

# 别让不安全食品损害你的健康



[别让不安全食品损害你的健康 下载链接1](#)

著者:沙怡梅

出版者:石油工业

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787502158484

《别让不安全食品损害你的健康》就是针对无们普通老百姓“不知道吃什么好，不知道选择什么才能吃的健康”而写的。本书作者沙怡梅在北京市疾病预防控制中心从事食

品安全工作十几年，在食品安全的理论和实践方面积累了丰富的知识和经验。这本书可作为普通老百姓每天饮食的原则，了解如何“吃好、吃得健康”的学问，有效地阻止问题食品进入我们的餐桌。

为什么我愿意向大家介绍这本书？因这她的科学性，因为他是食品安全专业人员根据自己的实战经验写的，因为她内容通俗易懂，贴近生活，文笔流畅。市面上也有一些谈食品安全的书。有的连作者的背景也不介绍，内容也有不少没有任何科学根据。而这本书，则是根据《中国居民平衡膳食宝塔》提供的原则，从各类食品的安全和营养价值谈起，分别针对粮谷类、蔬菜水果、肉类、蛋类、水产品、乳及乳制品、豆类及其制品、油脂类、酒与饮料、食品添加剂和调味品、食品污染、儿童食品、食品包装和餐具、食源性疾病等与食品安全密切相关的话题，进行了科学深入的剖析与阐述，告诉消费者如何避免不安全食品对您的危害，认清危险食物对健康制造的种种威胁，帮助您正确地掌握食品营养与安全知识，引导您“吃好吃得健康”。

作者介绍:

目录:

[别让不安全食品损害你的健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[别让不安全食品损害你的健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[别让不安全食品损害你的健康\\_下载链接1](#)