

<<选对食用油>>

图书基本信息

书名：<<选对食用油>>

13位ISBN编号：9787108034427

10位ISBN编号：7108034425

出版时间：2010-7-1

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：邝易行

页数：157

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>

<<选对食用油>>

前言

众多食物元素中，油对健康的影响最大、亦是最令人费解的。原因是一些油能预防疾病，一些油却能致病，须知从食品市场上过滤来自各方的资讯。包括产品制造商、营养餐单等，从而找出适当、健康的食用油，是有相当难度的。为了做到这一点，消费者必须能掌握一些基本的知识。这本《选对食用油》，除了提供有关食用油最基本的知识外，还集合了现时科学、医学界对油的最新“情报”，希望消费者读后能自行作出适当的选择，而不用依靠食品制造商所提供的有限度信息。有关食物营养的信息，经科学家的不断研究、不时有更新的资料。

<<选对食用油>>

内容概要

邝易行博士告诉你 选择食用油的个中关键：不是食用多少油 而是你吃了什么油！

破除选择食用油的迷思 油与健康到底是什么关系？

油要换着吃吗？

少油或者戒油就是健康的吗？

植物油比动物油健康吗？

哪些油是导致疾病的元凶？

哪些油是预防疾病的救星？

选择食用油的秘诀是什么？

如何在多样的食用油中做出正确的选择呢？

<<选对食用油>>

作者简介

邝易行，香港大学生化学博士，培尧国际有限公司董事。

主要关注食物中的各种元素对人们健康的影响，并于2007年创立了“良食关注组”。该组织致力于提升消费者的权益，倡导消费者掌握足够和正确的食品资讯，并且“不购买不利健康的食品”，推动食品生产标准立法，促进食

<<选对食用油>>

书籍目录

前言1.破解食用油2.油与健康的关系3.反式脂肪酸4.选择食用油的指标5.食品标签6.煮食油的选择7. 3补充剂

<<选对食用油>>

章节摘录

插图：

<<选对食用油>>

编辑推荐

邝易行博士告诉你——保持健康的关键：不是少油或是戒油，而是你吃了什么油！
因此，健康首先要从选对食用油开始！

<<选对食用油>>

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>