

<<肉食五谷营养疗效>>

图书基本信息

书名：<<肉食五谷营养疗效>>

13位ISBN编号：9787501950027

10位ISBN编号：7501950024

出版时间：2005-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）斯林勒

页数：95

字数：92000

译者：马睿

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>

<<肉食五谷营养疗效>>

内容概要

这本独一无二的书为我们提供了关于食物的药用和营养方面的最新、最客观的信息，包括有关各种主要营养素（糖类、蛋白质、脂肪、纤维、维生素和矿物质）含量的重要内容。

此外，还指出了各种食物可能具有的害处（高胆固醇、高脂肪、高钠）以及如果吃法不对或烹制不当，它们还可能具有哪些毒性，同时还列出了食物之间的相互作用，包括对健康有益的作用和对健康有害的作用。

在每个词条下都有营养简介，总结这种食物的营养含量——热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维，以及维生素和矿物质。

<<肉食五谷营养疗效>>

书籍目录

如何使用本丛书 牛肉 猪肉 羊羔肉 杂碎肉（脑、心、胰脏、肚、肾脏、舌）关于营养素/食用疗效/与该食物相关的副作用 动物肝脏 植物油 禽类（鸡肉、鸭肉、鹅肉、火鸡）鱼 贝类（鲍鱼、蛤、海螺、螃蟹、小龙虾、龙虾、贻贝、牡蛎、对虾、扇贝、小虾）玉米 面粉 面条 燕麦（燕麦片）大米 面包 奶制品（酸奶、奶酪、酸牛奶酒、马奶酒、酸奶油、酸奶酪）鲜奶 鸡蛋 咖啡 水 啤酒 葡萄酒 茶 怎样吃最有营养/食物与药物的相互作用/如何选购、烹制、贮存

<<肉食五谷营养疗效>>

章节摘录

插图

<<肉食五谷营养疗效>>

媒体关注与评论

书评“这是关于食物及食物与健康关系的手册式读物，全书简明易懂、内容详尽可靠，是一本不可缺少、不可多得的食物营养指南。

”
——芭芭拉·西曼，《女士》杂志特约编辑，
“美国国家女性健康网”的作者和合作创办人

“美国国家女

<<肉食五谷营养疗效>>

编辑推荐

本书将告诉你关于营养素、食用疗法、与该食物相关的副作用的基本知识，还告诉你怎样吃最有营养，食物与药物的相互作用，如何选购、烹制、贮存，是关于食物及食物与健康关系的手册式读物。全书简明易懂，内容详尽可靠，是一本不可缺少、不可多得的食物营养指南。

<<肉食五谷营养疗效>>

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>