急救/306

怎样安全地捉猫和抱猫/306

食物中毒怎样急救/307

冻伤了怎样急救/308

休克怎样急救/309

夜间发生急症怎样急救/309

巧挑肉中刺/310

驱蚊小绝招/310

地震发生后怎样自救/311

地震发生后怎样救助他人/312

为你献一技

不宜同放的物品/314

打开锈锁的妙招/314

巧除保温瓶水垢/315

巧除镜子上的“雾”/316

巧除邮票的污迹/316

巧除手表里的水蒸气/317

巧除毛衣的灰垢/317

巧除电饭锅焦底/318

擦瓷砖的妙招/318

玻璃“美容”的妙招/319

巧治花盆里的虫子/319

巧除油渍/320

巧除汗渍/320

怎样巧妙的拧开瓶盖/321

怎样把白皮鞋擦得更漂亮/322

防止衣服褪色的诀窍/322

洗衣服的小窍门/323

地毯脏了怎么办/323

麻油的妙用/324

旧袜子的妙用/324



- 蛋壳的妙用/325
- 淘米水的妙用/325
- 废茶叶的妙用/326
- 牙膏的妙用/326
- 自来水的妙用/327
- 醋的妙用/327
- 蒜的妙用/328
- 生姜的妙用/329
- 冰箱的妙用/330
- 怎样科学使用电冰箱/331
- 巧除冰箱的异味/331
- 微波炉的妙用/332
- 消毒碗柜使用有讲究/333
- 电吹风的妙用/333
- 肥皂的妙用/334
- 食盐的妙用/336
- 墙壁钉钉怎样无裂痕/337
- 餐桌“烫伤”急救小秘方/337
- 餐桌“刀伤”急救小秘方/338
- 家具漆面保养小秘方/338
- 木家具泡水后修复妙招/339
- 家电“延年益寿”的窍门/340
- 怎样科学使用电源插头/341
- 怎样科学用好彩电/342
- 哪些衣服洗衣机不敢洗/342
- 药品为什么会“中暑”/343
- 车空调使用八个“不”/344
- 什么颜色的车更安全/345
- 雨天洗车才是真爱车/345
- 备胎保养不善会吓人一跳/346
- 减少手机辐射有妙招/347
- 手机使用有哪些“宝典”/347
- 数码相机节电秘诀/349
- 你会看数码相机有无坏点吗/349
- 家用电器会对人体造成哪些危害/350
- 怎样预防家用电器的电磁波辐射/350
- 怎样判断电脑是否中毒/351
- 电脑怎样防“中毒”/352
- 电脑为什么会出现黑屏/353
- 怎样妙对显示器屏幕抖动/353
- 电脑省电妙招/354
- 电脑怎样保洁/355
- 笔记本电脑延长寿命的秘诀/357
- 笔记本电脑电池怎样延长寿命/358
- 家居中过好“低碳生活”/359
- 怎样才能过上“绿色生活”/360

提升幸福指数

- 大脑什么时间记忆力最好/362
- 在什么环境下最聪明/362
- 让孩子长高的科学奥秘/363
- 怎样读懂婴儿的哭声/364
- 开发孩子右脑有哪些窍门/365
- 怎样培养出快乐的孩子/366
- 怎样为幼儿购买图书/367
- 孩子不能盲目补充营养品/368



- “三大储蓄”制约家庭幸福指数/369
家庭怎样做到合理消费/369
生活中理财小秘诀/371
不可不知的就医“理财经”/372
学一学教育孩子的“理财经”/373
家庭储蓄增息的小窍门/374
做一个快乐股民的秘诀/375
投资房产的小诀窍/376
买保险时莫让银行“忽悠”/377
什么是现代家庭的“分而不离”/378
最让妻子不满的六种行为/378
最让丈夫不满的六种行为/379
做客要注意的仪容/379
不可不知的送礼学问/379
宴请客人十要诀/381
不可不知的沟通技巧/382
学会与他人交谈的技巧/383
化解矛盾的小秘方/384
握手的学问/384
不可不知的“尊长”礼仪/385
家庭教育十忌/386
怎样创造和谐的家庭气氛/387
社交的十个小窍门/388
初次见面怎样给人留下好印象/389
怎样正确地交换名片/390
你是否属于“长大未成年”/390
善于处世的八要诀/391

让自己快乐

- 每天都应有好心情/394
好心情是生活快乐的秘方/394
怎样做事才能保持好心态/395
给你一把快乐的钥匙/395
克服自卑感 打开快乐“门”/396
心理快乐六秘诀/397
设法“诱”出好心情/398
学会为情感“松绑”/399
快步能走出好心情/400
让自己一睁眼就拥有快乐的早晨/400
摆平“烦恼一箩筐”有妙招/401
怎样调整争吵后的低落情绪/402
怎样才能找到控制怒火的开关/403
生物节律与情绪之间的科学奥秘/403
微笑是健康情绪的最佳补品/404
色彩是好心情的兴奋剂/405
香味会带来好心情/406
按摩也是快乐一招/406
哪些饮食利于改善心情/407
哪些食品有助抵抗抑郁/407
内心活力是快乐的发动机/409
愿你做个好梦/410



吃的科学



吃出健康是我们的共同期待。可是，“吃”存在许多误区，甚至谜团：油炸食品为什么越薄越要少吃，豆制品是不是吃得越多越好？哪些食物是刮油的“灵丹妙药”，为什么“福”从“苦”中来？科学地吃，不是为了追求品位，或者摆阔，它是一次与视野、知识和智慧有关的科学之旅……

(文/张曼娟, 图/曹世伟)



谁“偷”走了早餐的健康

热爱生活,懂得科学就餐的人,都遵循“早上吃得好、中午八分饱、晚上吃得少”的饮食原则,都十分重视早餐质量。那么,到底是谁“偷”走了早餐的“健康”?

一是睡眠问题。只要睡眠有问题就会影响第二天早晨的起床,会缩短早餐的时间和就餐状态,使早餐胃口大减,没有什么食欲。二是工作压力。一般来说,早餐后就是工作,而晚餐后是休息,相比较,早餐就不会让人感到特别轻松和愉悦。在工作压力加大、节奏加快的今天,许多人都会马马虎虎吃点上班,甚至敷衍了事。三是理财习惯。由于时间仓促,再加上没有什么食欲,一般人给早餐的预算都特别少,远没有晚上的富足——除了应酬特别多外,即使自己下厨房,也会因时间宽余,愿意多搞几个菜,来犒劳一下自己。早餐和晚餐这么一颠倒,时间一长,就悄悄地“偷”走了健康。

什么是不健康早餐

提高生活质量,追求美好生活,享受健康早餐非常关键。那么,什么是不健康早餐呢?

一是“快餐式”。上班或上学的人,常常喜欢以蛋饼、烧饼夹油条等草草了事,看起来方便、快捷。其实,长期吃这样的早餐,无疑让健康潜藏着巨大危机。普通油条是由明矾和面粉做成的,再放进油锅煎炸。明矾是氢氧化铝,经常食用会对脑神经产生慢性毒害,极易引发老年性痴呆症。油炸食品使用的是沙拉油,连