第一图书网, tushu007.com

<<做自己的营养师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的营养师>>

13位ISBN编号：9787530636077

10位ISBN编号：7530636073

出版时间：2003-7-1

出版时间：百花文艺出版社

作者：姜皓

页数：375

字数：269000

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

本书分五章，详细内容包括了新开门七件事：糖醋油酒（水）果蔬茶、代糖会致癌吗？
、营养瑰宝——蜂蜜、甜食有害健康、甜蜜毒药：糖精、要长寿，多吃醋、少吃盐长命百岁、植物油并非多吃无害、认识橄榄油、芥花籽油、“万年油”危险、你会喝酒吗？
、啤酒的利与弊、水，生命之源、葡萄柚：最具食疗效益的水果、不要用橘皮泡茶喝、葡萄益肾等。

<<做自己的营养师>>

书籍目录

第一章 新开门七件事：糖醋油酒（水）果蔬茶 代糖会致癌吗？
营养瑰宝——蜂蜜 甜食有害健康 甜蜜毒药：糖精 要长寿，多吃醋 少吃盐长命百岁 植物油并非多吃无害 认识橄榄油 芥花籽油“万年油”危险 你会喝酒吗？
啤酒的利与弊 水，生命之源 葡萄柚：最具食疗效益的水果 不要用橘皮泡茶喝 葡萄益肾 吃水果勿过量 “饭后果”是个好习惯 奇异果好吃又实用 大自然慷慨赐予的蔬果疗病法“百菜”不如白菜 如何有效吸收蔬菜中的铁质？
急冻蔬菜营养不低 吃菜吃得不当会更胖 不可不知的饮食禁忌 吃蔬菜可防老年痴呆“韩国人肯定吃了大蒜”吃蒜也有学问 进食蔬果，小心农药 发芽长老茵的果蔬能吃吗？
西芹降血压有待证实 胡萝卜助降胆固醇 防癌抗衰老的明星：番茄 韭菜还是青色的好 西兰花含抗癌元素 芦荟 饮茶四季有别“药疗百病，茶治百疾”第二章 养生误区第三章 莫拿美味赌健康第四章 药膳同源：食补VS药补第五章 营养常识ABC

第一图书网, tushu007.com

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