

<<科学与你同行系列丛书>>

图书基本信息

书名：<<科学与你同行系列丛书>>

13位ISBN编号：9787541627941

10位ISBN编号：7541627941

出版时间：2007-12

出版时间：云南科技出版社

作者：昆明市科学技术局

页数：116

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>

<<科学与你同行系列丛书>>

内容概要

《科学与你同行系列丛书：食品安全知识》组织相关专家、学者和科技人员共同编写，内容涵盖了饮食营养、食品安全、卫生保健、心理健康、节能、安全防范、日常生活等各个方面，其目的是用通俗易懂的内容向市民介绍与生活息息相关的科学知识，倡导科学、文明、健康的生活方式，唤起市民的环保意识，丰富市民的精神生活，提高和改善市民的生活环境、生活质量和生活水平。

《科学与你同行系列丛书：食品安全知识》能为读者开阔视野、丰富知识，拉近科学与公众的距离，唤起公众对科学的热情和兴趣，传播新的理念和新知识，不断引导市民养成科学健康生活习惯。

书籍目录

蔬菜篇1 蔬菜按营养成分分哪几类2 无公害蔬菜商品菜的感官质量标准是什么3 如何避免水果蔬菜的农药残留4 清除水果蔬菜上的农药残留方法有几种5 怎样清除蔬菜中的其他有害物6 如何挑选一些常吃蔬菜7 蔬菜为何不宜久存8 蔬菜都要放进冰箱才可保存吗9 哪些水果蔬菜的皮不宜食用10 蔬菜生吃还是熟吃好11 吃水果能代替吃菜吗12 能用吃维生素制剂的办法代替吃菜吗13 为什么食用鲜黄花菜不当会中毒14 萝卜和水果能同时食用吗15 蔬菜榨汁使用能加入胡萝卜吗16 如何留住蔬菜中的维生素C17 为什么不提倡用洗洁精清洗蔬菜瓜果18 为什么畸形或变色的蔬菜、水果不能吃19 什么是无公害食品20 什么是绿色食品21 什么是有机食品22 人为什么要吃水果23 水果的主要营养成分有哪些功能24 吃什么样的水果才安全、营养25 怎样挑选一些常吃水果26 市场上的问题水果你知道吗27 如何防护有毒水果28 水果是连皮吃还是削皮吃好29 水果是饭后吃还是饭前吃好30 纯果汁能完全代替水果吗31 生病吃什么水果32 不宜空腹食用的水果有哪些33 虫吃过的果实可以吃吗34 “桃饱杏伤人，李子树下埋死人”有科学道理吗35 菠萝吃后为什么口舌会有刺痛感36 香蕉皮上有星黑点的是营养最好的“芝麻的”芝麻37 甜柿为什么不涩38 家庭怎样贮藏鲜果39 家庭怎样贮藏板栗肉与肉制品篇禽蛋篇粮油食品篇茶叶篇

章节摘录

61 孩子发热忌吃鸡蛋 鸡蛋是一种营养丰富的食品，其所含12%左右的蛋白质主要由卵蛋白和卵球蛋白组成，极易被人体吸收。

然而孩子在发热期间吃鸡蛋，蛋白质转化为能量，会使机体内热能增加，犹如“火上加油”，导致热度更高。

因此，孩子在发热期间应忌吃鸡蛋，少吃蛋白质含量丰富的食物，而应多饮水和含盐的饮料，吃新鲜蔬菜、水果；还可以吃些米粥和清淡易消化的菜肴。

62 高血压患者慎吃鸡蛋 人体中胆固醇大部分是体内合成，食物只能影响体内胆固醇含量的30%。

从鸡蛋的胆固醇含量看，每百克鸡蛋含胆固醇680毫克，1只50克的鸡蛋含胆固醇340毫克。

按吸收率50%-70%计算，只有170-238毫克进入血液。

人体血液中胆固醇的正常值是每百毫升含110-230毫克，而高血压患者最好应控制在300.毫克以下。

一个50公斤体重的人约有2500毫升血浆，那么，吃1只鸡蛋可使每百毫升血胆固醇增加7-9毫克，对血中胆固醇含量影响并不大。

而且，鸡蛋的营养价值较高，其中所含的卵磷脂还有促使胆固醇脂化，促进其排出的作用。

高血压患者应该到医院进行检查，如果胆固醇、血脂比较高的话，吃鸡蛋最好遵从医嘱。

63 洋鸡蛋PK土鸡蛋 鸡蛋是一种营养非常丰富、价格相对低廉的常用食品。

它的食用对象相当广泛，从4-5个月的婴儿一直到老人，都适宜食用。

鸡蛋具有滋阴润燥、养心安神、养血安胎、延年益寿之功，所含营养丰富而全面，营养学家称之为“完全蛋白质模式”，被人们誉为“理想的营养库”。

那么，洋鸡蛋真的不如土鸡蛋营养高吗？

.....

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>