

《家庭饮食宜忌全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787113136055

内容简介

五味的调和要遵守一定的宜忌，只有如此，脏腑才能得益，人体才会健康。本书依据丰富的古今饮食宜忌资料进行科学汇编，贴近日常生活，引导读者的健康饮食和科学饮食。

本书从宜吃与不宜吃的食物、常见食物营养及饮食宜忌、常见病饮食宜忌、春夏秋冬饮食宜忌、婴幼儿饮食宜忌、孕产妇饮食宜忌、中老年饮食宜忌、饮食习惯宜忌、药物饮食宜忌、其他饮食宜忌、食物*搭配、食物相克与禁忌等方面，对日常生活中经常遇到的健康疑惑进行了深入剖析，让读者更加全面、直观地了解健康饮食的各种宜忌知识。本书适合普通读者在日常饮食生活中随时查阅学习。

目录

第一章 宜吃与不宜吃的食物

一、富含矿物质的食物

马铃薯是矿物质的宝库

奶类制品是良好的钙来源

海带和虾皮是高钙海产品

动物内脏是低脂的补铁食物

含铁之冠——黑木耳

吃牡蛎可补锌

佛手瓜的钙、铁、锌含量高

植物中的锌王——莼菜

水果家族的含铁之首——樱桃

补钙的上好食品——芝麻酱

常食仙人掌能补钙

富含铁、钙和维生素K的苋菜

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)