

<<吃出你的健康来>>

图书基本信息

书名：<<吃出你的健康来>>

13位ISBN编号：9787806852187

10位ISBN编号：7806852182

出版时间：2004-4

出版时间：上海画报出版社

作者：焕晨 编著

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>

## <<吃出你的健康来>>

### 内容概要

“民以食为天”。

无论国家、家庭和个人，都是把吃的问题放在首位的。

进入21世纪，人们已不再担忧吃饱的问题，有许多人已开始在追求“美食”、“营养”、“进补”了，这是生活水平提高的必然趋势。

然而，由于缺乏对饮食科学和食品知识的了解，造成了食物的浪费，也有损于人们的身体健康。

一些疾病发病率的上升，也破坏了自然生态的平衡。

由此萌发了我编著《吃出你的健康来》的意愿。

在这本书中，收集了180余种食品，阐明了这些食品的成分，与饮食和医疗有关的特性，选购、烹调及食用时应注意的问题等供人们在生活中参照。

<<吃出你的健康来>>

书籍目录

一、营养素 蛋白质 脂肪 糖类 无机盐和微量元素 维生素二、家常食品粮食类 粳米 糯米 小麦 大麦 荞麦 燕麦 玉米 薏仁米 山芋豆类 黄豆及豆制品 黑豆 绿豆 赤豆 蚕豆 豌豆 扁豆 豇豆蔬菜类 青菜 油菜 大白菜 卷心菜 花菜 芥菜 苋菜 茼蒿 蕹菜 芹菜 韭菜 荠菜 苜蓿 马兰头 马齿苋 香菜 莴笋 竹笋 芦笋 葱肉禽蛋类水产类果品类调味类营养品及饮品三、饮食与食疗 病名食疗表 饮食禁忌 科学饮食小常识主要参考资料

<<吃出你的健康来>>

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>