

<<董金狮谈怎么吃更健康>>

图书基本信息

书名：<<董金狮谈怎么吃更健康>>

13位ISBN编号：9787553719450

10位ISBN编号：7553719455

出版时间：江苏科学技术出版社

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>

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

### 内容概要

转基因、塑化剂、速生鸡、假鱼翅……我们究竟还能怎么吃？

著名食品安全与环保专家、CCTV《焦点访谈》采访专家，董金狮教授20年“择食”经验大公开！

几乎每隔一段时间就会爆出黑心食品问题，而即使是合法的添加物，吃多了也会使味蕾慢慢退化，身体代谢失衡，进而诱发疾病！

当黑心食品以假乱真，掺毒现象屡禁不止，当标着“放心食品”的食品不再让我们安心……守护最重要的健康，只能由我们自己来！

“潜伏”食品安全领域二十余年，接受超过5000次媒体采访，从远离化学毒物，到教你挑选最优质的食材烹饪，让著名食品安全与环保专家教你安心买菜，健康吃饭！

董金狮教授说：“要避免误吃毒，必须先学会分辨！

”例如掉到地上不会破的豆腐，或许是掺了过量消泡剂；天然蜂蜜摇一摇有很多泡沫，合成蜂蜜的泡沫却会在五秒内消失；虾仁氽烫后不会缩起来，可能是加了容易引发气喘的亚硫酸盐……食品安全真相这么可怕，那我们究竟还有什么东西可以吃呢？

不要担心，真正无毒安心的生活其实离你很近。

一本买菜安全：9大类放心菜，120多种必吃食材放心买，一眼挑出安心食材，一眼揪出劣质食材！

一本吃饭安全：1000多条健康饮食细节，教你正视错误饮食习惯，学会科学地吃、健康地吃！

一本下厨安全：100多道贴心示范菜例，食材科学搭配，营养全面均衡，全家越吃越爱，越吃越健康！

还有许多你不曾听过，但一定要知道的饮食误区，让董金狮教授一次全部告诉你：

病从口入，吃得越爽越有危险！

包装会“蒙人”，越好看的包装越要小心！

有毒物质对人体的伤害是慢性的，一口一口堆积如山，一旦发现就晚了！

食品安全需要全社会共同努力，企业可以缺人、缺钱，不可以缺德！

董金狮教授在本书中谈了一个很重要的问题：食品安全与毒奶粉一样，只有让消费者知道哪些食物有问题，才能增强消费者购买信心，不要因为一颗老鼠屎，毁了一锅汤。

——中新网健康频道

在本书中，董金狮教授呼吁广大消费者在购买食材、食物及各类商品的时候，从各个方面尤其是外包装上观察产品以防买到伪劣仿冒产品，不要因为一时的贪便宜对自身的使用安全造成隐患。

——国际食品包装协会

“含有某种保健成分不代表可以宣传其保健功能”，食品安全专家董金狮指出，药品、保健食品和普通食品有不同的管理办法，保健食品不可以宣称药品具有的疗效，而普通食品也不能宣称保健食品才

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

有的功效。

——《京华时报》

据调查显示，市场上七成猪肉肠被曝掺鸡肉，对此，食品安全专家董金狮教授表示，一些火腿肠配料表上明确标识有鸡肉成分，甚至鸡肉比猪肉成分含量高，具体是什么鸡，是鸡的哪部分也不清楚，建议监管部门加大对生产源头的监管，另外董金狮教授建议尽量自己买新鲜的肉，因为经过加工包装肉类大多有添加剂，不利于身体健康。

——北京生活频道《生活2013》栏目

包装上标注100%果汁或纯果汁真的很纯吗？

食品安全专家董金狮介绍说，市面上部分号称“100%果汁”的果汁饮料其实并不纯，而是用浓缩果汁和纯净水勾兑出来的“复原果汁”。

目前国家并没有100%果汁相应的标准，厂家仅仅凭自律进行生产，在目前竞争激烈的果汁行业，难免出现以假充真、以次充好等违法行为，建议国家尽快出台相应标准。

——《京华时报》

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

### 作者简介

董金狮：著名的食品安全与环保专家；  
中国知识维权第一人；  
全国200家权威媒体受访专家。

董金狮教授1986年毕业于西北大学化学系；1989年毕业于中国科学院生态环境研究中心获环境化学硕士学位；1989~1995年在铁道部劳动卫生研究所工作，主要从事环保餐具的研究与开发；现任北京凯发环保技术咨询中心主任，主要从事包装材料及食品安全等方面的研究。

