

# 《吃喝嗜好与健康》

## 图书基本信息

书名：《吃喝嗜好与健康》

13位ISBN编号：9787801577108

10位ISBN编号：7801577108

出版时间：2003-1

出版社：人民军医出版社

作者：王友顺

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《吃喝嗜好与健康》

## 内容概要

本书重点介绍了老百姓日常接触频率最高的茶、咖啡、香烟、酒、冷饮、盐、酱油、味精、腌制品、油炸食品的食用情况、利弊、选购注意事项等,也涉及了老百姓常用药物如维生素类、减肥药、镇静催眠药等的合理服用,每一项内容都给出了结论与建议。语言朴实,但又不乏专业知识的讲解,让你更深入了解饮食卫生保健。真正做到让老百姓吃得放心、喝得舒心。

## 书籍目录

- 一、茶——多饮绿茶，少饮咸茶
- 二、咖啡——您应该选用掺和咖啡、速溶咖啡还是无咖啡碱咖啡
- 三、香烟——对健康有百害而无一利的“嗜好品”
- 四、美酒——对健康的利与弊
- 五、冷饮——饲料好喝，添加剂难防
- 六、盐——五味之中，惟此不可缺
- 七、酱油——民以食为天，食以味为先
- 八、味精——70 ~ 120 ° C范围内使用味道最佳、最安全
- 九、腌制品——腌制品好吃，亚硝

# 《吃喝嗜好与健康》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)