

## <<不宜多吃的食物>>

### 图书基本信息

书名：<<不宜多吃的食物>>

13位ISBN编号：9787801319852

10位ISBN编号：7801319850

出版时间：2004-5-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：张湖德

页数：143

字数：100000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<不宜多吃的食物>>

### 内容概要

1992年，前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。

”这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

健康本是人类古往今来一直的追求，但面对现代社会的各种诱惑，是过有节制的生活，还是纵情人生，却令许多人感到难以选择。

其原因既有不得已，也与意志力、生活观念、科学发展多方面有关。

## <<不宜多吃的食物>>

### 作者简介

张湖德，科普作家，中央人民广播电台医学顾问，北京中医药大学营养保健品研发中心对外联络部主任，目前已出版20余部营养学专著。

韩青春，国家高级烹饪技师，国家机关烹饪协会理事，北京烹饪协会理事，吉林省烹饪协会理事。

## <<不宜多吃的食物>>

### 书籍目录

一 日常饮食不宜多吃的食物 粉丝不宜多吃 豆腐不宜多吃 腌酸菜不宜多吃 咸鱼不宜多吃 生鱼不宜多吃 烧烤美味不宜多吃 生蔬菜不宜多吃 木耳不宜多吃 咸菜不宜多吃 茼蒿不宜多吃 糖不宜多吃 青蛙肉不宜常吃 糖精不宜多吃 香料食物不宜多吃 辛辣类食物不宜多吃 瓜子不宜多吃 多味瓜子不宜常吃 袋装瓜子不宜多吃 白果不宜多吃 荔枝不宜多吃 石榴不宜多吃 生白薯不宜多吃 西瓜不宜多吃 桃不宜多吃 苦杏仁不宜多吃 首次食用腰果不宜超过3个 消夏不宜大量饮啤酒 牙齿健美不宜贪冷饮 纯净水不宜多饮 盛夏不宜多喝冷饮 咖啡不宜多喝 口红不宜多吃 不宜常吃的几种食物 孕妇和儿童吃海鱼每周不宜超过340克 不宜长期素食二 特定人群不宜多吃的食物 幼儿不宜多吃肉 儿童不宜多食果冻 儿童不宜多食鱼干片 儿童不宜多吃健美食品 婴儿不宜多食炼乳 婴儿不宜我食炼乳 儿童饮用酸牛奶的不宜 3岁以上儿童不宜过多饮用牛奶 健康儿童不宜过量饮用果汁 .....三 预防疾病要忌的饮食因素 四 其他不宜与忌吃的食物.....附录 日常膳食食物成分表

## <<不宜多吃的食物>>

### 编辑推荐

1992年，前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。

”这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

健康本是人类古往今来一直的追求，但面对现代社会的各种诱惑，是过有节制的生活，还是纵情人生，却令许多人感到难以选择。

其原因既有不得已，也与意志力、生活观念、科学发展多方面有关。

<<不宜多吃的食物>>

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:<http://www.tushu007.com>