

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！

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

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……

还没看，还可以

还可以吧

实用

一派胡言

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，
真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正
看不错，真正看不错

王增写的书都写得很好，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、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。家庭常用食物的功效与禁忌，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，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、油脂类、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，只有坚持科学饮食才能做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。阅读了一下，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，分门别类地详细介绍了蔬菜瓜果、肉蛋奶、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，以及正确食用方法。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，如果用烧开水煮饭，氯气可随水气蒸发，则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、酱油等成分，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，忌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](#)