家庭饮食保健小百科

窦国祥　主编

江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭饮食保健小百科

主　编　窦国祥

副主编　窦　勇　黄为群

编　委　申九兰　胡津丽　王正芳

沈　颖　沈　沂　杨　茗

季闽春　叶　伟

编　审　窦锡畴

家庭饮食保健小百科

主　　编　窦国祥

责任编辑　葛庆文

出版发行　江苏科学技术出版社

（南京市中央路 165 号，邮编：210009）

经　　销　江苏省新华书店

印　　刷　南京五四印刷厂

开　　本　850 × 1168 毫米　1/32

印　　张　15.75

插　　页　2

字　　数　365 000

版　　次　1998 年 2 月第 1 版

印　　次　1998 年 2 月第 1 次印刷

印　　数　1—6 000 册

标准书号　ISBN 7—5345—2506—3/Z · 396

定　　价　19.70 元

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

前　言

民以食为天，影响民众身体素质和智力的因素之一在于饮食。

中医学有着宝贵的饮食养生经验，现代医学也不断充实着营养学的新知识。让人们了解和掌握这些知识，对于做好自我保健至关重要。

我们将人们日常生活中遇到的饮食营养问题加以初步归类整理，大致分为营养学知识、常用食物功效、饮食卫生知识、男女各期饮食、饮食养生知识、常用保健菜肴和药膳、食疗研究新进展等7个部分，共1 000题，献给广大读者。希望本书能成为每个家庭的良师益友。

科学发展日新月异，新的知识层出不穷，本书难免有不足之处，敬请读者和专家提出宝贵意见。

窦国祥

目　录

营养学基础知识 …… (1)
1. 合理的营养要求有哪些？ …… (1)
2. 影响机体能量需要的因素有哪些？ …… (1)
3. 什么叫热量，热量起什么作用？ …… (2)
4. 人体每日需要多少热量？ …… (3)
5. 怎样计算食物中的热量？ …… (4)
6. 什么叫蛋白质？ …… (4)
7. 蛋白质有哪些类别？ …… (4)
8. 氨基酸分哪两类？ …… (5)
9. 蛋白质有哪些主要生理功能？ …… (5)
10. 如何提高食物蛋白质的营养价值？ …… (6)
11. 脂肪有哪些生理功能？ …… (6)
12. 胆固醇有哪些重要生理功能？ …… (7)
13. 哪些食物含胆固醇量较高？ …… (7)
14. 为何说植物油的营养价值较高？ …… (8)
15. 何谓碳水化合物？ …… (8)
16. 碳水化合物对人体的功用是什么？ …… (9)
17. 无机盐和微量元素有哪些功用？ …… (9)
18. 无机盐和微量元素缺乏时会出现哪些症状？ …… (10)
19. 含钙丰富的食物有哪些？ …… (10)
20. 含磷丰富的食物有哪些？ …… (10)
21. 含铁丰富的食物有哪些？ …… (11)

22. 含钾丰富的食物有哪些？ …… (11)
23. 含钠丰富的食物有哪些？ …… (11)
24. 含镁丰富的食物有哪些？ …… (11)
25. 含铜丰富的食物有哪些？ …… (12)
26. 含锌丰富的食物有哪些？ …… (12)
27. 含锰丰富的食物有哪些？ …… (13)
28. 含硒丰富的食物有哪些？ …… (13)
29. 为何说地方性甲状腺肿有两种情况？ …… (14)
30. 为何缺铜也会造成贫血？ …… (14)
31. 锌与男性不育的关系如何？ …… (14)
32. 维生素的功用和食物来源有哪些？ …… (15)
常用食物功效 …… (17)
33. 粳米有哪些保健作用？ …… (17)
34. 粳米、籼米、糯米有哪些异同？ …… (17)
35. 为什么儿童不宜多吃爆米花？ …… (18)
36. 米油是指什么，有哪些保健作用？ …… (18)
37. 大麦、小麦的营养保健作用有哪些？ …… (18)
38. 为何夏天宜吃凉拌面？ …… (19)
39. 陈小麦粉可治疗哪些炎症？ …… (19)
40. 麦麸为何能治“纤维缺乏性”疾病？ …… (20)
41. 荞麦为何叫净肠草？ …… (20)
42. 高粱为何能健脾止泻？ …… (20)
43. 玉米有哪些保健医疗作用？ …… (21)
44. 甘薯的保健医疗作用有哪些？ …… (21)
45. 黄大豆有哪些医疗保健作用？ …… (22)
46. 风靡日本的醋豆如何配制，有什么保健作用？ …… (22)
47. 黄豆芽有哪些营养保健作用？ …… (23)
48. 为何不宜用氨水发豆芽？ …… (23)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

