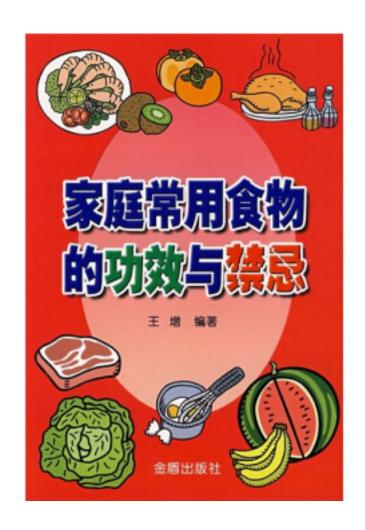
## 家庭常用食物的功效与禁忌



家庭常用食物的功效与禁忌\_下载链接1\_

著者:王增 著

家庭常用食物的功效与禁忌 下载链接1

标签

## 评论

很实用的书! 各种食物的功效和禁忌非常详细!

 非常好! 质量也很好!
 可以知道哪些不可以混合吃
 书很好! 价格便宜! 值得购买!
 要是能更便宜点就好了······
 实用

王增写的的书都写得很好,最先是朋友推荐我看的,后来就非常喜欢,他的书了。他的 书我都买了,看了。除了他的书,我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱 黄晓阳、小 方洲、冰心、叶圣陶、金庸,他们的书我觉得都 杨其铎、 晓玲叮当、 写得很好。家庭常用食物的功效与禁忌,很值得看,看了收益很大, 价格也非常便官, 比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读日常饮食的指南,科学养生的顾问。 该书是在本着科学实用、方便、有效的原则,博采中医学古今书籍,在搜集整理并总结前人有关本草知识的基础上,去粗取精,精选精编,编写而成的。本书内容丰富,门类 齐全。全书分为十三部分,包括米面类、豆类、瓜薯类、蔬菜类、食用菌类、 肉食品类、水产品类、水果类、干果类、蛋奶类、饮品类、调味品类。主要的 蛋奶类、饮品类、调味品类。主要向读者介绍 食物的功效、用法和食用禁忌。本书科学实用,查阅方便。书中每种食物均根据传统中 医学、现代医学及营养学新的理论进行科学分析,用通俗的文字,介绍其中的养生知识 ,阐明食物既能防病治病延年益寿,也能引发疾病危害健康,只有坚持科学 到科学养生的深刻道理。本书将帮助大家全面了解家庭日常饮食各种常用食物的食疗功 效,正确掌握各种常用食物的使用方法,随时避免各种常用食物的食用禁忌,从而提高 科学饮食的水平。,阅读了一个,写得很好,这是一本专门讲述家庭常用食物功效与禁 忌的大众科普读物。作者针对当今百姓日常饮食的实际,依据传统中医学、现代医学及 营养学的有关基本原理,从科学养生的角度出发,分门别类地详绩介绍了蔬菜瓜果、 蛋奶、水产品、豆制品、 米面油等13类165种家庭常用食物的食疗功效和食用禁忌, 及正确食用方法。家庭常用食物的功效与禁忌内容丰富, 科学实用,对人们日常饮食具 有很强的针对性和指导性,是实行科学饮食、科学养生的必备参考书。,内容也很丰富 。,一本书多读几次,第五,忌食用冷水所煮的糯米饭。这是因为冷水含有大量氯气, 在煮饭过程中,会破坏糯米中的维生素,如果用烧开的水煮饭,氯气可随水气蒸发, 可避免维生素的损失。所以,忌食用冷水所煮的糯米饭。第六,忌经常食用剩油炒糯米 饭。这是因为在现代家庭中,有不少主妇喜欢将炒菜后所剩的油,含有味精、食盐、 油等成分,再次经过加热,往往会发生焦化,产生亚硝酸铵,这种亚硝酸铵有较强的致 癌作用,炸食物后所剩的食油,极容易生成多种形式的有毒聚合物,这些有毒物质摄入 人体后,会导致肝脏损伤、肝功能退变、生长发育缓慢,甚至生育功能障碍。所以, 经常食用剩油炒糯米饭。第七,大便秘结者忌食用糯米。这是因为从饮食调理的角度讲 ,大便秘结者应清热通便,才有利于调理体内各种器官的协调,不应温中补益

家庭常用食物的功效与禁忌 下载链接1

书评

家庭常用食物的功效与禁忌 下载链接1