

<<专家告诉你传统饮食的误区>>

图书基本信息

书名：<<专家告诉你传统饮食的误区>>

13位ISBN编号：9787800998058

10位ISBN编号：7800998053

出版时间：2004-1

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：高勇安

页数：280

字数：153000

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>

<<专家告诉你传统饮食的误区>>

内容概要

本书内容：食用蔬菜瓜果的误区、吃蔬菜不能补钙、儿童应多吃菠菜、野菜里“绿色食品”、芹菜叶子吃不得、少饭多菜营养高、炒菜盖锅、蔬菜生吃消暑、饭菜凉透入冰箱、多吃豆腐好处多多、给蔬菜“泡澡”、有虫眼的蔬菜肯定是绿色食品、多吃菠菜能补血、油多菜不坏、清洗蔬菜次数多多益善、好看好吃“围边菜”、胡萝卜有益双眼、胡萝卜做下酒菜、长豆芽藏营养、水果=蔬菜、饭后水果助消化、长辈长传“吃素长寿”、食用香蕉无禁忌、空腹吃柿子甜、日啖荔枝三百颗、果皮同吃，留住营养、生吃苦杏仁好处多多、“果味大餐”塑造苗条、抗病佳果老少皆宜、“寿星”的果子延年等等。

<<专家告诉你传统饮食的误区>>

作者简介

高勇安，首都医科大学附属宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留中学者。长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖多项，发表论文40余篇，专著近10部。

<<专家告诉你传统饮食的误区>>

书籍目录

第一章 食用蔬菜瓜果的误区 吃蔬菜不能补钙 儿童应多吃菠菜 野菜里“绿色食品”芹菜叶子吃不得少饭多菜营养高 炒菜盖锅 蔬菜生吃消酷暑 饭菜凉透入冰箱 多吃豆腐好处多多 给蔬菜“泡澡”有虫眼的蔬菜肯定是绿色食品 多吃菠菜能补血 油多菜不坏 清洗蔬菜次数多多益善 好看好吃“围边菜”胡萝卜有益双眼 胡萝卜做下酒菜 长豆芽藏营养 水果=蔬菜 饭后水果助消化 长辈长传“吃素长寿” 食用香蕉无禁忌 空腹吃柿子甜 日啖荔枝三百颗 果皮同吃，留住营养 生吃苦杏仁好处多多 “果味大餐”塑造苗条 抗病佳果老少皆宜 “寿星”的果子延年 柠檬原汁，美白攻略不可少第二章 食用海鲜水产的误区第三章 食用蛋禽肉的误区第四章 食用五谷杂粮的误区第五章 饮用饮料的误区第六章 其他类饮食的误区

<<专家告诉你传统饮食的误区>>

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>