

<<营养食经>>

图书基本信息

书名：<<营养食经>>

13位ISBN编号：9787806197929

10位ISBN编号：7806197923

出版时间：2002-3

出版时间：广西科学技术出版社

作者：秦一洲

页数：160

字数：60400

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>

## <<营养食经>>

### 内容概要

本书是《家庭保健食谱》系列之《营养食经》，内容有患有脑血管疾病的人·少食鹌鹑蛋为宜、吃高蛋白食物后立即饮茶·易形成便秘、用酱油做凉拌菜·应先加热将细菌消灭、煮食猪肝必须熟透·病毒才能全部消灭、药粥种类繁多·应该加以选择对症下药、吃大量酸菜·会形成草酸钙导致尿结石、炒菜时油温过高·营养素会遭大量破坏、吃柿子时连皮吃·会在胃口产生沉淀物、饮食过于精细·会使人体缺乏许多营养等

## &lt;&lt;营养食经&gt;&gt;

## 书籍目录

患有脑血管疾病的人·少食鹌鹑蛋为宜吃高蛋白食物后立即饮茶·易形成便秘用酱油做凉拌菜·应先加热将细菌消灭煮食猪肝必须熟透·病毒才能全部消灭药粥种类繁多·应该加以选择对症下药吃大量酸菜·会形成草酸钙导致尿结石炒菜时油温过高·营养素会遭大量破坏吃柿子时连皮吃·会在胃口产生沉淀物饮食过于精细·会使人体缺乏许多营养喝咖啡时放糖过多,反而会使血糖降低不吃未熟透羊肉·可预防旋毛虫病发生冷冻食品不宜高温解冻·有损肉质鲜味直接吃从冰箱拿出来的饭菜·会引起腹泻加碱煮成的粥·维生素B含量大大降低大量在饮用酸性饮料·可以导致酸血症酒与咖啡同饮·会增加心血管系统负担空腹饮酒·酒精直接刺激胃壁引起胃炎雨水包含大气中微菌·不适宜直接饮用汽水开启放置隔夜·便有大量细菌繁殖长期以酒代饭·会影响健康诱发肝硬化用热水浸洗猪肉·会失去不少的营养分冰箱里要有一定空隙·勿存放过多食物使用金属器皿存放蜂蜜·会使蜂蜜变质饮酒时吸酒·两者对身体毒性同时增强用透明玻璃瓶贮油·光线穿射使油变质粉丝为富含铝质的食物·因此不宜多吃习惯吃很热很烫口食物·易诱发食道癌忧伤时没有食欲·勉强进食会消化不良.....

<<营养食经>>

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>