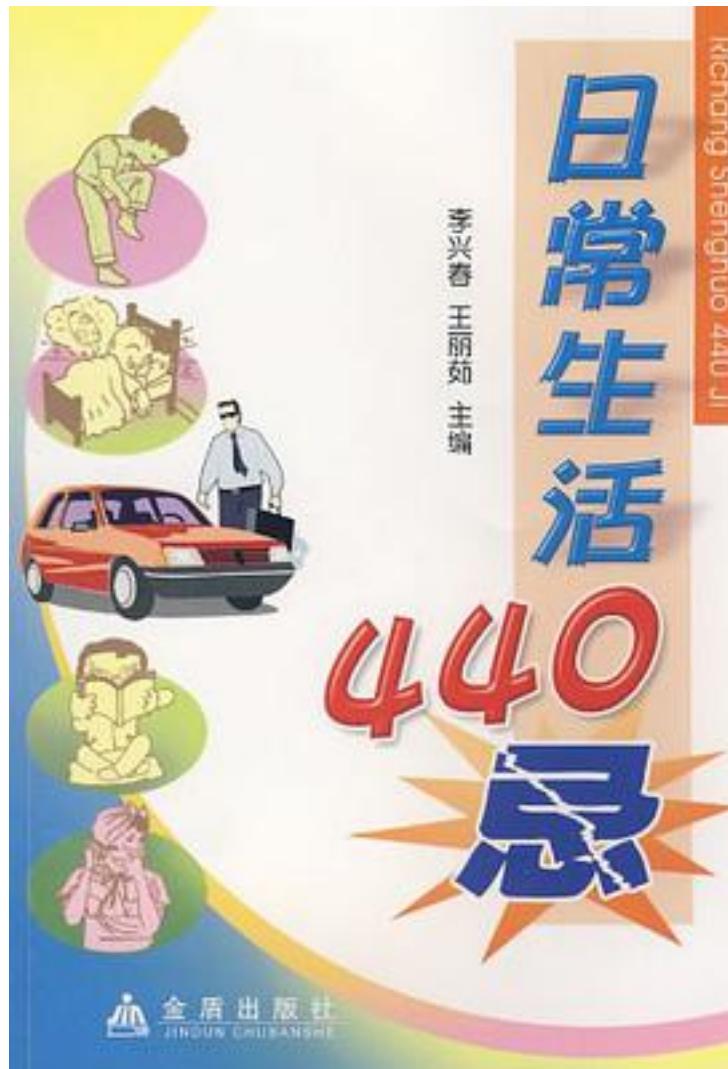


日常生活440忌



[日常生活440忌 下载链接1](#)

著者:李兴春

出版者:中国人民解放军总后勤部金盾出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787508240695

这是一本专门讲述日常生活禁忌的大众科普读物。书中紧密结合现代人的日常生活实际，从衣、食、住、行等13个方面，对人们常见的440种不正确行为与习惯及其对健康的危害，给予了中肯的告诫，同时深入浅出地介绍了科学的生活方式及道理，明确告诉大家哪些做法对身体有害必须纠正，哪些对健康有益应该坚持。本书内容丰富，科学实用，是现代人为保健康不可不读的生活参考书。

作者介绍:

目录:

一、吃的禁忌
1.忌吃盐过多
2.吃油的禁忌
3.忌吃糖过多
4.忌常吃方便食品
5.上班族不宜在中午用盒饭对付
6.吃自助餐忌吃得过饱
7.忌经常不吃早餐
8.早餐不宜只吃凉食、干食
9.晚餐四忌
10.忌常吃精米、精面
11.主食不宜吃得太少
12.不宜吃豆腐过多
13.盛夏忌贪冷食
14.不宜常吃夜宵
15.吃火锅的禁忌
16.下饭店打包饭菜不要随意吃
17.切忌购买腌不透的咸菜
18.下饭店忌吃“围边菜”
19.吃羊肉的禁忌
20.不宜生吃海鲜
21.海产品不要隔夜凉吃
22.不要偏嗜动物内脏
23.动物某些器官不宜吃
24.不宜吃河豚鱼
25.不宜常吃水煮鱼
26.忌吃蛙肉
27.吃螃蟹的忌讳
28.吃小龙虾的禁忌
29.忌乱吃野生动物肉
30.烧烤食物不宜多吃
31.忌吃生鸡蛋
32.忌吃“死胎蛋”
33.不宜多吃的“十大垃圾”食物
34.吃水果的禁忌
35.罐头食品不宜多吃
36.不要吃生芒果
37.春笋不宜多吃
38.不要吃太新鲜的蔬菜
39.不要盲目采食野菜
40.十种不宜吃的有毒蔬菜
41.不宜随意采摘蘑菇吃
42.吃胡萝卜四不宜
43.不宜多吃的美味食品
44.忌淘米次数过多……

• • • • • (收起)

[日常生活440忌](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[日常生活440忌](#) [下载链接1](#)

书评

日常生活440忌 下载链接1