在国内外发表论文和文章400余篇，接受国内外各媒体采访5000余次。

现兼任国际食品包装协会常务副会长兼秘书长，并受聘于西北大学、北京印刷学院等高等院校客座教授，是著名的食品安全与环保专家，并被誉为中国知识维权第一人。

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 舌尖上的毒，别让这些毒坑了你

1. H7N9型禽流感
2. “皮革酸奶”事件
3. “毒胶囊”事件
4. “地沟油”事件
5. 可口可乐“含氯门”
6. 肯德基的“速生鸡”风波
7. 白酒“塑化剂门”
8. 三元“早产门”
9. “假鱼翅”事件

#### 第二章 认清食品添加剂和标签，就吃对了一半

##### 第一节 何为食品添加剂？

所有含食品添加剂的食物都不能吃？

1. 什么是食品添加剂？
2. 食品添加剂的主要作用
3. 食品添加剂吃多了会影响健康
4. 能完全消灭食品添加剂吗？
5. 是否有不含添加剂的加工食品？
6. 在外就餐时要预防食品添加剂的危害
7. 学会与食品添加剂和平共处

##### 第二节 你能看懂食品包装上的标签吗？

1. 要重视食品上的标签
2. 通过看食品标签选择健康食品
3. 学会看食品保质期
4. 选购食品时要注意食品名称和类别
5. 拿到食品后，要先看配料表和营养成分表
6. 学会看食品包装上的配料表
7. 饮料标签上的“碳水化合物”指的是什么？
8. 饮料上面标注的“NRV（营养素参考值）”是什么意思
9. 如何看待食品包装标签上的各种认证标识？
10. 通过看标签揪出“反式脂肪酸”
11. 饮料中的甜味剂等食品添加剂的糖含量需要标注吗？
12. 要重视饮料中的糖含量
13. 食入卡路里越高的食物越容易发胖吗？
14. 有“零能量”的甜饮料吗？

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

15. 100%天然果汁是什么概念？

16. “零脂肪”的食品一定吃不胖吗

17. 通过食品包装标签挑选健康饼干

18. 通过食品包装标签选购巧克力

19. 通过看食品包装标签分清“牛奶”和“乳饮料”

20. 通过看配料表挑选全麦食品

21. 选择无糖食品要看标签哪里？

### 第三章 蔬菜怎么选？

#### 怎么吃更健康？

##### 第一节 一眼看清劣质蔬菜，一眼挑对放心蔬菜

1. 去菜市场买菜，三招挑到放心菜

2. 真菠菜VS假菠菜

3. 辨别优质豆芽和毒豆芽要“四看”

4. 三步识别毒生姜

5. 各类蔬菜亚硝酸盐平均含量的排序

6. 正确选购优质甘薯

7. 选购优质马铃薯的诀窍

8. 挑选优质银耳：看、闻、摸、尝

9. 识别翠绿色海带存在的安全隐患

##### 第二节 蔬菜怎么吃更健康

1. 10种抗衰老蔬菜

2. 这样吃西红柿更健康

3. 熟吃胡萝卜更能吸收 -胡萝卜素

4. 豆芽原来是这样吃的

5. 菠菜的烹饪方法及注意事项

6. 防癌抗癌的蔬菜

7. 食用银耳有讲究

8. 吃大蒜杀菌又防癌

9. 发芽大蒜能吃吗？

10. 吃海带有讲究

11. 食用马铃薯的注意事项

12. 食用甘薯有讲究

13. 蔬菜饮食，勿入七大误区

##### 第三节 吃对蔬菜的防范策略

1. 清除蔬菜表面的残留农药

2. 防范常见11种蔬菜的中毒和不适现象

3. 预防海带里的砷中毒

4. “农药姜”的去毒法

5. 冬季蔬菜巧储存

6. 预防菇类中毒

7. 专家支招

##### 第四节 巧用蔬菜得健康

1. 靓肤蔬菜：芝麻酱凉拌小白菜

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

2. 抗癌蔬菜：西红柿+西兰花

3. DIY蔬菜干：甘薯+胡萝卜

4. DIY蔬菜盆景——绿豆苗

第四章 肉类怎么选？

怎么吃更健康？

第一节 一眼看清劣质肉类，一眼挑对放心肉类

1. 六招鉴别注水猪肉

2. “米猪肉”危害大，要仔细识别

3. 识别非法泡制的“美白”猪蹄

4. 识别绵羊肉和山羊肉要“四看”

