

<<怎样吃最健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃最健康>>

13位ISBN编号：9787504829603

10位ISBN编号：7504829609

出版时间：1999-06

出版时间：农村读物出版社

作者：增尾 清(日)

页数：153

字数：108000

译者：张莉华/等

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>

<<怎样吃最健康>>

内容概要

本书主要针对以上问题,整理出如何在料理前的准备工作中对食物的原材料进行除毒、解毒;如何通过食物人合理搭配提高营养成分的品质与效率。

本书还收集了各种料理的窍门,健康的简易食物搭配方法及烹饪方法等。

本收系统、详细地介绍了人类主要食物的营养价值、食疗价值、相互之间如何搭配、搭配禁忌等饮食常识、深入浅出,既有科学论述又有通俗说明,具有较高的可读性。

我们十分高兴地将此书翻译并介绍给广大读者,希望在我国有更多的人,在饮食方面更加注重营养品质、食疗效果和不同食物的合理搭配,不断改善自身体素质,提高健康水平。

<<怎样吃最健康>>

书籍目录

前言译者的话绪论消除食物中的不安全因素 一、食物安全度的变迁 二、食物合理搭配与营养成分的均衡摄入 三、关于安全概率第一章 健康的关我建键在于食物的合理搭配 ——把握人生健康10大要点, 合理补充营养 一、生育健康骨婴儿的基础——孕妇及胎儿的营养 二、重视补习不如重视饮食——头脑的发达与营养 三、重视幼儿期肥胖症——比青春期后的肥胖症更应该重视 四、儿童情绪不稳与饮食的关系 五、年青女子患贫血——不仅仅是因为缺铁 六、年过四十应注意增强免疫力——免疫、解毒与营养 七、保持适度的精神状态——需要良好的食物搭配 八、从味觉正常到味觉异常——为不失去人生的快乐 九、以食疗预防三大成人病是最佳方法——免疫学、生物化学的最新信息 十、可延缓衰老的补救措施——老化与营养第二章 提高健康水平的食物搭配及其效用 ——基础知识与搭配实例 一、食物各自所拥有的优点 二、提高营养效果的食物搭配 三、促进营养成分吸收的食物搭配 四、纠正营养失衡的食物搭配 五、提高除毒、解毒能力的食物搭配 六、调味、调色的搭配 七、醋与辛料的效用 八、有害的食物搭配 九、来自古代食物搭配的启示第三章 提高食物搭配效果的烹饪窍门 ——除毒、解毒的烹饪方法与食用方法 一、食物中不安全因素及危害 二、不安全因素的食物中的潜伏地 三、除毒烹饪法与食用方法.....附录

<<怎样吃最健康>>

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>