

# 安全的手抄报安全的手抄报(实用8篇)

人生是一段充满变数和挑战的旅程，我们需要不断总结经验。如何通过人生总结来反思和审视自己的过去，为未来的发展做好准备？接下来要介绍的是一些令人动容的人生总结范文，期望能够激发你的写作热情。

## 安全的手抄报安全的手抄报篇一

食品标签，是指在食品包装容器上或附于食品包装容器上的一切附签、吊牌、文字、图形、符号说明物。标签的基本功能为：食品名称、配料表、净含量及固形物含量、厂名、批号、日期标志等。它是对食品质量特性、安全特性、食用、饮用说明的描述。

看食品标签要注意以下几个方面：

- (1) 标签的内容是否齐全；
- (2) 标签是否完整；
- (3) 标签是否规范；
- (4) 标签的内容是否真实。

## 安全的手抄报安全的手抄报篇二

春季出暖花开，天气逐渐变得暖和起来，虽说春季是一个比较温暖的季节，不需要再像冬季那样通过饮食来御寒。但春季的饮食也同样重要，在冬季可以选择食用适量的主食，不要吃太饱，否则会给肠胃太大的负担，会造成肠胃消化不良。专家介绍，如果吃太饱的话，很容易引起消化不良的症状，继而引起便秘、胃胀等症状。因此专家建议每天吃八分饱即可，保证良好的精神状态。

水是生命之源。可见水的重要性，在春季补充水分是必不可少的。由于春季天气比较干燥，因而会出现嘴干枯掉皮、口腔溃疡频发、手部面部干燥等情况。专家介绍，这些情况都是由于身体缺乏水分所造成的，因此在冬季一定要吃一些含水量较高的蔬果。专家推荐黄嘎啊、西红柿、西兰花、草莓、梨子、苹果等蔬果。

在春季，由于气温相对比较适宜，非常容易诱发疾病的发生。专家介绍，春季还是细菌的繁殖期，稍不注意，就会受到细菌的传染，因此，在春季要注意食物的营养均衡性，从而有效提高免疫力。例如：菌类、鱼类、豆制品、牛奶等等都能补充足够的蛋白质和膳食纤维来提高人体免疫机能。春季人体为了防止受到细菌的侵扰，肝解毒排毒因此负担特别重，所以春季饮食要护肝。

老宗医专家提醒：在春季务必要注意春季饮食要保证食材干净卫生，市场上很多蔬菜的农药含量都不低，因此在炒一盘新鲜可口的菜时，一定要以盐水泡至少15分钟以起到消毒的作用，这是春季养生最基本的保障！

## 安全的手抄报安全的手抄报篇三

柚子营养价值很高，含有非常丰富的蛋白质、有机酸及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，这是其他水果难以比拟的。柚肉中还富含维生素c以及类胰岛素等成分，有降血糖、降血脂、减肥、美肤养颜等功效。

经常食用，对高血压、糖尿病、血管硬化等疾病有辅助治疗作用，对肥胖者有健体养颜功能。此外，柚子含有生理活性物质皮甙，可降低血黏度，减少血栓的形成，因此对脑血管疾病也有预防作用。但是吃柚子也要避开以下三个禁忌。

柚子性寒，脾虚泄泻的人吃了柚子会腹泻。故身体虚寒的人不宜多吃。经常拿柚子来降火，降过头也会出现拉肚子等症

状。

脾虚泄泻是指因脾阳气虚而致运化失常、作泻。表现为食后脘腹饱胀、腹泻、泻下不消化物、消瘦、乏力。

脾虚泄泻为常见的消化道疾病。脾虚泄泻证见大便时溏时泻，迁延反复，完谷不化，饮食减少，食后脘闷不舒，稍进油腻食物则大便次数增多，尿少或黄赤，面色萎黄，身重胸满，神疲倦怠，舌淡苔白，脉细弱。

临床发现，高脂血症病人用一杯柚子汁送服一片美降脂药片，结果相当于用一杯水送服12~15片同类药的降血脂作用，病人会因此出现肌肉痛，甚至肾脏病变。

另外，与柚子产生不良作用的药物还有：环孢素、咖啡因、钙拮抗剂、西沙必利等。饮用一杯柚子汁，与药物产生作用的可能性会维持24小时。

因此，健康专家提醒，正在服药的病人，尤其是老年人，最好不要吃柚子或喝柚子汁。

美国佛罗里达大学食品药品影响研究教育中心主任哈特穆特·德伦多夫近日在一份声明中称，研究显示，柚子会抑制人体酶的代谢，从而影响人体对某些药物的吸收和利用，其中又以柚子对避孕药的影响最为突出。

即妇女服用避孕药后又食用2-3个柚子，或者直接用一大杯柚子汁送服避孕药，那么这个避孕药是产生不了任何效果的，因为柚子阻碍了女性对避孕药的吸收。

## 安全的手抄报安全的手抄报篇四

1、不使用一次性塑料袋、餐盒装食物，自己携带饭盒既卫生又经济。

- 2、不买不食腐败变质、污秽不洁及其它含有害物质的食品；
- 3、不食用来历不明的食品；不购买无厂名厂址和保质期等标识不全的食品；
- 4、不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店；不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。
- 5、不食用在室温条件下放置超过2小时的熟食和剩余食品；
- 6、不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。
- 7、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。
- 8、不饮用不洁净的水或者未煮沸的自来水；水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。
- 9、直接食用的'瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮；不吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。
- 10、进食前或便后应将双手洗净；养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。
- 11、在进食的过程中如发现感官性状异常，应立即停止进食。

