

图书基本信息

书名：<<什么可以吃大全集-家庭和个人安全饮食攻略>>

13位ISBN编号：9787530877685

10位ISBN编号：7530877682

出版时间：2013-3

出版时间：宋敬东 天津科技 (2013-03出版)

作者：宋敬东

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>

<<什么可以吃大全集-家庭和个人安全饮>>

内容概要

本书分析各种饮食风险的同时，介绍了进行饮食风险评估的方法，既使读者更好地了解目前面临的食品安全状况，又帮助读者结合自身情况进行个性化的饮食风险评估，最大限度地避免不安全食品的危害。

本书还从健康养生的角度讲解什么可以吃，我们应该如何吃才能吃出养生，吃出健康

书籍目录

第一章 饮食陷阱，我们吃进了什么第二章 看清真相，正确吃法才有安全保障第三章 打造安全的家庭餐桌第四章 吃得健康，厨房操作是“王道”第五章 外出就餐打牙祭，提防店家玩猫腻第六章 超市实战，这样选购食品最安全第七章 有选择地吃，消化系统才能健康排泄第八章 正确选择食物，衰老来得慢一些第九章 饮食看时令，要吃对先要选对时间第十章 苗条诚可贵，安全价更高：瘦身美容不可乱吃第十一章 孕妇和幼儿饮食，健康安全更重要第十二章 不保健的保健品，不医病的中西药第十三章 无力改变社会饮食环境，可以调整自己饮食行为

编辑推荐

宋敬东主编的《什么可以吃大全集（家庭和个人安全饮食攻略）》从我国居民的膳食特点出发，以食品评估为基础，并从这一全新视角对大众关注的食品安全问题加以解说，有理有据地告诫人们生活中什么可以吃，什么不可以吃，什么怎么吃，并告诉人们如何识别有毒食品，如何避免食品的二次污染，把吃的风险降低到最低，如何维护自己合法的食品消费权益；在购买食品时，如何更有效地在第一时间看明白商家的标签，从而买到更安全的食品，买到更营养的食品，识破商家的小花招，看透广告里的忽悠，怎样让自己买食品的钱花得物有所值。

同时讨论了现在流行的一些饮食方面的流言和偏见，人们不健康饮食方式的危害，一年四季如何根据季节特点选择饮食，各种食物如何搭配更合理，不同食物的储存、清洗和烹饪。

让百姓们在无法决定食品生产过程的时候，练就自己的“火眼金睛”，去粗取精，去伪存真，从满目的食品中挑出真正安全的食物。

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>