5. 挑选血豆腐要“看”“闻”“摸”

6. 靠感官选购优质牛肉

7. 识别真假牛肉丸

8. 快速鉴别注水鸡鸭肉

9. 六招挑选优质鸡肉

10. 七招挑选新鲜鸡蛋

11. 细选松花蛋，谨防铅中毒

12. 真鸡蛋PK人造鸡蛋

13. 选购水发产品：看、闻、摸

第二节 肉类怎么吃更健康

1. 肉类食品的主要污染来源

2. 食用猪肉要因人而异

3. 吃肉类食品过多是患直肠癌的一大诱因

4. 你知道肉里的钙最少吗？

5. 这样烹饪猪肉营养又安全

6. 烹饪牛肉小秘诀

7. 羊肉并非人人皆宜

8. 去除羊肉膻味的小妙招

9. 你适合吃鸭肉吗？

10. 夏季吃什么肉最合适？

11. 鱼肉营养丰富，且易消化吸收

12. 会煮鸡蛋，更要会吃鸡蛋

13. 人们对鸡蛋容易产生这些误解

第三节 吃对肉类的防范策略

1. 正确储存肉类食物，以防中毒

2. 防范问题肉食伤害身体

3. 防范吃羊肉时伤害身体

4. 防范吃鸡肉时伤害身体

5. 防范吃鸭肉时伤害身体

6. 防止鸡蛋营养流失

7. 别在冰箱囤鸡蛋：H7N9禽流感病毒能在冰箱存活

8. 专家支招

第四节 巧用肉类得健康

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

- 1.巧吃猪肉强筋骨：蒜香煎排骨
- 2.鸭肉巧用能当药：海带炖鸭
- 3.巧吃鸡肉能减肥：西红柿鸡片
4. DIY美肤补品：鸡蛋+红糖

### 第五章 水果怎么选？ 怎么吃更健康？

#### 第一节 一眼看清劣质水果，一眼挑对放心水果

1. 鉴别催熟芒果：看、闻、摸
2. 挑选火龙果的窍门
3. 挑选苹果的四大原则
4. 挑选草莓要“四看”
5. 挑选榴莲有窍门
6. 瓜农教你挑选西瓜
7. 挑选柑橘要细看外观
8. 挑选荔枝的窍门：看、闻、捏
9. 这样挑选的桃子真好吃
10. 挑选甜木瓜的技巧
11. 挑选哈密瓜的窍门：看、按、闻
12. 挑选桂圆要“看”“闻”“捏”

#### 第二节 水果怎么吃更健康

1. 不宜空腹吃的水果
  2. 能降血压的水果
  3. 以水果当餐可以减肥吗？
  4. 食用催熟水果是否对人体有害？
  5. 这些人不适宜食用山楂
  6. 巧吃红枣能补血
  7. 水果皮要不要吃？
  8. 正确处理打过蜡的水果
  9. 水果烂了还能吃吗？
  10. 吃水果要避开6个误区
  11. 这些有关西瓜的说法正确吗？
  12. 木瓜真的可以丰胸吗？
  13. 畸形水果到底能不能吃？
  14. 经常胃酸、胃寒的老年人应这样吃水果
- #### 第三节 吃对水果的防范策略
1. 少吃水果罐头能减少添加剂的摄入
  2. 清除水果表面农药残留物
  3. 草莓应该这样清洗
  4. 正确储存水果



## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

5. 会吃水果更健康

6. 专家支招

第四节 巧用水果得健康

1. 巧做天然沙拉酱

2. DIY水果面膜：木瓜酸奶面膜

3. DIY水果美食：飘香水果鸡

4. 自制花色水果拼盘

第六章 五谷杂粮怎么选？

怎么吃更健康？

第一节 一眼看清劣质五谷杂粮，一眼挑对放心五谷杂粮

1. 大米：选贵的不如选对的

2. 四招挑选优质小米

3. 挑选优质糯米要“四看”

