



VWOXY\$Z 1 [\

e* (天? 今*# 们%= >. 平日益^ 高*w
 那j 高F [高Fy [高F t [um f 5o7or
 们 * 8B 们% yB?x H - a高 Sum3
 们%日常v (" 2Fn >%?由nn见*=> %v (Z养S(
 安Em yB" rc%^_?



的科学

- (1) F 喝/i w %xy?! /i w %xy 4i 毒 f *
 导致 Rf * ^%, 引起 毒m ?
- (2) F xyO z ?z % { JY R 易Sxy
 % | R } 结 = *k = Pz F X# 吸 % f *# # 降低mZ
 养%吸 ?
- (3) F xyO t? tO%i 3Sxy % Rf
 结 = 后*nk == ~ *破r Z养 >?
- (4) F I B • I 喝xy? I 腹喝xy *xyO% Rf #
 1 4 { 消 *F 充 > 起. 补充Z养%UJ?





喝xy%G qj 馒头[v3 ~粉\$(* Y使Z养 f X充
>吸 利J起7?

(1)F" 3 喝%or oyB?喝3 注意适n *
\$ 易导致G3 r *影响G{ . i 消 } %> 5 *降低(欲*破
r # 4%Z养平 ?尤 "平 G3 r *常常{ | DGR
d [腹胀V* FI r v? m yB# 7 * 天喝PB * "
P天喝# 约 250u500 克~• =适?

(2)3 n3 (9 配?3 S-r(配(J 1-
F *k} " 3~粉\$(配(J *~ [v条[3I [馒
头[v3 *口 nZ养TU?w#万F_S " [腊• 高 y%
dT• P起(J *! dT• 4添d<硝* " 硝
3* S3 %胺 硝胺*" 致u ?3 还FI S j 药
G q* 氯霉< [霉< =<药 * 们n X或破r
3 %23菌?

(3)喝3 • F" j mQI ?3 虽n*w• F" 所i # 1 适
=喝%?腹泻或 " f OV " 伤后喝3 _谨慎?
1 2 下%幼 FI 喝3 ? ne*t 尿f # [&+硬 f # [
囊I S | 腺I f # Sn} 喝4t %Ey3 * \$ 易d^f Z?
x H - *晚上喝3 补钙[果Sn?3 " (钙%zn
7源*从补钙%] 看*晚上喝3 n处`r?! 晚 12t至t
" # F钙4{ S低% Q*i 利 (钙%吸 ?G *
P a # 4影响钙吸 %! < • m?虽 L 4i
- 高%钙*w3 ~起7 *3 所4%233钙结= * 起.





8; 钙吸 %UJ? F *晚上喝3 P _I 住*3 %
j 菌zi 3Y f m牙齿i P % 害*喝D后 i 刷牙?

从. 上看*玻璃 S安E *搪瓷 ~•安E *W瓷
Sn J e色 * 隐O•r?玻璃 F 4i f *所
J 玻璃 g. S安E [Sx * 且 易清 ?搪瓷 " 9 上
#] 高温搪 后 %*F 4铅 i 害 f *便 n带S清 ?W
瓷 4壁 常涂i P 釉*当 l 入6. 或3[碱Y 高%v
*釉 %Pj 铝~<i ^金 ~< 易 X入J *危
害# yB*所 *使J W瓷 Sn J e色 *F_ J涂i
c六色釉% l? 高>l *常4i) (烯或
PVC 氯(烯 i 毒% f *J g . 或6. j
i 毒% f - 易 人. *果 购 *P _ 符
= \ t 准%(J级 所 % . ?



的 法

“三 ”

(1)F 买c 色v 常%蔬菜? 蔬菜F " c 色o 艳on*
购买樱V萝卜 _ K萝卜" 色 x % 色~
% 艳 _慎^ ?

(2)F 买 v 常%蔬菜? F 蔬菜i 焉c [枯[伤[f
: [虫害 蚀 v常 / i %蔬菜由 # T使J <H<\$ f *
长 畸 ?





(3) F 买气味 v 常 % 蔬菜? < 使蔬菜` n 看 * F 2 商贩 J
 药剂; q 浸泡 * 硫 [硝 * j f i v 味 * 且 F 易 X ?
 常 方
 番茄 果蒂硬 且四 呈 色 % 番茄 W " 货 ?
 % v P 摸 i G * " 十 > % ? c 色
 Q V i | 泽 * c 注意前端 % 茎 D 切口 * 需 { 嫩 W " % ?
 R 菜 # l % 色带 | 泽 * 且 q ^ { % R 菜 W ?
 切 6 % R 菜 * 切口 R 嫩] z n ?
 茄 l V 黑紫色 * i | 泽 * 且 顶头带 i 硬 G % 茄 l S *
 : 带褐色或 i 伤口 % 茄 l F l 购 ?
 菇 菇伞 嫩 % 茶褐色 * • f i 弹 Y * W " % 菇 ?
 % 菇 * v 皱褶 i R . % 东 * n 处呈 茶色斑 t *
 F ?

