

<<饮食大智慧>>

图书基本信息

书名：<<饮食大智慧>>

13位ISBN编号：9787807398271

10位ISBN编号：7807398272

出版时间：2010-5

出版时间：中原农民出版社

作者：陈乃琴，张春兰 编著

页数：191

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>

<<饮食大智慧>>

内容概要

当美食诱惑与健康冲突的时候，多数人抵挡不住诱惑，只有少数人管住了自己的嘴，结果，健康和长寿的人总是少数。

忌口讲究的是：忌相克、忌太偏、忌太饱、忌太好、忌太快、忌太慢、忌太热、忌太冷、忌无知、忌无时。

远离疾病，从忌口开始。

<<饮食大智慧>>

书籍目录

忌口的N种理由 我们为什么会生病? 为什么要忌口? 食品安全离我们还有多远? 食品污染包括哪些方面? 食品添加剂知多少?哪些添加剂会超标? “彩衣”食品有哪些危害? 催红、催大、催熟的果蔬有哪些危害? 人体温度平衡与饮食健康有哪些关系? 营养平衡与健康有哪些关系? 酸性体质有哪些表象? 酸性体质有哪些危害? 什么是碱性食物和酸性食物? 哪些食物属于酸性食物? 哪些食物属于碱性食物? 什么是食源性疾病? 瘦肉精引起的食物中毒有什么表现? 哪些食品中会有吊白块? 哪些食品中会有甲醛? 哪些食品中会有敌敌畏? 防腐剂对人体有害吗? 可怕的黄曲霉毒素对人有什么危害? 如何面对食品安全危机? 水会“衰老”吗? 饮水的误区有哪些? 饮水过量和缺水的危害有哪些? 家庭安全饮水应注意哪些?忌口的智慧知识链接

编辑推荐

《饮食大智慧：忌口（原国民饮食安全100问）》是一本适合所有人阅读的健康饮食白皮书。
病从口入！
你的健康你做主

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>