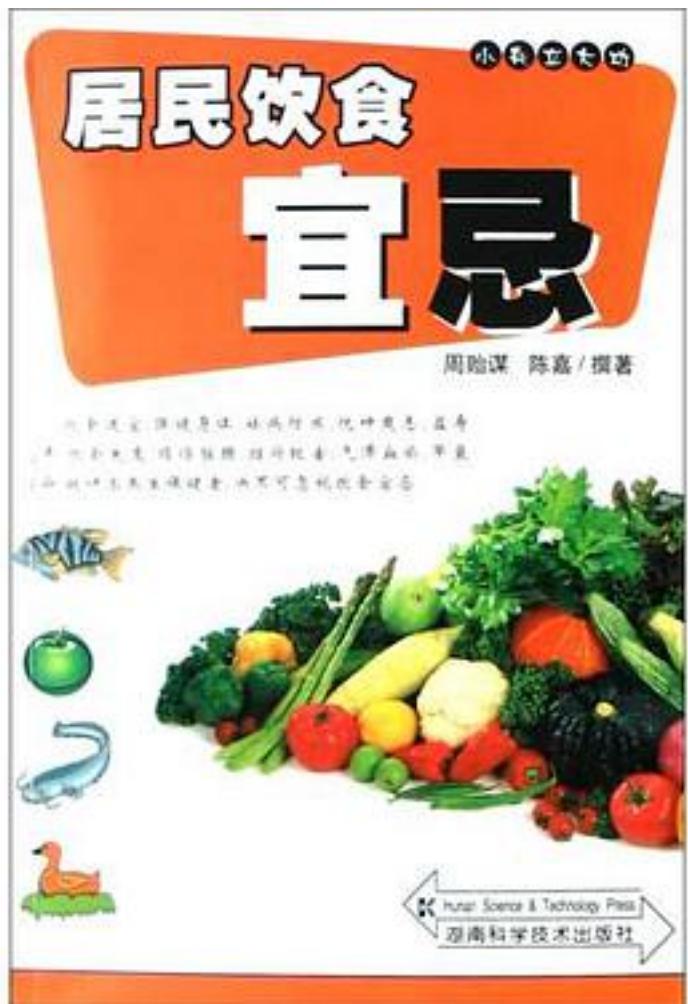


# 居民饮食宜忌



[居民饮食宜忌 下载链接1](#)

著者:陈嘉

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2004-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787535740991

本书共分7个部分，第I部分着重介绍了“中国居民膳食指南”、“中国食物与营养发展

纲要”及“饮食防癌十四条建议”，实际上已经对饮食宜忌作了简明扼要的概括和精辟深刻的阐述。从第2～第6共5个部分，这是全书的主体，其内容以植物性食物为主，同时兼顾动物性食物，精选一些常用食物，一一加以具体介绍。在叙述每一种食物时，首先说明其所含主要营养成分，再叙其健身补益作用，接着谈宜食与禁忌，有的还特意加以点评，也对一些食物谈了烹煮加工方法。这样既可帮助读者了解更多的食物知识，又可提高其实用价值。第7部分为各类人员的饮食宜忌，这是全书的最后一个部分。此部分着重就青少年、妇女、中老年人及某些常见病患者的饮食宜忌作了扼要的叙述，在谈到宜食或应当禁忌的食物时，仅仅点到为止，以避免重复。

作者介绍：

目录：  
一 养生当知饮食宜忌  
二 谷类及其他主食的饮食宜忌  
三 蔬菜类食物的宜忌  
四 果实类食物宜忌  
五 肉类食物宜忌  
六 调料及饮料食物宜忌  
七 各类人员的饮食宜忌  
· · · · · (收起)

[居民饮食宜忌 下载链接1](#)

标签

评论

[居民饮食宜忌 下载链接1](#)

书评

[居民饮食宜忌](#) [下载链接1](#)