

<<饮食宜忌2088例>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌2088例>>

13位ISBN编号：9787506476751

10位ISBN编号：7506476754

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织

作者：佟树贞

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮食宜忌2088例>>

### 内容概要

《饮食宜忌2088例》由权威营养学家佟树贞编著。

《饮食宜忌2088例》以平衡膳食、合理营养为目的，根据传统中医的食物相宜相克理论，结合现代营养学的知识，从营养素摄入宜忌、食物搭配宜忌、不同年龄的饮食宜忌、不同职业的饮食宜忌、一年四季的饮食宜忌、常见病的饮食宜忌、食物烹调的宜忌及饮食器具使用中的宜忌等方面，进行了全面、科学的论述。

<<饮食宜忌2088例>>

作者简介

佟树贞：曾用名佟树祯。

药剂学专业毕业。

原国家医药管理局药学保健食品工程师。

原中国保健食品协会常务副秘书长，曾任中国药学会《药学通报杂志》(现更名为《中国药学杂志》)编辑，创办并主编过《中国保健食品》杂志，曾以药剂与食品学专家参加卫生部《中华人民共和国药典》的编纂工作。

<<饮食宜忌2088例>>

书籍目录

- 第一章 不可不知的饮食营养知识
- 第二章 掌握食物搭配宜忌，让饮食更科学
- 第三章 因时制宜，人生不同阶段的饮食宜忌
- 第四章 四时轮回，春夏秋冬中的饮食宜忌
- 第五章 职业不同，饮食宜忌有区别
- 第六章 营养治病，常见病患者的饮食宜忌
- 第七章 杜绝不良习惯，日常饮食与烹饪的宜与忌
- 第八章 餐具不同，使用宜忌也相异

## &lt;&lt;饮食宜忌2088例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：保鲜膜的使用宜忌日前，有很多的媒体和营养专家指出，保鲜膜的不当使用会危害身体健康，而且不同的保鲜膜的用途也是不一样的，那么，该如何区分并正确使用呢？

专家介绍，目前市场上出售的保鲜膜主要分为三类：第一类是聚乙烯，主要用于普通水果蔬菜等的包装；第二类是聚偏二氯乙烯，主要用于熟食、火腿等产品的包装；第三类是聚氯乙烯，也可以用于食品包装，但它对人体的健康有一定的影响。

就原材料而言，聚乙烯和聚偏二氯乙烯类保鲜膜对人体相对安全。

消费者日常购买保鲜膜，主要是区分聚乙烯和聚氯乙烯产品。

安全的保鲜膜上面打着PE保鲜膜或者聚乙烯保鲜膜字样；聚乙烯保鲜膜黏性和透明度较差，用手揉搓以后容易打开，而聚氯乙烯保鲜膜透明度和黏性较好，用手揉搓以后不好展开，容易粘在手上；聚乙烯保鲜膜用火点燃后，火焰呈黄色，离开火源也不会熄灭，有滴油现象，并且没有刺鼻的异味。

有时人们用微波炉加热剩菜剩饭，不太注意揭去保鲜膜，这存在一定的风险。

因为其中的化学物质遇到油脂较易渗出。

在微波炉里，食物在加热之前，最好把保鲜膜揭了，把食物倒在一个安全的容器里。

否则食物油脂量比较大，油温比较高，就会把保鲜膜融化，人容易吃进去这些保鲜膜，对身体是有很大危害的。

按照用途来分类，市场上的保鲜膜大体分为两类：一类是普通保鲜膜，适用于冰箱保鲜；一类是微波炉保鲜膜，既可用于冰箱保鲜，也可用于微波炉。

后一种保鲜膜在耐热、无毒性等方面远远优于普通保鲜膜。

一般而言，正确使用保鲜膜的食品大概可以在常温下保鲜一周左右。

在使用微波炉保鲜膜时避免食物和薄膜的接触，尤其是油性较大的食品。

加热食物时覆盖器皿的保鲜膜应该扎上几个小孔，以免爆破。

使用时还应注意保鲜膜加热所能承受的温度，严格按照品牌上面标注的温度加热或者选择耐热更好的保鲜膜。

## <<饮食宜忌2088例>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌2088例:让您远离疾病与不适(超值白金版)(权威营养学家版)》：食物搭配中的饮食宜忌：好食材还要合理搭配、人生不同时期的饮食宜忌：为您量身定制的膳食方案、春夏秋冬的饮食宜忌：四季健康饮食全面指导、不同职业的饮食宜忌：根据工作选食物、常见疾病的饮食宜忌：把食物变成药物、日常烹饪中的饮食宜忌：别把好食物搭配成健康隐患、家庭餐具中的使用宜忌：警惕厨房中的健康杀手。

让你越吃越健康的2088个、健康饮食营养法则、生活中的饮食宝典、餐桌上的营养指南！

从五谷杂粮到蔬菜水果、解读饮食中的宜忌，了解食物搭配中的利弊、简易可行的饮食指导，健康合理的膳食搭配、掌握科学的饮食方法，享用美食，享有健康。

<<饮食宜忌2088例>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>