

VWOXY\$Z1[\











 喝
 Q
 馒头 V 3
 粉
 Y 使
 养
 X 充

 > 吸(利
 起

 (1)
 '喝 O OYB 喝 '注意适n b

 \$ 易导致
 影响 . i 消 > 降低 欲破r 4 养平 尤 平 常常 | R

 d 腹胀 ' yB 天喝#约 250 500克 = 适

(3)喝 ' · j m ' 虽n · 所 适 =喝 腹泻或 f {伤后喝 ' 谨慎 12 下 幼 喝 ' e 尿f &+硬 f O 囊 腺 f Sn}喝4 ' b\$ 易d f × - 晚上喝 ' 补钙[果Sn ' 钙 Zn 源 从补钙] 看晚上喝 ' n处` ! 晚 12 至 F钙4{S低 Q 利 钙 吸(4影响钙吸(! < m 虽 ' 4 -高 钙 起 ' 所4 钙结= ` 起





 8 钙吸(
 晚上喝 '
 I 住 '

 菌 i
 牙齿 {害喝后i 刷牙

 以.
 上看 玻璃 S安 搪瓷
 安 瓷

 Sn
 色
 隐
 玻璃 4
 所

 玻璃 G. S安 Sx
 且 易清V 搪瓷
 上

 #] 高温搪 后
 4铅 害 便 带 清V

 瓷 4壁 常涂
 釉 当 I 7人 . 或 碱 高

 釉 铝~<i</td>
 金 ~< 易 人</td>
 6

 害 yB所 使 瓷 Sn 色
 涂

 c六色釉 I
 高>I
 常4 烯或

 PVC - 氯 烯 毒
 g . 或 .

 毒 - 易 人.
 果 购
 符

 = \t 推
 级 所 .



的法

"三"

- (1) 买C色 常 蔬菜 蔬菜 C色O 艳on

 购买樱 萝卜 萝卜 bl 色 a色

 艳 慎
- (2) 买 常 蔬菜 蔬菜 蔫 枯 { 伤 f : 虫害 r 蚀 常 / 蔬菜由 使 H < 长 畸





的



206



V 净 n 清O农药残毒

四 V 菠菜 R菜 I 菜 菜 韭菜 金针菇 清.

次 t 清V [

盐

- (1)看色泽 优 盐 R色 呈透-或 透- 劣 盐 色泽灰暗或呈G褐色(硫 钙或)
- (2)看结晶 纯净 盐结晶- 整 坚硬| = 燥. > m 易吸 4 盐 结晶 P\$ 易吸
- (3)做 n将盐 粉 或切 马铃薯(芋)切 (3)做 n将盐 粉 或切 马铃薯(芋)切 二 % 蓝色 t 碘盐 片 常见 调味 - ~ Z [Tf -96.25(?)T社T/TT4 18;70E v上 % 蓝色 t 碘盐



生活篇



今11

美 的 节

i i

调 i l ∨ 43.25% | i l 48.5% i 还 D> i 遇 M' 害 > 且 G弱 易: 所 尽{ 使 i 色 | i 8 | | 做 i l i Sn 毒 害 - 环K i I 易清V 清V X' 当 非 常 易X细菌 微 }] il P' 镂l il •置 燥 风 果i I ' I 2 环境 i d上- V i I 将 长 i | i 易 i I 上v u细 霉: k 味即使•眼 M 菌 果c 常、细菌 入 后 危害y B 养 们常 、菜 腐K平安 腐 n 67——海带 %头 配堪~ S 养 腐+海带= ×碘?@! 腐 4 x & + 硬 引起 4 碘 5 长 易引起碘 ?@海带腐 腐 + % 头 = ^ 高钙吸(腐虽U 4 钙 单 腐 钙 吸(利 率 低 腐 4% < D高



生活篇



(1) mq k k 使 H A 引起 消 吸(Z • - mq x n

- (2) 硬 j 年 牙齿松& 消 Z 低下 切 . 蔬菜 嫩# q 硬 l
- (3) j 年 nq 引起. d 心 负 利 x高F 风 f
- (4) o j n暖 养 尤 do b天
- (5) j j 年 力低消 腺> 退 &
- (1)&' 4TU 钙 G i % < A E B 萝 ├< 还U4 %< &' O囊 O结石 尿f (助 e常&'In降低FO* • F
- (2)`薯`薯4 TU % 薯还 - 强 降低F O* % F 碱平 延缓 j i x
- (3)海带 海带4 TU % %u降低F清O*
- (4) , 4 故 抑 高 引起 F O* 高助改L&+硬 e 4环 硫





= 助 F N

(5)芹菜 4 % 降F 降F 降F 合

- (1) 暖 , " aN"暖 味 n Dd d易伤 o i 果 适{ 利 消 吸 (b\$ 腹M 腹泻 f
- (2) m 日常 mq k k 伤 Ky养 做 L 还 L节
- (3) R 日常 味 n 伤心) 伤 伤+ 伤 伤 伤 伤 * ! 伤心伤 节 qR味 yB# 益处
- (4) < 常q蔬菜 利yB 易 常q < 还 x
- (5) L Ky/\O q B
- 利 消 ! L
 yB+> 益

 (6) 静
 P安静
 集 T 味 J 笑
 - 易 B 或 气qc yB- 利 (稿由扬 市社 联推荐)

1982 12月 江苏 扬 市
 经
 经济贸
 贸专

 江区委校从事 江情
 扬文化

 发表《江
 创情调》《城
 宣 文化 城》 多篇文 2009 在 稿 近 300 篇 《江苏扬 建 年 》 市领 报专 发 位