49. 为什么不能用豆浆冲鸡蛋？ …… (24)
50. 何谓“人造奶”，如何制作？ …… (24)
51. 为什么不宜吃干炒黄豆？ …… (24)
52. 豆腐对人体有哪些保健作用？ …… (25)
53. 如何采用“豆浆饮食”治疗急性妊娠中毒症？ …… (26)
54. 豆浆还有哪些营养保健作用？ …… (26)
55. 豆浆与牛奶相比有哪些长处？ …… (27)
56. 国外有哪些豆腐新品种？ …… (27)
57. 为何油炸臭豆腐不宜吃？ …… (27)
58. 为何多吃豆腐能预防老年性痴呆？ …… (28)
59. 如何应用蚕豆治疗慢性肾炎？ …… (28)
60. 何谓“蚕豆黄病”，如何处理？ …… (29)
61. 绿豆有哪些营养保健作用？ …… (30)
62. 赤小豆的医疗作用有哪几个方面？ …… (31)
63. 扁豆为何能治白带症？ …… (31)
64. 扁豆为何要煮熟透后再吃？ …… (32)
65. 为何肝性昏迷的病人可多吃刀豆？ …… (32)
66. 荠菜可治哪些疾病？ …… (32)
67. 为什么不要丢弃芹菜叶不吃？ …… (33)
68. 芹菜有哪些医疗保健作用？ …… (33)
69. 何谓芹菜引起的皮炎？ …… (33)
70. 如何腌制好泡菜？ …… (34)
71. 盐腌菜卤汁有什么医疗作用？ …… (35)
72. 腌制雪里蕻要注意什么？ …… (35)
73. 怎样减少腌菜中的亚硝酸盐？ …… (35)
74. 何谓食用腌菜中毒，如何避免及处理？ …… (36)
75. 中医认为金针菜有哪些保健作用？ …… (36)
76. 如何正确认识菜子油？ …… (37)

77. 苋菜有哪些保健作用？ …… (38)
78. 为何称韭菜为起阳草？ …… (38)
79. 菠菜有哪些保健作用？ …… (39)
80. 香葱有哪些保健作用？ …… (39)
81. 马兰头可治哪些病症？ …… (40)
82. 为何高血压者宜吃南京菊花脑？ …… (40)
83. 如何应用茭白制作催乳菜肴？ …… (41)
84. 山药有哪些医疗保健作用？ …… (41)
85. 为什么说马铃薯的营养价值较高？ …… (42)
86. 怎样制作并服用芋艿丸？ …… (43)
87. 生姜对人体有哪些保健作用？ …… (43)
88. 大蒜有哪些医疗保健作用？ …… (44)
89. 日本如何制作无辛臭味的大蒜饮料？ …… (46)
90. 如何服用萝卜汁治疗矽肺？ …… (46)
91. 萝卜还有哪些医疗保健作用？ …… (46)
92. 胡萝卜的现代研究新成果有哪些？ …… (47)
93. 茄子的主要保健作用是什么？ …… (48)
94. 吃辣椒要注意点什么？ …… (48)
95. 落葵有何营养保健作用？ …… (48)
96. 豆瓣菜有何保健医疗作用？ …… (49)
97. 甘露子有何营养保健作用？ …… (50)
98. 魔芋有何保健医疗作用？ …… (50)
99. 茎蓝有何保健医疗作用？ …… (51)
100. 平菇有哪些保健医疗作用？ …… (52)
101. 松茸有何营养保健作用？ …… (52)
102. 为何说猴头菌是一种良好的滋补食品？ …… (53)
103. 香菇、蘑菇等有哪些医疗保健作用？ …… (53)
104. 银耳的滋补作用有哪些？ …… (54)

