

<<Qbook生活香书 (第2辑) >>

图书基本信息

书名：<<Qbook生活香书 (第2辑) >>

13位ISBN编号：9787535642134

10位ISBN编号：7535642136

出版时间：2011-01-01

出版时间：湖南美术出版社

作者：《Qbook生活香书》编委会

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>

## 内容概要

随着西餐的引入，有人“中西合璧”，创制出些时髦饮食，并将其视作品位的象征。殊不知，这些所谓的“品位”，并不符合营养学原则，对人体健康亦没有益处。

随着人们生活水平的提高，身体本应该越来越健康，可高血脂、高血糖、高血压等“富贵病”却频现于世，且有逐步上升的趋势。

究其原因，很大程度上是由于我们的饮食习惯和饮食结构出了问题。

《Qbook生活香书·养生堂（第2辑）（套装共6册）》按照日常饮食误区（大众普遍存在的饮食误区）、不同人群的饮食误区、疾病患者的饮食误区这三大块，细致准确地分析了人们生活中存在的100多种常见的饮食误区，帮助读者纠正些错误的饮食观念。

希望通过这本书，能够帮助读者发现自己在日常饮食中存在的各种误区，从而养成更加合理、健康的饮食习惯，提高生活质量！

书籍目录

《人们最常陷入的100个饮食误区》PART 1 日常食误区食物功效误区1：素食使人健康又美丽误区2：精米白面更营养误区3：野菜营养丰富宜多吃误区4：多吃水果营养又健康误区5：个头大的水果更营养误区6：吃瓜果败火，多多益善误区7：秋败茄子似毒药误区8：吃生梨止咳祛痰误区9：吃醋泡生鸡蛋能美容误区10：吃鱼明目，多多益善误区11：多吃巧克力可缓解头疼、治癌症误区12：豆腐营养高，多吃多补误区13：每天8杯水，健康又美容误区14矿泉水中矿物质越多越好误区15：喝浓茶、咖啡能解酒误区16：饮酒能助眠误区17饮酒治腰痛误区18：吃面包易增肥误区19：吃巧克力易长蛀牙食物吃法误区20：所有蔬菜都可以生吃误区21：胡萝卜和白萝卜一起吃误区22：萝卜人参是对头误区23：豆只是菜肴误区24：猪肉与牛肉同食误区25：果蔬汁能替代新鲜果蔬和水误区26：粗粮吃得越多越好误区27：生吃西红柿误区28：生吃鸡蛋误区29：生食活蹦乱跳的“醉虾”误区30：生吃海鲜喝啤酒误区31：烤肉串就酒误区32：涮羊肉蘸醋误区33：干果含糖量少，可以放心吃误区34：结晶的蜂蜜不能食用误区35：葡萄酒兑雪碧误区36：牛奶中加糖、果汁或巧克力误区37：豆浆中调入红糖和鸡蛋误区38：饮、吃新茶更健康食物烹调误区39：将食物煮沸即可消毒杀菌误区40：米淘的次数越多越好误区41：炒菜前略焯一下误区42：包馅时挤掉蔬菜汁误区43：鱼越鲜越好误区44：酸菜腌制越久毒性越大误区45：烤肉的肉片不用事先腌制误区46：老火靓汤，煲的时间越长越好……《黄帝内经》《不生病的生活方式》《维生素是最好的医药》《从头到脚的健康信号》《常见病饮食宜与忌》

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>