4. 黑米掺假巧识别

5. 高筋面粉 高精面粉

6. 选购优质面粉：看、闻、摸

7. 快速识别染色黑芝麻

8. 巧选大豆，粒粒精壮

9. 挑选绿豆：可用嘴嚼一下

10. 识别染色豆子，以防上当

11. 轻松挑选优质薏米

12. 辨别染色的馒头、紫米、花生等食品

13. 快速识别假冒现磨豆浆

第二节 五谷杂粮怎么吃更健康

1. 煮饭别用生水

2. 发霉的大米千万不能吃

3. 这样烹饪面食更营养

4. 这样烹饪大米才不会流失营养物质

5. 消化功能较弱者不宜食用黑米

6. 面粉越白，矿物质和蛋白质含量越少

7. 绿豆汤为何变泻药？

8. 会喝豆浆更健康

9. DIY降糖豆浆

10. 豆类及其制品并非人人皆宜

11. 营养价值大比拼：豆浆、豆奶、牛奶、酸奶

12. 食用芝麻健康又美容

13. 吃粗粮有讲究

第三节 吃对五谷杂粮的防范策略

1. 这样防范面粉里的增白剂

2. 这样防范大米里的添加剂

3. 大米储存有妙招，可防生虫霉变

4. 面粉这样储存，可防结块生虫

5. 专家支招

第四节 巧用五谷杂粮得健康

1. 淘米水=洗洁精

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

- 2. 五谷杂粮能防病：玉米养生粥
  - 3. 巧做面饼治失眠：酸枣仁面饼
  - 4. DIY家居小摆设：五谷杂粮玻璃瓶
- 第七章 油、盐、酱、醋、茶、水怎么选？  
怎么用更健康？

### 第一节 一眼看清劣质调料，一眼挑对放心调料

- 1. 食用油标识上“压榨油”与“浸出油”有何区别？
- 2. 选购食用油的那点事
- 3. 挑选优质香油有妙招
- 4. 挑选食盐要三“看”一“尝”
- 5. 教你识别优劣酱油
- 6. 酱油是“低盐固态”好，还是“高盐稀态”好？

- 7. 选对醋，才能吃好醋
- 8. 挑选新、旧绿茶
- 9. 挑选各种档次的红茶
- 10. 选择适合自己的水

### 第二节 调料怎么用更健康

- 1. 食用植物油的注意事项
- 2. 根据自身所需选择合适的食用油
- 3. 家庭炒菜选择什么油更好？
  
- 4. 吃葵花籽油少得冠心病
- 5. 正确食用橄榄油
- 6. 油炸花生米并非人人适合
- 7. 要慎食油炸食品
- 8. 每天盐的摄入量不宜超过6克
- 9. 你适宜食用哪种盐？

### 10. 你会吃醋吗？

- 11. 使用酱油的注意事项
- 12. 水、饮料和食物中砷含量的限值
- 13. 会饮茶才健康
- 14. 健康达人喝水大揭秘

### 第三节 用对调料的防范策略

- 1. 减少炒菜时的油烟
- 2. 减少食盐的摄入量
- 3. 降低方便面中的盐含量
- 4. 减少茶垢对人体的危害
- 5. 减少水垢的妙招
- 6. 专家支招

### 第四节 巧用调料得健康

- 1. 巧用食盐亮肤
- 2. 巧用醋护发
- 3. 巧用茶叶除脚气

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

### 4. 巧用香油治鼻炎

### 第八章 零食、糕点、饮料怎么选？ 怎么吃更健康？

#### 第一节 一眼看清劣质零食、糕点、饮料，一眼挑对放心零食、糕点、饮料

1. 网购进口食品，要学会辨别真假
2. 学会挑选瓜子
3. 辨别真假蜂蜜
4. 选购糕点有窍门
5. 选购生日蛋糕要留心
6. 辨别真假饮料
7. 鉴别果汁纯度
8. 学会辨别奶茶中是否含奶
9. 选购海苔有窍门
10. 学会挑选开心果
11. 选购果冻有讲究
12. 以“色味”挑选散装核桃
13. 挑选美国大杏仁（扁桃仁）：两“看”一“闻”

#### 第二节 零食、糕点、饮料怎么吃更健康

1. 巧吃零食能抗癌
2. 儿童什么时候吃零食不利健康？
3. 你喝的饮料可能含有塑化剂
4. 各种坚果的功效与食用禁忌
5. 女性的最佳零食伴侣——水果干
6. 常喝蜂蜜好处多
7. 碳酸饮料要少喝
8. 选对水果汁，越喝人越美
9. 小心街边的“珍珠”奶茶
10. 空腹不宜喝这些饮品
11. 甜食中的反式脂肪酸要警惕

