

# 饮食宜忌一本全



[饮食宜忌一本全\\_下载链接1](#)

著者:佟伟

出版者:轻工

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787501970827

《饮食宜忌一本全》从科学饮食与营养宜忌、食物搭配中的相宜与相克、不同年龄与群

体的饮食与宜忌、常见病的饮食宜忌、饮食器具使用中的宜忌、食物料理中的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。使读者能从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在营养饮食中能够真正地收获美食，享有健康，做一个健康而又快乐的现代人。

作者介绍:

目录: 第一章 科学饮食与营养宜忌 人体必需的营养素 水——生命的甘露  
维生素——维系生命的元素 矿物质——小物质，大功效 脂肪——高能量营养素  
碳水化合物——最廉价的能源 蛋白质——身体的建筑师 膳食纤维——迟到的营养素  
食物搭配的原则 利用食物的相互作用进行搭配 膳食要粗细搭配 最佳的营养饮食模式  
多吃蔬菜、水果 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉 常吃奶类、豆类和豆制品  
食量与活动量要平衡 吃清淡少盐的膳食 饮酒应限量 吃清洁卫生、不变质的食物  
乍食食物的宜忌 宜生食的食物 忌生食的食物 忌多食与不宜空腹食用的食物  
忌多食的食物 不宜空腹吃的食物……第二章 食物搭配中的相宜与相克第三章  
不同年龄与群体的饮食宜忌第四章 常见病患者的饮食宜忌第五章  
饮食器具的使用宜忌第六章 食物料理中的宜忌  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[饮食宜忌一本全\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[饮食宜忌一本全\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[饮食宜忌一本全\\_下载链接1](#)