

<<飲食宜忌速查輕圖典>>

图书基本信息

书名：<<飲食宜忌速查輕圖典>>

13位ISBN编号：9789866716881

10位ISBN编号：9866716880

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：三采文化 著

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>

## <<飲食宜忌速查輕圖典>>

### 內容概要

100組常見飲食錯配組合全記錄，讓你不再吃錯食物！

食物錯誤混吃法大發現！

奶其實不該加草莓、芹菜不能炒魷魚！

許多人都好奇，農民曆上的食物相剋表，到底有沒有醫學根據呢？

坊間流傳的飲食理論，哪一個才是真的？

在日常生活中，其實有許多飲食禁忌是被我們忽視的，例如常見的草莓牛奶因為會產生草酸鈣，最好不要經常飲用；而美味的芹菜魷魚會產生致癌物，也最好不要一起炒。

食物該怎麼吃、該怎麼配最好，是每個人都想知道的問題。

《飲食宜忌速查輕圖典》就是要為大家解答這樣的問題。

本書詳列了各式食物、中西藥、保健食品等，100組飲食配對的禁忌組合，以圖解的方式，讓讀者瞭解每組飲食搭配的錯誤之處及改善方式。

此外，書中還有30種居家常見病症的飲食保健宜忌；在生病時，只要對症飲食，身體自然好得快。

有了這本《飲食宜忌速查輕圖典》，你將發現用餐、吃藥、生病時，再也不擔心吃錯食物影響營養吸收、用錯藥品造成身體不適，身體自然就能變得更健康。

專家審訂前台北市立聯合醫院營養師 陳姿吟永勝中醫診所院長 關芳妍本書特色1. 最詳細的現代飲食宜忌觀念：本書囊括100組常見的各式食物、中藥、西藥及保健食品的飲食錯誤搭配，讓讀者認識在日常生活中，常被忽視的錯誤飲食搭配。

書中不但指出錯誤，也提出最正確的吃法，讓讀者不再害怕吃錯食物。

2. 最翔實的疾病飲食保養：本書除了有一般常見的食物搭配禁忌外，也有居家常見的疾病飲食保健宜忌，讓讀者瞭解就算在病中，只要能夠注意飲食的保健，身體就能好得快。

3. 圖鑑式編排，容易閱讀：全書內容以圖鑑式編排，以精美的食物圖片，加上詳細的錯誤原因解說和正確的食用方式，讓讀者一看就懂，一查便知，不怕吃錯食物組合，是一般大眾最佳的飲食保健書籍。

4. 開本輕巧，查閱方便：有別於坊間大開本的圖鑑式設計，本書開本小巧輕便，方便攜帶，讓讀者能夠隨時隨地查閱，非常實用。

<<飲食宜忌速查輕圖典>>

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>