#### 第三节 吃对零食、糕点、饮料的防范策略

1. 做好减少添加剂的事前准备
2. 面包、枣花糕等烘焙点心不宜放冰箱
3. 吃不胖的零食策略
4. 认清巧克力中的配料
5. 拒绝炸薯条
6. 巧吃面包不发胖
7. 牛奶不宜与巧克力同食
8. 蜂蜜不能用开水冲服
9. 专家支招

#### 第四节 巧用零食得健康

1. 巧用饮料瓶，低碳又环保
2. 碳酸饮料的妙用
3. 巧用坚果做蛋糕
4. 巧用可乐做鸡翅

### 第九章 乳制品怎么选？

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

怎么吃更健康？

第一节 一眼看清劣质乳制品，一眼挑对放心乳制品

1. 鉴别新鲜液态牛奶：看、闻、试、煮
2. 这样选购优质牛奶
3. 购买优质酸奶有三招
4. 选购奶酪要因人而异
5. 食用明胶、工业明胶、药用明胶的区别
6. 学会辨别进口奶粉
7. 婴幼儿奶粉选购注意事项
8. 为不同身体状况的婴幼儿选购奶粉
9. 辨别优劣奶油：看、闻、切、尝
10. 辨别植物奶油和鲜奶油制作的蛋糕

第二节 乳制品怎么吃更健康

1. 牛奶的营养价值和养生功效
  2. 并非人人适合饮用牛奶
  3. 饮用牛奶常见的误区
  4. 正确饮用牛奶
  5. 酸奶的营养价值和养生功效
  6. 酸奶比牛奶更容易吸收
  7. 饮用酸奶常见的误区
  8. 为不同阶段的孩子选择不同的奶产品
  9. 豆浆不能替代牛奶
  10. 含乳饮料不能代替鲜牛奶
  11. 酸奶和含乳饮料的区别
  12. 奶油的营养价值及适宜人群
  13. 煮牛奶的注意事项
  14. 给婴儿冲奶粉的注意事项
  15. 适宜老年人和女性喝的奶制品
- 第三节 喝对乳制品的防范策略
1. 以原味酸奶自制独特口味的酸奶
  2. 牛奶的存放需谨慎
  3. 包装能延长奶的保质期，你信吗？

4. 喝了奶制品后有口臭，怎么办？

5. 自制冰激凌，减少添加剂的摄入
6. 果味含乳饮料要少喝
7. 专家支招

第四节 巧用乳制品得健康

1. DIY牛奶香蕉蛋羹
2. DIY奶茶
3. DIY芒果冰激凌
4. DIY水果酸奶

第十章 加工食品怎么选？

怎么吃更健康？

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

### 第一节 一眼看清劣质加工食品，一眼挑对放心加工食品

1. 各种材质罐头的优缺点
2. 选购速冻食品有窍门
3. 挑选果脯、蜜饯要留心
4. 细心选购腌渍食品
5. 选购挂面要“三看”
6. 挑选熟食要谨慎
7. 教你选购香肠
8. 选购火腿：看、闻、摸

### 第二节 加工食品怎么吃更健康

1. 要注意加工食品中含有大量的钠
2. 劣质、过期月饼有可能致癌
3. 食品加工、储存不当会有害身体
4. 长期食用方便面危害大
5. 罐头食品不宜直接放微波炉加热
6. 罐头食品应这样保存
7. 少吃水果罐头，多吃新鲜水果
8. 为什么真空罐头食品不易变质？

9. 真空包装食品并非绝对安全
10. 罐头异常，表示已经变质
11. 应正确保存果脯、蜜饯
12. 真空包装食品保存不当有害健康
13. 腌渍食品要少吃
14. 不宜与豆腐搭配的食物
15. 识别增白食品

### 第三节 吃对加工食品的防范策略

1. 减少添加剂的事前准备
2. 减少腌菜的亚硝酸盐含量
3. 专家支招

### 第四节 巧用加工食品得健康

1. 巧吃方便面
2. 废弃水果罐头瓶的妙用
3. 巧用豆腐做面膜
4. DIY酸萝卜

## 第十一章 不可不知的食品包装与安全

### 第一节 认清包装材料与标识，拒绝“毒从口入”

1. 选购商品时，应注意商品包装上的这些内容
2. 认识塑料容器的“身份证”——三角符号里的数字
3. 有的塑料能使男孩女性化
4. 购物时，应辨别商品生产日期是否遭涂改
5. 发现食品及食品包装质量问题的处理办法