## 安全的手抄报安全的手抄报篇五

方便面。一包方便面最多可有25种食品添加剂，常见的有谷氨酸钠、焦糖色、柠檬酸、特丁基对苯二酚等。儿童长期食用含柠檬酸的产品，可能导致低钙血症。

火腿肠。火腿肠作为大家经常食用的一类零食，它的成分含有大量的添加剂，里面防腐剂是很多的。因为火腿肠是属于肉类的一种食物，通常情况下，常温保存是会让食物变质的，所以火腿肠里面就会添加一些防腐剂，这样它就可以在常温下面“生存”了。防腐剂也是有弊端的，对人体的伤害不可忽视。所以大家平时要少吃火腿肠，可是多吃一些新鲜的肉类。所含添加剂包括亚硝酸钠、山梨酸钾等。其中亚硝酸钠可能在体内生成致癌物亚硝胺。

蜜饯。所含添加剂为柠檬酸、山梨酸钾、苯甲酸钠等。其中苯甲酸钠会破坏维生素b1并影响儿童对钙的吸收。

果冻。山梨酸钾、柠檬酸及卡拉胶等添加剂运用最普遍。过多摄入山梨酸钾会导致过敏反应，并影响孩子对钙的吸收。

冰激凌。很多朋友们在外面逛街的时候，经过一些冷饮店，都喜欢吃一些冰淇淋。同样，冰淇淋也是小孩子们的最爱。大家有想过冰淇淋为什么是五颜六色的吗？奶油的本身是白色的，但是做出来的冰淇淋上面都是由很多颜色的，所以说冰淇淋里面是有很多的色素的。人工色素是有毒素的，所以国家是禁止使用的，因此平时爱吃冰淇淋的朋友们要注意了，还是少吃为好啊！。人工香精、增稠剂、人工合成色素等添加剂使用最普遍。而其中有的人工色素，国外规定不能用于食品。

饼干。所含添加剂包括焦亚硫酸钠、柠檬酸、山梨糖醇。大量的焦亚硫酸钠会损伤细胞，具有生物毒性。

奶茶。所含添加剂包括山梨酸钾、六偏磷酸钠等。后者过量会引起钙代谢紊乱。

口香糖。可能含阿斯巴甜、山梨糖醇、柠檬酸等添加剂。过多的山梨糖醇会引起腹泻。

薯片。可能含有的'添加剂包括谷氨酸钠。上述两种都是被禁止用于婴幼儿食品的。

为了让青少年健康的成长，饮食上要避免食品添加剂哦

## 安全的手抄报安全的手抄报篇六

水是人类每天必不可少的营养物质。有试验证明，一个人只喝水不吃饭仍能存活几十天，但如果几天不喝水人就无法生存科学饮水要注意以下几个方面：

(1)不喝污染的生水，饮水要符合卫生要求。不要喝生水，要喝煮沸的开水。

(2)喝水要掌握适宜的硬度：我国规定水总硬度不超过25度。建议一般饮用水的适宜硬度为10—20度。处理硬水最好的办法是煮沸，经煮沸后均能达到适宜的硬度。

(3)喝水要有节制、夏季气温高，人们多汗易渴。但1次喝水要适量，不要喝大量的水。

(4)喝水要适时适量，清晨起床后喝一杯水有疏通肠胃之功效，并能降低血液浓度，起到预防血栓形成的作用。剧烈运动或劳动出大汗后不宜立即喝大量水。进餐后消化液正在消化食物，此时如喝进大量水就会冲淡胃液、胃酸而影响消化功能。

饮料中多含有糖和蛋白质，有的还添加香精和色素，尤其是碳酸类饮料容易引起胃肠道胀气。长期大量饮用饮料，对人

体新陈代谢会产生一定的不良影响。用饮料代替水，不但补充水分的作用不如清水好，还会降低食欲，影响消化和吸收。对于成长中的婴幼儿，家长更不应一味地满足其口欲而给予过多的饮料，如果要喝，每天也应控制在一杯左右，最多不超过200毫升。

## 安全的手抄报安全的手抄报篇七

- 1、使用煤气时，要开窗，保持室内通风透气。让一氧化碳等有害气体及时排出室外。
- 2、热水器附近不能放置易燃物品。
- 3、热水器使用完以后，一定要关闭开关，绝对不能不关开关就去睡觉。可采用挂牌子的方法提醒自己。
- 4、如果煤气泄露，应立即关闭煤气总阀门，千万不要开灯或点火。
- 5、如果有人煤气中毒，应迅速通知大人来进行抢救。

## 安全的手抄报安全的手抄报篇八

- 1、从住宅楼的阳台下经过时，应与楼房保持一定距离。刮大风、下暴雨时，更要特别小心，防止楼上的物体坠落下来砸伤你。
- 2、如果你住在楼上，也应该考虑行人的安全。不要在阳台、窗台等处，防置花盆、拖把等易砸伤人的物品。
- 3、如果需要在阳台边上放置物品，一定要加防止坠落的装置。
- 4、在阳台上活动的时候，注意不要将物体碰落到楼下去。