第一图书网, tushu007.com

<<安全饮食一点通>>

图书基本信息

书名：<<安全饮食一点通>>

13位ISBN编号：9787506742160

10位ISBN编号：7506742160

出版时间：2009-6

出版时间：中国医药科技出版社

作者：朱恩俊

页数：190

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

第一图书网, tushu007.com

<<安全饮食一点通>>

内容概要

《安全饮食一点通》全面系统地介绍日常饮食中最容易出现的各类食品安全问题，许多知识点是当前比较热门的话题和大众关注的焦点。
并为广大消费者提供鉴别食品安全问题的方法，很多方法均来自生活实践，无须借助专用工具或设备，简便易行，行之有效，为您的身体健康再筑一道防线！
食物是人类赖以生存的物质基础，在日常饮食中，如何杜绝食品安全隐患，让您和您的家人吃得更安全、更放心，做到合理饮食、健康饮食、科学饮食是《安全饮食一点通》的编写宗旨。
不仅如此，《安全饮食一点通》内容还含有很多健康饮食的新观念，反映了国内外在该领域的科研成果，具有一定的参考价值和对现实生活的指导意义。
《安全饮食一点通》可供广大群众和餐饮业、企事业、医疗卫生、学校、幼儿园、养老院等单位作为日常饮食的参考。

第一图书网, tushu007.com

<<安全饮食一点通>>

书籍目录

第1章 牛奶、乳制品等饮食安全1 奶粉中三聚氰胺对人体的危害2 辨别纯牛奶与含乳饮料3 5种食物不宜与牛奶同吃4 喝牛奶的几种错误方式5 买包装牛奶需慎重6 牛奶并非保质期越长越好7 牛奶什么时候喝最好8 牛奶饮用不当丢营养又伤身9 减肥就坚持喝脱脂奶是错误的10 什么样的牛奶最好11 早餐奶营养不如纯奶12 常喝牛奶的男性要多吃番茄13 如何识别酸奶的质量14 酸奶若加热，营养减一半15 益生菌酸奶，喝个明白第2章 主食、零食、点心、小吃等饮食安全16 怎样鉴别血脖肉做的小笼包17 小心蛋糕中人造奶油伤心脏18 蛋黄派真的适合当早餐吗19 谨慎食用方便面20 食用粉丝应适量21 如何鉴别变质糕点22 散装瓜子藏“大隐患”23 口香糖的是是非非24 吃零食过多也会引发感冒25 栗子好吃须注意吃法26 糖炒栗子锃亮原来是涂了蜡27 多吃膨化食品易患高血压28 膨化食品如何吃得健康29 吃黑巧克力可预防心脏病30 中秋月饼亦要科学食用31 吃油炸食品尽量细嚼慢咽32 细粮粗粮最佳比例为4：第3章荤食、高脂高蛋白食物等饮食安全33 6种鸡蛋千万不能吃34 吃鸡蛋的饮食禁忌35 鸡蛋怎么吃最健康36 食用螃蟹8不宜37 立春之后少吃羊肉38 长期食用棕榈油不利健康39 哪些人不宜吃鱼40 如何识别受过污染的鱼41 无鳞鱼老人要少吃4l42 怎样吃鱼才不会危害健康43 食用猪肝5忌44 科学吃肉的3大策略45 不宜与猪肉搭配的几种食物46 3招鉴别问题猪肉第4章 素食、蔬菜等饮食安全47 豆腐不宜单独食用48 过量食豆腐对身体的5大害处49 豆浆饮用的禁忌50 吃腐竹可以预防老年痴呆51 豆角中毒不可轻视52 吃海带当心砷中毒53 鲜绿海带购买应当心54 红薯有了黑斑千万不能吃55 小心干制、腌制、罐头蘑菇56 茄子如何与其他食物搭配57 野菜不等于绿色食品58 反季节蔬果悠着点吃59 哪些蔬菜多吃伤害皮肤60 蔬菜的10个致命错误吃法61 哪些蔬菜带皮吃后果恐怖第5章 水果、饮料、冷饮等饮食安全62 圣女果不是转基因食品63 哪些人不应该吃苹果64 吃西瓜的8个禁忌65 香蕉并非电脑族的最佳水果66 桃子好吃要适量67 安全吃水果的注意事项68 根据职业选择吃什么水果69 哪些水果不宜过量食用70 10种水果解决小病痛71 什么水果去火效果最好72 水果虽美味，小心得“水果病”73 运动前该不该进食74“现榨果汁”添辅料危害健康75 果汁饮料健康新理念：果蔬复合汁76 了解果汁的真相77 现榨果汁放冰箱成菌床78 冬季好饮料：融水、白开水79 矿物质水补充矿物质之惑80 别让刨冰刨走你的健康81 饮用饮料的4大误区第6章 茶、汤、火锅等饮食安全82 茶叶也有保质期，保存不好会变质83 喝茶4大误区危害健康84 绿茶有助于防治膀胱癌85 秋茶农药残留多，泡茶勿超2小时86 长期饮用饭馆垃圾茶可能会血液中毒87 喝珍珠奶茶的危害88 街头珍珠奶茶喝不得89 凉茶到底是药还是茶90 山楂泡水喝当心伤胃……第7章 调味品、补品、酒类等饮食安全第8章 预防食物中毒、鉴别假冒伪劣食品等饮食健康知识第9章 饮食禁忌、饮食误区等饮食健康知识第10章 疾病预防等饮食健康知识

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

107 浓茶解酒是错误认识 每逢节日、假期，亲戚朋友聚会时难免“喝高”，人们习惯喝浓茶解酒。
消化内科专家指出，“浓茶解酒”是一种错误认识，酒醉之后喝浓茶非但不能解酒，反而对身体有害。
酒精进入消化道后会直接损伤胃黏膜，因此过量饮酒会导致胃炎、胃十二指肠溃疡，甚至发生胃出血。
而浓茶对胃黏膜具有刺激性，会诱发胃酸分泌，因此，喝浓茶对酒精损伤胃黏膜起着“推波助澜”的作用。
此外，酒精使血液流动加快、血管扩张，心跳加速，而茶中的茶碱同样具有兴奋心脏的作用，所以喝醉之后又喝浓茶，可谓“双管齐下”加重心脏负担。
香蕉具有清热、滑肠、解毒的功效，其实是解酒的佳品。
醉酒之后生吃几根香蕉，可以解酒止渴；用香蕉根煎水服用，可缓解酒后头痛。
如果是吃火锅等食物时醉酒，还可以把香蕉压碎后加温水和糖服用，或者用香蕉皮煎水并加糖服用，这样可以解渴并消除胃热。
此外，食用梨、橙、苹果和荸荠等水果，均有冲淡血液中酒精浓度、加速解酒的功效。
108 10种人要思饮药酒　　药酒最适合促进血液循环，改善虚弱体质，补充体力，避免老化，并可提高新陈代谢。
所以最适合半健康状态，而且又想增强免疫力的人饮用。
但是由于药酒是用酒精浸泡而成，所以有些人就不适合饮用，如病情严重、发烧、或功能亢奋的状态都应避免，其中包括患有出血洼疾病、发炎、呼吸器官疾病、支气管炎、肝炎、溃疡、肺结核、口腔炎、高血压、各种癌病等10种人都不宜饮用。

第一图书网, tushu007.com

<<安全饮食一点通>>

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