### 第二节 塑料袋怎么用更健康

1. 选购和识别食品包装用塑料袋
2. 一次性塑料袋盛放热食物危害大
3. 重复使用购物袋易引发细菌感染
4. 正确选购塑料垃圾袋

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

### 第三节 一次性餐饮具怎么用更健康

1. 正确选购一次性塑料餐饮具
2. 识别一次性塑料餐盒的品质

### 第四节 密胺塑料（仿瓷）餐具怎么用更健康

1. 正确选购密胺塑料（仿瓷）餐具
2. 密胺塑料（仿瓷）餐具使用注意事项

### 第五节 其他不同材质的餐具怎么用更健康

1. 学会选购不粘锅
2. 正确选购和使用陶瓷餐具
3. 这样的砂锅使用起来更安全
4. 这些材质的餐具在微波炉中加热比较安全

### 第六节 保鲜膜怎么用更健康

保鲜膜使用注意事项

### 第七节 筷子怎么用更健康

1. 正确选购筷子
2. 筷子使用注意事项

### 第八节 纸制品怎么用更健康

1. 正确选购一次性纸杯
2. 使用一次性纸杯先用开水烫一下
3. 冷、热饮纸杯的区别和使用
4. 鉴别卫生纸要“五看”
5. 辨别合格餐巾纸：看、摸、用

### 第九节 油墨包装怎么用更健康

1. 薯条不要倒在包装纸上吃
2. 报纸、餐巾纸 餐桌布
3. 不要直接用易拉罐喝饮料

### 第十节 吸管怎么用更健康

1. 吸管选用不当会影响健康
2. 学会选用吸管

### 第十一节 奶瓶怎么用更健康

1. 正确选购婴幼儿奶瓶
2. 婴儿奶嘴消毒宜蒸不宜煮

### 第十二节 饮料瓶怎么用更健康

1. 矿泉水瓶重复使用真的会致癌吗？
2. 不能用塑料饮料瓶装调料

### 第十三节 塑料桶及器皿怎么用更健康

1. “超期服役”的水桶对人体有害，怎样识别？
2. 废塑料不能做食品包装材料，怎样识别？

### 第十四节 塑料砧板怎么用更健康

1. 正确选购塑料砧板
2. 塑料砧板使用注意事项
3. 正确洗砧板的方法

### 第十五节 拒绝过度包装的食品

1. 端午节的粽子可能有“猫腻”

## <<董金狮谈怎么吃更健康>>

### 2. 避免被高价月饼忽悠

#### 第十二章 烹饪前后，怎么做更健康

1. “用报纸包菜更新鲜”的说法对吗？

2. 发霉的干货不能吃

3. 微波炉加热食物会致癌吗？

4. 吃隔夜菜健康吗？

5. 淘米不要淘得太干净

6. 核桃生吃好，还是熟吃好？

7. 生熟食品不可混放在一起

8. 变质饭菜不能吃

#### 第十三章 不同人群怎么吃更健康

##### 第一节 老年人怎么吃更健康

1. 高血压人群应多吃富含钾的食物

2. 吃粗粮会造成贫血和缺锌吗？

3. 正确调整老年人的饮食结构

##### 第二节 儿童怎么吃更健康

1. 儿童的饮食习惯会影响将来的胆固醇水平

2. 补铁这样吃效果更好

3. 正确调整儿童的饮食结构

##### 第三节 女性怎么吃更健康

1. 叶酸并非只适合备孕女性和孕妇

2. 你适合食用阿胶吗？

3. 低脂食物对减肥不一定有帮助

##### 第四节 男性怎吃更健康

1. 男性在饮食上的误区

2. 正确调整男性饮食结构

##### 第五节 吃好一日三餐必知的健康事项

1. 环境污染是怎样威胁到食品安全的？

2. 香味鲜汤一定有营养吗？

3. 含色素食品危害大吗？

4. 在外就餐要留心什么？

5. 素食真的更健康吗？

6. 母乳是婴儿的最佳食物

7. 基因改造食物是福还是祸？

#### 参考文献

<<董金狮谈怎么吃更健康>>

后记



<<董金狮谈怎么吃更健康>>

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>