

# 《吃与健康》

## 图书基本信息

书名：《吃与健康》

13位ISBN编号：9787117052801

10位ISBN编号：7117052805

出版时间：2003-1

出版社：

作者：刘宏振

页数：436

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)

# 《吃与健康》

## 内容概要

吃什么和怎样吃、如何吃的科学、文明问题，一向为人们所关注，有关专家各抒己见，有的虽然至今尚无定论，但都从不同角度向人们提供了可资借鉴的宝贵意见。在现实生活中，由于营养知识的缺乏，致使体重超重者越来越多，特别是儿童体重超标者有逐年增多的趋势。由于饮食搭配不合理，高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝等所谓现代文明病发病率不断上升。由此可见，宣传普及营养知识十分重要。

《吃与健康》一书，就是为了适应这方面的需要而编写的。本书广汇各方面专家的意见，尽量反映当今时期的最新研究成果，对一些有争议的问题也择善而从，使读者从不同的观点中得到借鉴，受到裨益。

## 书籍目录

食品的鉴别与选购 消费者在购买食品中的权利 正确对待食品的保质期 说说绿色食品 不买、不吃的食品 粮食霉变的识别 面粉色泽越白越好吗 食用植物油质量鉴别法 购买白条鸡要防止变质 购买活禽要鉴别病禽 购买鲜肉质量四字经 鉴别鲜肉质量四字经 怎样选择灌肠 松花蛋的质量鉴别 鸡蛋的选购与保鲜 怎样选购蜂蜜 注意蜂王浆的质量鉴别 如何识别掺假牛奶 选购饮料的方法 软饮料的选购与变质鉴别 激素水果的识别 怎样鉴别白酒 有沉淀的酒能饮用吗 如何鉴别优质啤酒 海蜇的选购 哪种香菇好 酱油并不是色越深越好，还要看其他指标 食物的贮存与保鲜 秋菜的加工与贮存 各种瓜类蔬菜在冰箱里存放的时间 水果的后熟与贮存 家庭简易贮存大青椒 存放蘑菇要隔离 日晒蘑菇营养高 大葱冬贮法 蔬菜垂直保鲜法 介绍几种蔬菜的简易保鲜法 蔬菜水栽保鲜法 蔬菜储藏保鲜法 河蟹保鲜方法 植物油的酸败与保管 酱油防霉措施点滴 柿子脱涩法 泡菜坛里的秘密 啤酒、果酒为什么会变酸 营养基础知识 人体是由哪些物质构成的 生命的本质和蛋白质的作用..... 食物中的微量元素 食物的搭配 老年饮食 妇女饮食 儿童、学生的饮食 食物与职业 食物与癌症 食物与疾病 胖、瘦与长寿 顺时颐养 话进补 饮水、饮料与茶、酒 食物的安全 食品中的天然色素 供您参考 厨房里的学问 教你烹调家常菜

## 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)