的

们常 • O v i H < * v O v i 色 < * 蔬菜 O v i
 毒 < ? 那 c 们 烹饪 7 m S 处 呢 d
 P " 泡 ? 蔬菜 (J 前 先 ' . 浸泡 P n O 毒 * n
 . d m 许 洁 & * 浸泡后 c J 清 . 净 ?
 ` " 烫 ? / \ y " S n % 2 ? ` 椒 [菜 [x [芹菜
 * 下锅炒: 前 先 J 6 . 烫 P 下 * n 清 O 残毒 90% .
 a " 削 ? m 那 j n % 果蔬菜 * 尽 { 削 后 c J 清 .





净*_n e清O农药残毒?

四" ?_m菠菜[R菜[菜[菜[韭菜[金针菇 *_J清.
r次y t清 " i [2?

! " # \$盐

(1)看色泽?优f (盐 R色*呈透- 或W透- 劣f (盐 %色泽灰暗或呈 褐色(硫3钙或 f r)?

(2)看结晶?纯净%(盐结晶- 整 *坚硬| * 燥[. >_m*
F易吸 4 f r %盐*结晶F \$*易吸 ?

(3)做 ?_n将盐 ~粉XJ 或切6%马铃薯(芋)切
v上* % 蓝色*" t 碘盐?

%& ' .

" Pz 常见%调味 * Z[S r # ~%k Z [S



江苏人文社会科学讲座





美的节

()

今* | %z \$ r *i | f [f [F i ?
 调K* | f Mv *i 43.25%%# | f | *48.5%
 %# *还i PD># ? 遇 M' m#
 i 害% >* 且f G弱 易: *所 尽{ F_使J
 ?Sn% " *e色%| F *~ | 做% | *+
 毒+害* - 环K?

w Bz f % | F易清 *清 SX' %M2F当* 非
 常 易X细菌S微=]? | P' 镂I % | O*•置
 燥[风% M? 果 I ' | 29[环境 % O*
 d上- r # D | F将 * P长* S| 易
 =霉: *k =v味*即使•眼{ MF 7*w | 上v89 u细
 菌<* 果cF9常` *细菌 (; 入# 后* 危害yB?
 * +养,

#们常 `菜x腐K平安?x腐%n67——海带S 头*
 Bz 配堪~" Si Z养%?

x腐+海带=ox碘 ?! x腐 4i Pz %
 f * x &+硬 *w 引起 4碘% *长 (J易引起碘
 % * 海带3x腐Gw* BE <?

x腐+ 头=^高钙吸 ?x腐虽U4钙f *w 单(x腐*
 # m钙%吸 利J率q低* x腐 C4%= < D高%(





- . \$ / O

(1) Sr ? mqr *F kvk (?v(r * 使G"
=HY A *引起G" 消 吸 Z 6 ?i %H - *mqr
" x { | %nM2?

(2) S硬? # . j 年*牙齿松&*消 Z 低下*(I 切 w
*蔬菜I J嫩# *F q 硬S % (?

(3) S ?j 年#Fnq (* 引起. j Sd ^心G
负 *G F利 ox高F S 风 fm?

(4) S ?j # %v (I *n暖G养 *尤 d %b天?

(5) S ?j 年# 7 力低*消 腺>5 i 退*G" j &
弱* (F *易 消 [吸 Fzi 消 F适?
多1 +养\$2

(1) ?4TU%钙[[[G[i %= < A[E 3BS 萝
卜< *还U4 %<? m 囊I [结石! I St尿f *1
i (助 UJ?ne *常(*n降低F * . F ?

(2) 薯? 薯4i TU% (%S f\$ f? e*
薯还i - 强%降低F * [% FJ 3碱平 [延缓Wj i x
u uUJ?

(3) 海带?海带4i TU% %* %u降低F清 * ?

(4) ? , F4yz *故 抑 高yzv(引起%F
* \高* 助 改L&+硬 ?ne* 4i 环 3S硫





3 = *i 助 F %XN?

(5)芹菜? 4i • r (%*i 降F [降F y [降F t UJ?
合 . \$

(1)l 暖? , "P aN"*暖(味 n? 4y *G 暖
Dd *d易伤DG?(J = (i 果_适{ *利 G%消 [吸
\$* 腹 [[腹泻 f m?

(2)l m? 日常v(*mqr *k v k(伤 *Ky养
= *_做. L(还_ L 节?

(3)l R?日常v(味Fn &? 4y *r(*伤心伤
) r(*伤! 伤+ r(3*伤D伤(r(*伤G伤•?! n*
节 v(*r qR味*m yB#i 益处?

(4)l <? 4 H - *常q蔬菜[x i 利yB*
F易 | 常q<(*还 i x u u UJ?

(5)l L?v(Ky/\O * : q*F = B; (*F
利 消 ?! n*LKJ *m yB+>i 益?

(6)l 静?J * P安静 &' 集 * 味 笑;
(* - 易 BJ *或V=气q *m yB- F利?

(稿由扬 市社 联推荐)



1982 12月 江苏 扬 市
 3经 经济贸4 贸4专 5
 江区委 校 从事5江情6 扬 文化 7
 发表《5江 8创 情6 调9 》《: ; 城
 市 < 宣 文化=城》多篇文章> 2009 在 产
 ? @A稿 近300篇 《江苏扬 建B CDE转“C”
 “F”》G市领 HI J K报专@L发 M位 7

