

<<吃喝嗜好与健康>>

图书基本信息

书名：<<吃喝嗜好与健康>>

13位ISBN编号：9787801577108

10位ISBN编号：7801577108

出版时间：2003-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王友顺

页数：208

字数：148000

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>

<<吃喝嗜好与健康>>

内容概要

本书重点介绍了老百姓日常接触频率最高的茶、咖啡、香烟、酒、冷饮、盐、酱油、味精、腌制品、油炸食品的食用情况、利弊、选购注意事项等,也涉及了老百姓常用药物如维生素类、减肥药、镇静催眠药等的合理服用,每一项内容都给出了结论与建议。

语言朴实,但又不乏专业知识的讲解,让你更深入地了解饮食卫生保健。

真正做到让老百姓吃得放心、喝得舒心。

<<吃喝嗜好与健康>>

书籍目录

一、茶——多饮绿茶，少饮咸茶二、咖啡——您应该选用掺和咖啡、速溶咖啡还是无咖啡碱咖啡三、香烟——对健康有百害而无一利的“嗜好品”四、美酒——对健康的利与弊五、冷饮——饲料好喝，添加剂难防六、盐——五味之中，惟此不可缺七、酱油——民以食为天，食以味为先八、味精——70~120℃范围内使用味道最佳、最安全九、腌制品——腌制品好吃，亚硝酸难防十、油炸食品——反复煎炸食品的剩油只能用于化工原料十一、镇静、催眠药——精力来自充足的睡眠十二、减肥药——苗条固然好，健康更重要十三、性药——提高性功能障碍者生活质量的“激动剂”十四、钙剂——补钙制剂虽多，但仍以牛奶、豆浆最好十五、维生素C——滥用会有什么危害十六、维生素D——过量比摄入不足危害更大十七、人参——正确进补，有益健康附录一、化妆品与健康——健康的才是美丽的附录二、居住环境与健康——建个“元素害家庭”预防隐形杀手

<<吃喝嗜好与健康>>

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>