《家庭饮食误区》

图书基本信息

书名：《家庭饮食误区》

13位ISBN编号：9787801462336

10位ISBN编号：7801462335

出版时间：2005-10

出版社：中国社会出版社

作者：赵齐川

页数：192

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

《家庭饮食误区》

内容概要

《家庭饮食误区》内容主要包括：生活习惯误区、饭前不洗手、饭后松腰带、饭后马上洗澡、饭后马上饮茶、饭后吃水果、饭后饮汽水、饭后吸烟、饭后散步、长时间空腹、吃饭时争吵、动怒、空腹饮茶、空腹喝牛奶、饮用气压瓶压出的第一杯水、坐车进食、看电视时吃饭、蹲着吃饭、喝香槟酒的学问和宜饮面条、饺子、元宵汤等等。

《家庭饮食误区》

书籍目录

生活习惯误区　饭前不洗手　饭后松裤腰带　饭后马上洗澡　饭后马上饮茶　饭后吃水果　饭后饮汽水　饭后吸烟　长时间空腹　吃饭时争吵动怒　空腹饮茶　空腹喝牛奶　饮用气压瓶压出的第一杯水　坐车进食　边看电视边吃饭　蹲着吃饭　喝香槟酒的学问　宜饮面条、饺子、元宵汤　提倡食冻鱼　冻肉优于鲜肉　空腹应吃糖质食物再饮牛奶、豆浆　干食早餐　进食过烫、过冷　夏季饮食过于清淡　打嗝时喝开水　清晨吸烟　厕所内吸烟　集中吸烟　先喝酒后吃饭　饮酒同时吸烟　煮茶　长期饮浓茶……食品加工误区不能食用的食物不能多食的食物食品保健与禁忌食物品质的感官鉴别食品原料科学贮存食品原料的巧制作其它

《家庭饮食误区》

章节摘录

生食花生花生营养价值较高，但不宜生食，花生含大量脂肪，过多生食，可导致消化不良或腹泻。花生生长在地里，表皮易被寄生虫卵污染，生食易感染寄生虫病。鼠类最喜欢食花生，生食被鼠类污染的花生，易患流行性出血热。因此，花生好吃莫生食，最好是油炸、炒、煮熟后再吃，这样既可口又卫生。吃狗肉后，立即饮茶狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有较多，的鞣酸，如果吃完狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合成一种叫鞣酸蛋白质的物质，这种物质具有一定的收敛作用，可使肠的蠕动减弱，大便里的水分减少。这样，大便中一些有毒物质就会因为在肠内停留时间过长而极易被人体吸收。因此，吃完狗肉后不要马上喝茶。喝牛奶催眠人们通常认为喝牛奶可催眠，实际上使人昏昏欲睡的神经介质是血清素，而血清素的制造需要依靠色氨酸。但是大多数蛋白质中含色氨酸较少，牛奶也不例外。而多数碳水化合物则有促进色氨酸进入大脑的功能。因此当你睡不着时，不要饮牛奶，应该吃甜的、多淀粉的食物。碳水化合物会使身体胰岛素增加分泌量。

《家庭饮食误区》

编辑推荐

本书从生活习惯误区、食品加工误区、不能食用的食物、不能多食的食物、食品保健与禁忌、食物品质的感官鉴别、食品原料科学贮存、食品原料的巧制作等方面进行编写。

《家庭饮食误区》

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