第一图书网, tushu007.com

<<别让不安全食品损害你的健康>>

图书基本信息

书名：<<别让不安全食品损害你的健康>>

13位ISBN编号：9787502158484

10位ISBN编号：7502158480

出版时间：2007-8

出版时间：石油工业

作者：沙怡梅

页数：211

字数：200000

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

内容概要

《别让不安全食品损害你的健康》就是针对无们普通老百姓“不知道吃什么好，不知道选择什么才能吃的健康”而写的。
本书作者沙怡梅在北京市疾病预防防控制中心从事食品安全工作十几年，在食品安全的理论和实践方面积累了丰富的知识和经验。
这本书可作为普通老百姓每天饮食的原则，了解如何“吃好、吃得健康”的学问，有效地阻止问题食品进入我们的餐桌。
为什么我愿意向大家介绍这本书？
因这她的科学性，因为他是食品安全专业人员根据自己的实战经验写的，因为她内容通俗易懂，贴近生活，贴近生活，文笔流畅。
市面上也有一些谈食品安全的书。
有的连作者的背景也不介绍，内容也有不少没有任何科学根据。
而这本书，则是根据《中国居民平衡膳食宝塔》提供的原则，从各类食品的安全和营养价值谈起，分别针对粮谷类、蔬菜水果、肉类、蛋类、水产品、乳及乳制品、豆类及其制品、油脂类、酒与饮料、食品添加剂和调味品、食品污染、儿童食品、食品包装和餐具、食源性疾病等与食品安全密切相关的话题，进行了科学深入的剖析与阐述，告诉消费者如何避免不安全食品对您的危害，认清危险食物对健康制造的种种威胁，帮助您正确地掌握食品营养与安全知识，引导您“吃好吃得健康”。

作者简介

沙怡梅，主管技师。
在北京市疾病预防控制中心长期从事营养与食品卫生工作。
在中国核心医院期刊上发表学术论文、译文10余篇。
参加《2002年北京市居民营养与健康状况调查报告》的编写。
参与禽流感与SARS的防控工作。

书籍目录

选购安全食品宗旨第一章　从平衡膳食宝塔的基石说起——粮谷类食品的安全　一、黑粮谷隐藏“妆”修绝招　二、如何选择放心粮食　　一、如何鉴别大米　　二、如何选购面粉　　三、如何鉴别小米被染色　　四、如何鉴别玉米的质量　小知识　　粮食保藏小常识：防霉三法　　元宵变红能否食用第二章　蔬菜水果的安全　一、蔬菜水果常见污染物及其预防　　一、细菌与霉菌污染　　二、寄生虫污染　　三、农药污染　二、选择果蔬与去除果蔬表面残留的农药　　一、少吃易受污染的蔬菜　　二、购买时精挑细选　　三、食用前认真处理　　四、干菜干果　　五、酱腌菜类　三、影响新鲜水果蔬菜保藏的因素　　小知识　　食用菌黑木耳掺假快速鉴别　　吃荸荠要预防姜片虫　　烂生姜不能吃　　食用菠萝要先用盐水浸泡　　为什么说“挑养人，杏伤人，李子树下埋死人”　　防止形成“胃柿石”——如何吃好美味柿子　　柿饼表面的白霜是什么　　胡萝卜怎么吃更有营养第三章　肉类食品的安全　一、肉类食品经历的“天灾人祸”　二、肉及肉制品的卫生要求　　一、肉畜屠宰的卫生要求　　二、肉类贮藏的卫生要求　　三、肉制品的卫生要求　　三、肉类食品鉴别与选择　　一、如何鉴别鲜猪肉的新鲜度　……第四章　从红心鸭蛋说起——蛋类食品的安全第五章　水产类食品的安全第六章　从天然钙质说起——乳制品的安全第七章　从我国传统食品说起——豆制品的安全第八章　从地沟油说起——油脂类食品的安全第九章　从饮酒要限量说起——酒与饮料的安全第十章　食品添加剂的安全第十一章　调味品的安全第十二章　食品包装材料和餐具的安全第十三章　婴幼儿及儿童食品的安全第十四章　食品污染第十五章　预防食源性疾病第十六章　我们明天怎么吃附录　各种食品认证标志

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