

<<别告诉我你懂吃东西>>

图书基本信息

书名：<<别告诉我你懂吃东西>>

13位ISBN编号：9787548402855

10位ISBN编号：7548402856

出版时间：2011-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：张亚清

页数：196

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>

<<别告诉我你懂吃东西>>

内容概要

《别告诉我你懂吃东西》图书系列是在物质生活极大丰富的条件下，根据广大读者所关注的关于食物的一些理性的、可观的，不为人们所熟知的常识而编辑整理的。

《发现·食物密码》和《潜伏·食物杀手》分别从食物的一些食用窍门和危害来为读者展现一个科学饮食的良好开端。

这两本书图文并茂，仿照韩国生活书绘本的形式把一些食物的卡通形象用亲切自然的表現方式，直观地传达给读者，同时可以让读者比较深刻地了解食物的一些神奇功效和人们习以为常却是错误的吃法用法。

全书约200篇精致且有理论神韵的生活常识小短文，无论是时尚的白领，还是处于中年的成功人士，抑或是老年人都对健康饮食有着一定的热衷程度，而且有针对性、科学性的保健书更受欢迎。

<<别告诉我你懂吃东西>>

书籍目录

早餐喝奶加勺蜂蜜 营养互补九种食物堪称天然脑黄金吃黑巧克力好处多春日养肝 多吃甜少吃酸化解
致癌食品有办法千万警惕过夜白菜会致癌情绪不好可能是缺乏营养常吃十种食物让你越来越“男人”
水果啥时吃？
餐前果减肥 餐后果助消化一天三顿“标准餐” 职场白领的营养午餐法则只有喝白开水才能有效补水？
食物越臭对女人的好处越多神奇的砂糖牛奶瘦身法神奇马铃薯——平民食物大翻身巧妙喝水让你养出
漂亮肌肤面食中的完美金字塔大师级的养胃心得吃两种食物让你和黑眼圈说再见不可不知的五个食物
之最补血通乳吃黄豆炖猪蹄降血脂必吃的六种食物骨质疏松 钙剂补充不简单皇帝的早餐喝茶减肥的四个
常见误区这样喝豆浆才健康鲜奶、酸奶、豆奶该如何取舍燕麦饼干最让减肥者耐饿煮绿豆汤别扔皮
茄子能降低人体内的胆固醇含量夏季酸梅汤、薄荷茶提神效果好夏季吃羊肉也能驱寒解毒让你不发胖
的三餐饮食原则夏天你采取正确的饮食了吗维生素D对你有多重要端午又闻粽子香 另类吃法消暑解腻
怎样煮一碗健康的方便面晚餐应该多吃这些食物猛吃深海鱼油能补脑？
女性吃黄色食物改善内分泌十四个看似奇怪但管用的健康秘诀多食莲子可养心益肾缓解失眠黑色水果
营养价值高最流行的三日减肥食谱四类食物 男人的助睡良品六招识别假鸡蛋鲜鱼应该如何选择不能错
过的八种立夏食物喝果汁还是吃水果呢对抗早衰现象的十一种食物红酒提取物可对抗炎症再贵的保健
品也抵不过大蒜四大低卡食物大盘点怎样喝水才会水润不水肿十种食物增强抵抗力各种水果冠军让你
想瘦哪儿就瘦哪儿日常饮食什么最不该“省” 吃零食有助于集中注意力什么样的杯子喝水最健康高考
健康饮食四忌两宜消除雀斑的天然食物多吃巧克力能提高算数能力十大令人匪夷所思的配料美白肌肤
靠食物多吃苹果让女人远离肥胖吃米饭的“四项原则” 多吃五种食物护牙健齿吃烧烤蔬菜不利于牙齿
健康初夏养生如何吃水果多吃十二种食物有益男性健康从头到尾说“吃鱼” 吃鱼翅能抗癌孰真孰假饭
前喝汤的养生保健作用七招食物小窍门不用节食也能瘦降低吃饭速度的四大招数大量食肉对人身体的
不良影响根据自己的体质选水果九种美味去脂食物 消暑又瘦身夏日易疲劳 五种食物可解乏吃葡萄该
不该吐葡萄皮比咖啡更健康的提神饮料是什么？

<<别告诉我你懂吃东西>>

章节摘录

插图：形成上述两种黑眼圈的成因很多，除了遗传导致眼睛周围的皮肤天生黑色素较深外，吸烟饮酒、情绪低落、思考过度或是熬夜形成睡眠不足等都会形成黑眼圈。

此外，过敏性鼻炎等疾病、眼部卸妆不彻底或缺乏体育锻炼等因素，也会使人不知不觉产生“熊猫眼”。

而要将“熊猫眼”扼杀在萌芽状态之中，除了保证充足的睡眠和进行适量的有氧运动之外，均衡合理的饮食也是有效良方。

这里推荐两种食物，可以让你避免因购买昂贵奢侈的眼霜、眼膜而“大出血”，仅需在日常饮食中增加其摄入量，就能使你黑眼圈轻松说拜拜了！

鸡蛋由于鸡蛋中富含优质蛋白质，而蛋白质又能促进细胞再生，因此经常食用鸡蛋，增加蛋白质的摄入，对于缓解黑眼圈是有一定功效的。

但因人体每日最多只能吸收两个鸡蛋所含的营养，因此食用鸡蛋不宜超过两个。

有些人习惯食用生鸡蛋，事实上，生鸡蛋极不易消化，还含有细菌，因此建议大家食用煮蛋。

此外，瘦肉、禽蛋、水产等也富含优质蛋白质，经常食用此类食物也有助于缓解黑眼圈，但由于鸡蛋的蛋白质组成和人体的最接近，所以吸收效果最好。

<<别告诉我你懂吃东西>>

编辑推荐

成人脱水强版“食物百科”，厨房技艺最佳范本，彪悍的老饕必读之书，透彻分析食物之间奇妙的关系，玄妙有趣的用途。

<<别告诉我你懂吃东西>>

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>