

# 《饮食宜忌全书》

## 图书基本信息

书名：《饮食宜忌全书》

13位ISBN编号：9787802132191

10位ISBN编号：7802132193

出版时间：2006-6

出版社：海潮出版社

作者：任英梅

页数：412

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《饮食宜忌全书》

## 内容概要

许多人在日常饮食方面，长期存在着某些偏见和误区，更有一些人，由于单纯从个人的口味和爱好出发，缺少必要的指导，已经养成了很多不良的饮食习惯，从而在不知不觉中侵害着自身的健康。

因此，学习一些饮食知识十分必要。特别是日常饮食中的宜忌，应该成为老百姓人人了解熟悉的常识，这对于提高生活质量无疑十分有效力。

本书借鉴并利用中国传统医学、养生学和现代医学、营养学的理论，从食物的食用，食物间的最佳搭配，食物间的相克与不宜，食物的加工，储存、烹调，日常饮食习惯，常见病症的饮食治疗，不同人群的饮食宜忌，全方位地进行详细的阐述，从而达到将日常饮食起居寓于保健治病之中，起到防治疾病、提高生活质量的作用。

本书科学生动，方便实用，是目前内容最为丰富的饮食宜忌读本，它不但符合家庭主妇们对日常饮食的科学要求，也非常符合人们对健康生活的目标追求，是一本居家必备的饮食指导用书。

# 《饮食宜忌全书》

## 书籍目录

序言第一章 适宜吃的食物 富含矿物食物 排毒解毒食物 减压提神食物 提高免疫力食物 天然美容食物 抗衰老的食物 益智健脑食物 性保健食物 滋补养生食物第二章 不宜吃的食物 不宜生食的食物 不宜多吃的食物 不宜空腹吃的食物 食后易中毒的食物 食后易致癌的食物 不宜食用的其他食物第三章 食物最佳搭配 五谷杂粮与相宜食物 蔬菜与相宜食物 果品与相宜食物 肉禽蛋与相宜食物 .....第四章 食物相克与禁忌第五章 食物加工宜忌第六章 食物储存宜忌第七章 食物烹调宜忌第八章 饮食习惯宜忌第九章 各类人群饮食宜忌第十章 常见病饮食宜忌

# 《饮食宜忌全书》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)