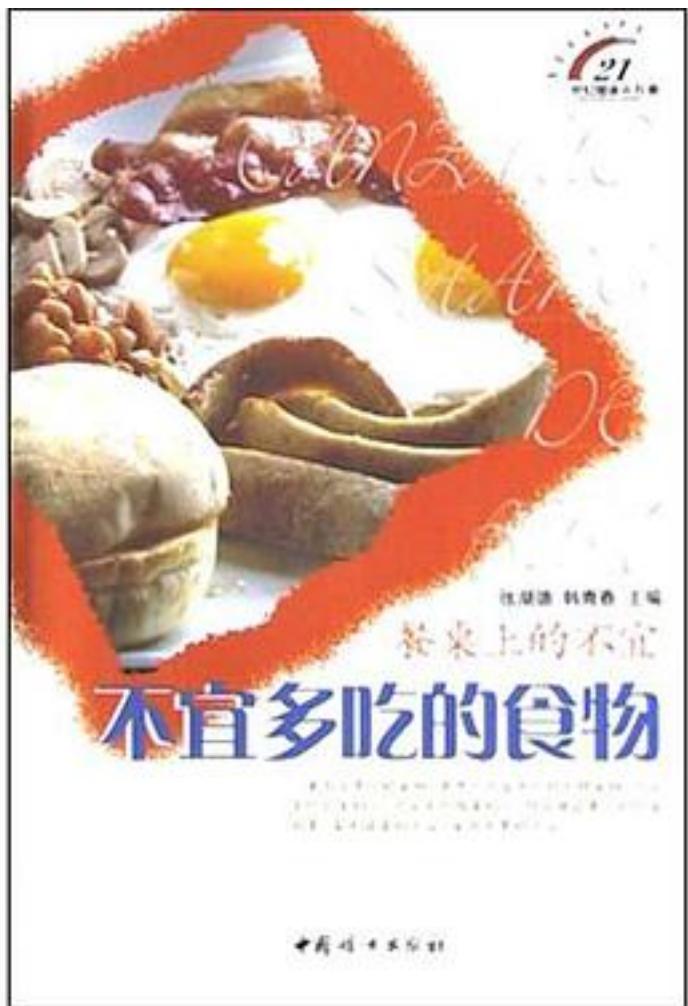


不宜多吃的食品



[不宜多吃的食品_下载链接1](#)

著者:张湖德

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801319852

1992年，前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于

无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”这句话如暮鼓晨钟，发人深省。健康本是人类古往今来一直的追求，但面对现代社会的各种诱惑，是过有节制的生活，还是纵情人生，却令许多人感到难以选择。其原因既有不得已，也与意志力、生活观念、科学发展多方面有关。

作者介绍:

目录: 一 日常饮食不宜多吃的食物

- 1 粉丝不宜多吃
- 2 豆腐不宜多吃
- 3 腌酸菜不宜多吃
- 4 咸鱼不宜多吃
- 5 生鱼不宜多吃
- 6 烧烤美味不宜多吃
- 7 生蔬菜不宜多吃
- 8 木耳不宜多吃
- 9 咸菜不宜多吃
- 10 莴苣不宜多吃
- 11 糖不宜多吃

.....

二 特定人群不宜多吃的食物

.....

三 预防疾病要忌的饮食因素

.....

四 其他不宜与忌吃的食品

.....

附录 日常膳食食物成分表

· · · · · (收起)

[不宜多吃的食物 下载链接1](#)

标签

评论

[不宜多吃的食物 下载链接1](#)

书评

[不宜多吃的食品 下载链接1](#)