

<<别让食物害了你>>

图书基本信息

书名：<<别让食物害了你>>

13位ISBN编号：9787802134072

10位ISBN编号：7802134072

出版时间：2007-7

出版时间：海潮出版

作者：任英梅 编

页数：404

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>

<<别让食物害了你>>

内容概要

和以前相比，我们的生活变得富裕、方便和舒适。

但不可否认的是，今天方便舒适的生活，是建立在很多化学物质的基础上的，食品也是这样。

在物质生活极大丰富的今天，由于食品安全和饮食不当带来的疾病，越来越多地困扰着现代人。

食物，不只能养人，也能害人！本书结合人们日常饮食的实际，通过揭露形形色色的食品安全隐患与卫生问题，围绕着日常饮食的搭配，介绍了非常有用的食物禁忌知识，并把许多人们习以为常的饮食习惯，重新进行科学的分析，帮助您了解基本的营养和保健知识，培养良性健康的饮食习惯，建立科学合理的饮食结构，同时针对一些需要重点关爱人群的饮食管理、特殊情况下的饮食方案，均给予细致贴心的指导。

本书内容全面，实用性强，易于操作，是现代家庭生活中必备的一本健康饮食安全和禁忌管理全书，希望读者通过阅读本书，在吃出美味的同时，吃出一生好健康！

<<别让食物害了你>>

书籍目录

第一章 食物营养与人体健康 营养与饮食常识 营养素缺乏乃百病之源 人体功能与食物功用 饮食原则与饮食类型第二章 警惕食物的安全隐患 蔬菜水果类食品 肉蛋水产类食品 副食及加工类食品 谷类食品 调味品 食物窗口与包装材料第三章 需要慎重对待的食物 不宜生食的食物 不宜多吃的食物 不宜空腹吃的食物 食后易中毒的食物 食后易致癌的食物 不宜食用的其他食物第四章 别这样贮存和保鲜食物 蔬果类食品 肉蛋水产类食品 酒水饮品 谷类食品 调味品 各种器皿不宜盛的食物第五章 别在烹调上出差错 食物处理禁忌 烹制菜肴禁忌 饮品制作禁忌 炊具使用禁忌第六章 食物搭配不当致病伤身 疏散的搭配不当 果品的搭配不当 肉蛋类的搭配不当 水产品的不当 调味品的搭配不当 饮品的搭配不当第七章 药食搭配不当有害健康 抗菌类药物的搭配不当 解热镇痛药物的搭配不当 维生素类药物的搭配不当.....第八章 病患者的饮食禁忌第九章 婴幼儿的饮食禁忌第十章 孕产妇的饮食禁忌第十一章 不可不改的饮食习惯第十二章 中国人如何补充营养第十三章 健康一生的饮食计划

<<别让食物害了你>>

编辑推荐

民以食为天，吃与人的健康最为密切。

吃，能吃出健康来，也能吃出疾病来，关键在于吃什么，怎么吃。

在物质生活极大丰富的今天，由于食品安全和饮食不当带来的疾病，越来越多地困扰着现代人。

食物，不只养人，也能害人！

《别让食物害了你》结合人们日常饮食的实际，从食物营养与人体健康、食品的安全隐患、需慎重对待的食物、储存和保鲜食物、烹调上易出的差错、食物的搭配、药食的搭配、患者的饮食禁忌、婴幼儿的饮食禁忌、孕产妇的饮食禁忌、各种饮食习惯等方面，全面地分析了食物可能给您以及家人带来的危害，旨在帮助您练就一双火眼金睛，掌握科学、安全、健康的饮食方法，真正做到——别让食物害了您！

《别让食物害了你》科学生动，方便实用，内容极为丰富，它不但符合家庭主妇们对日常饮食的科学要求，也非常符合各类人群对健康生活的目标追求，是一本居家必备的饮食工具书和生活中不可缺少的好帮手。

<<别让食物害了你>>

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>