

《新编饮食宜忌速查2000例》

图书基本信息

书名：《新编饮食宜忌速查2000例》

13位ISBN编号：9787506456203

10位ISBN编号：7506456206

出版时间：2009-6

出版社：中国纺织出版社

作者：养生堂膳食营养组 编

页数：239

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

《新编饮食宜忌速查2000例》

内容概要

《新编饮食宜忌速查2000例》最值得推荐之处——相宜食材搭配家常菜、家常菜搭配中的常见错误、常见食物饮食宜忌、常见疾病与不适的饮食宜忌、饮食常识与习惯宜忌、不同人群饮食宜忌、让身体更健康的饮食宜忌、谨防美丽雷区的饮食宜忌、食物与药物搭配宜忌、四季养生饮食宜忌。

《新编饮食宜忌速查2000例》

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。1987年毕业于北京大学医学部公共

《新编饮食宜忌速查2000例》

书籍目录

第一章 家常菜相宜搭配与相克搭配解析 相宜食材，营养加倍——推荐32款相宜食材搭配家常菜
家常菜搭配中的常见错误——12款相克食材搭配家常菜第二章 常见食物饮食宜忌 蔬菜类 畜禽蛋
类 水产类 菌菇类 干果类 五谷类 豆类 调料及饮品类第三章 常见疾病与不适的饮食宜忌
血液及心血管疾病 呼吸系统疾病 消化系统疾病 肝胆病变 肛肠疾病 代谢性疾病
骨科疾病 皮肤科疾病 五官科疾病 男性疾病 妇科疾病 亚健康状态 第四章 饮食常
识与习惯宜忌第五章 不同人群饮食宜忌第六章 让身体更健康的饮食宜忌第七章 谨防美丽雷区的
饮食宜忌第八章 食物与药物搭配宜忌第九章 四季养生饮食宜忌

《新编饮食宜忌速查2000例》

章节摘录

插图：

《新编饮食宜忌速查2000例》

编辑推荐

《新编饮食宜忌速查2000例》方便查找的饮食指导方案，全面实用的饮食宜忌常识，科学权威的膳食指南。现代家庭必备的饮食宜忌速查宝典，帮你轻松料理全家人的饮食。马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业（六年制），毕业后一直在北京协和医院营养科致力于门诊与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。在20年的临床营养工作中。在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，尤其对妊娠糖尿病的营养宣教与行为指导更有着深入的研究。著有或参与编著《现代临床营养学》《哮喘病学》《临床营养学教材》《欧米伽膳食》等多部专业科研书籍及科普书籍。多次在《八方食圣》《美食美客》等全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委，多次出任中央电视台营养宣教节目的主讲人。

《新编饮食宜忌速查2000例》

精彩短评

- 1、非常非常之不错
- 2、本人学习营养的，对速查表用途较多，本书比较实用
- 3、挺不错的，建议读读，很有益
- 4、这本书不错，我会推荐朋友购买！
- 5、书的内容编排的很好！内容丰富详实，想知道的都能找到！建议家庭主妇、主夫必读！！
- 6、老妈说没事看看，挺好的
- 7、很有用处的书，给宝宝吃东西可以很放心了，纸质也很好
- 8、作为工具书，偶尔翻一番，照着书上做挺难的
- 9、封面整洁，如果其内容具有科学性，那就是我想要的！
- 10、买这本书之前在图书大厦看到了，感到很是实用但是价格高。后来在当当网上看到，价钱便宜，就买了。
- 11、挺全的，而且彩图，看着不累
- 12、很实用的一本书，印刷纸张很好。
- 13、我感觉一般，但父母喜欢。
- 14、拿到出的那一刻非常开心,纸张质量很好,内容图文混搭非常漂亮又实用,很多科学的道理阐述得简单易懂..可以做为家庭常备图书之一....
- 15、把生活里的常用菜用途和禁忌介绍很详细，是我做起菜来不再迷茫了，，内容通俗易懂，插图也很美
- 16、图文并茂，很容易理解，不错
- 17、这本书是俺娘交待一定要买的书，在卓越买价格比书店要实惠，这次送书的时间也算及时，总体还是很不错的。
- 18、对于日常饮食非常具有指导意义
- 19、老妈喜欢看！
- 20、读完之后很实用，还配有彩图，不错的书，赞一个
- 21、做菜前都查一遍
- 22、此书详细介绍了饮食中食物搭配带来的后果：原来食物搭配正确，可以发挥很大的食疗作用，对人体有益的成分也会大大提高。而食物搭配不当，可能会把有益的变成无益的，从而失去原有的营养价值，甚至会造成食物中毒。
- 23、买了这本书很受益，学到很多饮食常识
- 24、不止饮食宜忌还有科学搭配小食谱，处理方法，生活小技巧什么的
零零碎碎的小知识很多而且很实用
- 25、帮爸爸买的！他很喜欢！
- 26、太多了，难记住啊`
- 27、印刷很精良！内容简单明了！
- 28、当时买的还有一本叫什么3000例，其实两本中买一本就够了
- 29、个人感觉挺不错的！！
- 30、不过里面有的内容自相矛盾,前面才说不好的搭配,后面自己就这样写菜谱
- 31、一般吧，没怎么看

《新编饮食宜忌速查2000例》

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