

# 綠色生活實踐指南



[綠色生活實踐指南\\_下载链接1](#)

著者:米卡愛拉．佩斯頓

出版者:山嶽

出版时间:2011-8-3

装帧:平裝

isbn:9789862481929

全面大檢測！直擊市面商品真實內幕。

你正給予你的孩子每日一劑有毒物質嗎？

有毒化學物質，已潛藏在綠色的迷思裡，

避免將自己曝露在有害化學成份之下，做出聰明綠色選擇，

拒絕漂綠商品，成為綠色消費的超級英雄。

作者米卡愛拉．佩斯頓（Micaela Preston）幫助你不花費時間研究現在市場上買得到的產品的利與弊。為你排除綠生活裡的猜疑和不確定，為家人正確瞭解→聰明選購→確實處理，才是綠色生活實踐的不二法門。

本書提供優良判斷的關鍵，評估商品的安全性，掌握認證標章最新資訊。

「好用剪貼簿」讓聰明採購變得簡單。

一目瞭然的圖表和一覽表，複雜資訊成簡單易懂的方法。

超過30種DIY設計方案和構想，讓你自己動手做綠化，包括製作全天然身體護理產品、簡易的縫紉手工藝以及許多其他東西的作法說明。

大地平衡飲食，對地球友善的創意食譜以及健康的烹飪點子，讓你用自製點心取代便利包裝的點心。

從食物、清潔、護理、保養、造型到居家用品，大至水產、農產、居家無毒清潔，小至牙刷、衛生紙、刮鬍刀……透過「綠生活消費Buy It Green」、「實用綠行動」、「健康警戒」、「好用剪貼簿」、「安全指南」等單元一起進入更健康的快樂環保生活！

巧妙地運用本書，可從任何一個部分開始閱讀

如果清潔在你心中佔據首要地位，那麼就跳到第三章，學習如何以安全、不破壞生態的方式來打掃你家。或者往前跳到第五章去查查如何綠化你的衣櫃。如果你精於手藝，那麼就直接看每一章結尾處「Do It Green」段落中的「DIY方案」。

指導你選擇高品質、環保的產品，並且避免被綠漂的產品

要知道「哪些術語真有涵意」和「哪些術語只是在『漂綠』」這之間的差異。「本地的」、「天然的」、「永續的」、「漂綠」這些是什麼意思？認識環保食品認證，解讀食品上常見到的許多用詞、標籤、認證標誌和批准標章，名稱、意義、出現在哪些地方？學習重要的流行術語以及你必須知道的相關詞彙。協助你安全地推著購物車在店裡行進，指出在每個主要的產品部門裡，綠色又健康消費的首要祕訣。

避免透過自己所選擇的產品，將自己曝露在有害化學物質之下而不自知

塑膠製品的製造是高度有毒性的事業，從健康的角度來看，塑膠製品生產過程中使用的化學物質可能溶入你的飲食中，或者在你烹煮時釋放有毒氣體到空氣中。例如，我的水瓶可能會溶出有毒的化學物質到水裡，儘管水嘗起來沒問題。我買的新床墊可能讓我睡在一床有毒的氣息中。居家用品、照明、寶寶的瓶子、玩具、蠟筆、黏土，無論你多努力，劣質甚至具有潛在危險性的玩具，偶爾還是會有方法進入你的家庭，請運用本書提供你優良的判斷力，評估他們的安全性。

清潔用品背後的祕密，提供最該避開的清潔用品成份明顯的關鍵字！

本書解構清潔用品標籤，要知道某些可能潛藏在清潔用品中的有害成份。

清潔浴室後感到頭痛？那很可能是由化學物質所引起。當你用傳統清潔用品打掃家裡時，你就將你自己和你心愛的人曝露在可能造成傷害的化學物質之下，研究顯示曝露在家庭清潔用品中有可能造成孩童氣喘。

## 個人護理產品裡的「最高機密」成分

個人護理產品不會把你的身體完完整整的包覆起來，而是穿透。有毒的化學物質很容易被皮膚吸收，而且甚至可能進入血液當中。事實上，科學家已經在人的組織和體液中發現許多常見的化學物質，包括乳癌細胞組織中的對羥基苯甲酸（paraben），以及尿液樣本中的鄰苯二甲酸酯（phthalate）。真正令生育年齡婦女恐懼的是，這些化學物質會傳遞給子宮裡的嬰兒。EWG在2004年的一份研究發現，嬰兒出生時在臍帶血中含有超過200種化學物質以及污染物。

作者介绍:

米卡愛拉．佩斯頓（Micaela Preston）

對綠生活有一套實用的作法，她將這些方法分享在她的高人氣部落格「Mindful Momma」（[www.mindfulmomma.com](http://www.mindfulmomma.com)）。就像許多父母一樣，米卡愛拉深深的關心她家人的健康，也一樣關心地球的健康。然而，對於要保持掌握所有環保產品的最新資訊，以及最近健康方面的恐慌事件，而同時還要勒緊家庭預算的韁繩，她直接地瞭解這有多麼困難。

米卡愛拉擁有行銷學MBA的學位，由於她對安全及永續產品的熱情，她喜愛應用自己的知識以及她對消費者行為的瞭解。她在食品業品牌經理的工作，拓展了她對食品一路擺上我們餐桌的方式的瞭解。米卡愛拉消磨了她對珠寶店與家具公司裡設計精美、品質高檔產品的酷愛，先眾人一步地洞察了永續產品的重要性，成為天然沐浴及身體護理產品公司的採購者。

米卡愛拉與丈夫和兩個兒子住在明尼蘇達州的明尼阿波里斯市（Minneapolis），當她沒有在寫作時，她忙著快速地做出當天供應的健康餐點，或是環保工藝手作品。

目录: 簡介

第一章：食 獲得如何採買以及準備健康、永續食物的內幕情報。

第二章：住 結合日常生活無毒產品的真實內幕。

第三章：清潔 獲得如何以健康的方式刷洗你家的簡潔概要。

第四章：護理 學習如何搜尋以及使用天然的沐浴與身體護理產品。

第五章：衣

選擇以天然與永續方式製造的衣物，感受舒適、時髦以及環保的瀟灑風格。

第六章：保存 發掘買得比較少，同時感覺獲得比較多的方法。

資源

備註

索引

• • • • • [\(收起\)](#)

[綠色生活實踐指南\\_下载链接1](#)

标签

綠色生活

生活

未讀清單

Z

评论

-----  
[綠色生活實踐指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[綠色生活實踐指南\\_下载链接1](#)