

《蔬菜营养疗效》

图书基本信息

书名：《蔬菜营养疗效》

13位ISBN编号：9787501949670

10位ISBN编号：7501949670

出版时间：2005-07

出版社：中国轻工业出版社

作者：（美）斯林勒

页数：94

译者：马睿

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

《蔬菜营养疗效》

内容概要

这套独一无二的系列书为我们提供了关于食物的药用和营养方面的最新、最客观的信息，包括有关各种主要营养素含量的重要内容。此外，还指出了各种食物可能具有的害处以及如果吃法不对或烹制不当，它们还可能具有哪些毒性，同时还列出了食物之间的相互作用，包括对健康有益的作用和对健康有害的作用。

本丛书还将帮你认识到，并不是所有的全麦食物都是普遍有益的。有时因为某种健康方面的问题，就不再适合食用某种食物了。

你还将通过本丛书了解到在家中烹制以及在食品加工厂加工会对食物产生什么样的影响。不想吃深褐色的绿叶蔬菜？很快地蒸一下，或者更好地办法是加一点点水，放在微波炉里煮一下，就可以避免各种酸对于绿色的叶绿素的褪色作用了。

总而言之，注重生命健康的美食者万不可不读本丛书，如果你关注安全健康的饮食，本丛书就是你一生的健康行动指南。

书籍目录

如何使用本丛书

黄瓜

番茄

土豆

洋葱

绿叶蔬菜

关于营养素/食用疗效/与该食物相关的副作用

胡萝卜

菠菜

南瓜

大蒜

豆芽

西葫芦

茄子

芹菜

卷心菜

莴苣

辣椒

萝卜

甜菜

西兰花

菜花

芽甘蓝

芦笋

蘑菇

甘薯

洋葱

豆类

豌豆

小扁豆

大豆

嫩菜豆

怎样吃最有营养/食物与药物的相互作用/如何选购、烹制、贮存

《蔬菜营养疗效》

精彩短评

1、图文并茂，专业性较强

《蔬菜营养疗效》

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