

<<怎样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787504829603

10位ISBN编号：7504829609

出版时间：1999-06

出版时间：农村读物出版社

作者：增尾 清(日)

页数：153

字数：108000

译者：张莉华/等

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>

<<怎样吃最健康>>

内容概要

本书主要针对以上问题,整理出如何在料理前的准备工作中对食物的原材料进行除毒、解毒;如何通过食物人合理搭配提高营养成分的品质与效率。

本书还收集了各种料理的窍门,健康的简易食物搭配方法及烹饪方法等。

本收系统、详细地介绍了人类主要食物的营养价值、食疗价值、相互之间如何搭配、搭配禁忌等饮食常识、深入浅出,既有科学论述又有通俗说明,具有较高的可读性。

我们十分高兴地将此书翻译并介绍给广大读者,希望在我国有更多的人,在饮食方面更加注重营养品质、食疗效果和不同食物的合理搭配,不断改善自身体素质,提高健康水平。

<<怎样吃最健康>>

书籍目录

前言译者的话绪论消除食物中的不安全因素 一、食物安全度的变迁 二、食物合理搭配与营养成分的均衡摄入 三、关于安全概率第一章 健康的关我建键在于食物的合理搭配 ——把握人生健康10大要点 , 合理补充营养 一、生育健康骨婴儿的基础——孕妇及胎儿的营养 二、重视补习不如重视饮食——头脑的发达与营养 三、重视幼儿期肥胖症——比青春期后的肥胖症更应该重视 四、儿童情绪不稳与饮食的关系 五、年青女子患贫血——不仅仅是因为缺铁 六、年过四十应注意增强免疫力——免疫、解毒与营养 七、保持适度的精神状态——需要良好的食物搭配 八、从味觉正常到味觉异常——为不失去人生的快乐 九、以食疗预防三大成人病是最佳方法——免疫学、生物化学的最新信息 十、可延缓衰老的补救措施——老化与营养第二章 提高健康水平的食物搭配及其效用 ——基础知识与搭配实例 一、食物各自所拥有的优点 二、提高营养效果的食物搭配 三、促进营养成分吸收的食物搭配 四、纠正营养失衡的食物搭配 五、提高除毒、解毒能力的食物搭配 六、调味、调色的搭配 七、醋与辛料的效用 八、有害的食物搭配 九、来自古代食物搭配的启示第三章 提高食物搭配效果的烹饪窍门 ——除毒、解毒的烹饪方法与食用方法 一、食物中不安全因素及危害 二、不安全因素的食物中的潜伏地 三、除毒烹饪法与食用方法.....附录

<<怎样吃最健康>>

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>