

<<饮食宜忌全知道>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌全知道>>

13位ISBN编号：9787121153464

10位ISBN编号：7121153467

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：郭亚辉 主编

页数：176

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>

## <<饮食宜忌全知道>>

### 内容概要

本书将现代人日常的保健知识与健康生活的最新资讯融为一体，将饮食中的错误一网打尽，并提供权威、科学的正确饮食知识。

无微不至地关怀帮助读者从此告别饮食习惯误区，为读者提供最倾心的美食享受。

另外，本书根据内容，分门别类地将饮食宜忌的相关知识进行了系统梳理，条目明确清晰，可现查现用。

## <<饮食宜忌全知道>>

### 作者简介

郭亚辉，女，副教授。

1964年2月生于河北晋州市。

本科就读于河北农大邯郸分校，1985年毕业留校任教，研究生就读于南京农业大学，2000年毕业获硕士学位。

现任河北工程大学农学院副院长、食品科学技术系主任。

主要从事“食品营养学”教学与科研工作，为邯郸市美食营养协会特聘专家，多年从事公共营养师培训工作。

参加编写的食品类著作有：《乳与乳制品检验》《食品营养学》《食品物流学》等。

## <<饮食宜忌全知道>>

### 书籍目录

#### PART 1 日常食材饮食宜忌全知道

##### 1 蔬菜及菌类

莲藕

白菜

菠菜

圆白菜

.....

##### 2 水果类

苹果

香蕉

葡萄

.....

##### 3 五谷杂粮类

大米

糯米

玉米

.....

##### 4 畜禽蛋类

猪肉

猪肝

羊肉

.....

##### 5 水产类

鲤鱼

鲫鱼

草鱼

.....

##### 6 饮品、调味品及其他

蜂蜜

白酒

绿茶

.....

#### PART 2 常见疾病饮食宜忌全知道

##### 1 呼吸系统

##### 2 消化系统

##### 3 肝胆疾病

##### 4 肛肠疾病

##### 5 心血管疾病

##### 6 骨科疾病

##### 7 妇科疾病

##### 8 五官疾病

##### 9 神经系统疾病

##### 10 皮肤疾病

#### PART 3 特殊人群饮食宜忌全知道

##### 脑力劳动者

<<饮食宜忌全知道>>

体力劳动者

熬夜者

.....

PART 4 不同体质人群饮食宜忌全知道

PART 5 四季养生饮食宜忌全知道

食物相宜相克索引

<<饮食宜忌全知道>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<饮食宜忌全知道>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌全知道(全彩)》编辑推荐：6大类日常食材全新图解，700多种常见食材搭配宜忌，150例黄金搭档推荐食谱，10大系统常见病症饮食指导，9大人群、8大体质、4季饮食及生活指导。食材类别丰富、搭配宜忌全面、实物图片精美、内容翔实细致。

<<饮食宜忌全知道>>

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>