

<<切勿让食物成为慢性毒药>>

图书基本信息

书名：<<切勿让食物成为慢性毒药>>

13位ISBN编号：9787801757210

10位ISBN编号：7801757211

出版时间：2007-11

出版时间：长安出版社发行部

作者：刘子君

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>

<<切勿让食物成为慢性毒药>>

内容概要

本书结合人们日常饮食的实际情况，围绕着日常饮食习惯的误区、日常生活的饮食禁忌、食物的搭配禁忌以及食源性中毒和鉴别食物的相关常识，采用深入浅出的表达方式。

向读者介绍了一系列非常有用的饮食知识和相关技巧。

它从科学的角度，追根溯源。

把道理讲得清清楚楚，涉及了营养学、生理学、生物化学、医学，是一本极具价值的、通俗易懂的饮食宝典。

俗话说：病从口入。

专家指出：现在大约50%的癌症与饮食习惯有关，三分之一的癌症是人们“吃”出来的。

可见，科学、合理、健康地“吃”有多么重要。

本书将与您分享的宝贵财富就是——别让食物成为慢性毒药。

<<切勿让食物成为慢性毒药>>

书籍目录

第一篇 别上了生活方式的当 应该改掉的生活习惯 冰箱里的食物不宜直接食用 “饥餐渴饮”不利健康 “吃饭谈事”有害健康 “秋膘”不要随便贴 别等油锅冒烟才下菜 剩饭重热后再吃 难消化 嚼口香糖别超过一刻钟 勿用碘盐“炸炸锅” 带饭别装绿叶菜 烹调“半成品”食物最好不要炒 “盐”多必失 五种食物并非颜色越艳越好 粗粮虽好不宜多吃 刚出炉的面包不要吃 日常饮食中应注意的细节 小心节后“瓜子病” 如何食用打包食物 美味背后藏“杀机” “富贵病”应从吃开始预防 早餐冷食有损健康 当心“美味综合症” 千万不要生吃的几种常见食物 吃火锅当心寄生虫病 夏季莫为“清淡”误 吃饭时别在桌上垫报纸 不宜经常食用沙锅菜 油条不宜长期多吃 吃苏打饼干每周别超克 过量食用白糖有害大脑 植物油好还是动物油好 多吃鸡蛋会中毒 熟鸡蛋不宜用凉水冷却 单面煎鸡蛋应尽量少吃 吃鱼用油炸不科学 兔肉虽好冬季少吃 蔬菜类饮食误区 炒胡萝卜和芹菜最好别放醋 胡萝卜生吃好还是熟吃好 黄瓜当水果生吃不宜多 大白菜心也要洗和泡 春日吃笋注意啥 生吃蔬菜有讲究 少吃反季蔬菜 野味易染病营养也不高 水果类饮食误区 西瓜不宜冷藏后再吃 莫让发霉甘蔗变“杀手” 吃橘子有时也伤身 买水果别太贪“色相” 吃素果真能长寿吗 食用冬枣应当限量 “日啖荔枝三百颗”要小心 别拿水果当饭吃 瓜果敷面美容要慎重 板栗吃多小心胀肚 吃苹果不削皮营养更丰富 饮料类饮食误区 关于喝水的三种误解 把水烧开后三分钟后再饮用 常喝纯净水会缺钙 白开水超过三天不宜喝 哪些水适合夏天喝 少喝碳酸饮料 可乐等于慢性“毒药” 男性常喝牛奶的害处 空腹喝奶不易吸收 现挤的牛羊奶不可随便喝 饮牛奶过量也会致病 酸奶喝太多的可怕后果 鲜橘皮不宜泡水喝 天冷靠喝酒御寒要不得 解酒三大误区 ……第二篇 日常生活的饮食禁忌第三篇 食物的搭配禁忌第四篇 警惕食源性毒物第五篇 怎样鉴别和选择食物

<<切勿让食物成为慢性毒药>>

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>