105. 黑木耳的保健作用有哪些？ …… (55)
106. 地耳有什么保健作用？ …… (55)
107. 石耳有什么保健作用？ …… (56)
108. 哪些情况下适宜吃竹笋？ …… (56)
109. 西瓜的医疗作用有哪些？ …… (57)
110. 冬瓜治疗水肿的具体方法有哪些？ …… (58)
111. 冬瓜子有何医疗保健作用？ …… (58)
112. 如何积取丝瓜藤汁治疗气管炎？ …… (58)
113. 为什么持续吃南瓜皮肤会发黄？ …… (59)
114. 南瓜子抗日本血吸虫病的机理何在？ …… (59)
115. 吃南瓜子驱蛔虫有几种服法？ …… (59)
116. 黄瓜有哪些医疗保健作用？ …… (59)
117. 为何糖尿病人宜吃苦瓜？ …… (60)
118. 大枣的功效有哪些？ …… (60)
119. 如何自制姜枣，可治疗哪几种老年病？ …… (61)
120. 黑枣(熏枣)有哪些品种较好？ …… (62)
121. 山楂有哪些保健作用？ …… (63)
122. 枇杷有什么保健作用？ …… (64)
123. 如何自制酸梅膏，有什么功用？ …… (64)
124. 什么情况下不宜多吃山楂？ …… (65)
125. 为何胆囊炎病人适宜饮用酸梅汤？ …… (65)
126. 白果有哪些医疗保健作用？ …… (66)
127. 何谓白果中毒，如何医治？ …… (66)
128. 为何晕船者宜吃芒果？ …… (67)
129. 为何称无花果是抗癌食物？ …… (67)
130. 无花果还有哪些医疗保健作用？ …… (68)
131. 如何自制“雪梨膏”治疗咳嗽痰多？ …… (68)
132. 中医为何用梨治疗消渴症？ …… (69)

133. 为什么说杏能抗癌？ …… (69)
134. 杏仁在美容方面有哪些应用？ …… (70)
135. 古代如何用李子防疰夏？ …… (71)
136. 桑椹有哪些保健治疗作用？ …… (71)
137. 葡萄有哪些保健医疗作用？ …… (71)
138. 罗汉果的主要保健作用是什么？ …… (72)
139. 柠檬为何又称宜母子？ …… (72)
140. 桃子的保健作用有哪些？ …… (73)
141. 如何用樱桃来治疗冻疮？ …… (73)
142. 樱桃食用的宜忌有哪些？ …… (73)
143. 如何用柠檬来润肤美容？ …… (74)
144. 橘子有何保健作用？ …… (74)
145. 青盐陈皮有何保健作用？ …… (75)
146. 金柑有何保健作用？ …… (75)
147. 柚子为何适合糖尿病人食用？ …… (76)
148. 如何制作和食用“文旦鸡”？ …… (76)
149. 柿子有哪些保健医疗作用？ …… (76)
150. 何谓胃柿石症？ …… (78)
151. 柿蒂有何医疗作用？ …… (78)
152. 香蕉有哪些保健医疗作用？ …… (78)
153. 菠萝为何要用盐水浸泡后再吃？ …… (79)
154. 椰子浆有何特殊功效？ …… (79)
155. 如何食用槟子来驱虫？ …… (80)
156. 松子的主要功效有什么？ …… (80)
157. 为何说甘蔗有抗癌作用？ …… (80)
158. 胡桃仁有哪些保健医疗作用？ …… (81)
159. 小核桃有哪些保健作用？ …… (82)
160. 有人睡前喝桂圆汤，有什么作用？ …… (82)

161. 玉灵膏是什么，有何种功效？ …… (82)
162. 栗子有何保健作用？ …… (83)
163. 荔枝有哪些保健医疗作用？ …… (83)
164. 石榴有哪些保健医疗作用？ …… (84)
165. 橄榄有哪些保健医疗作用？ …… (85)
166. 刺梨的主要保健作用是什么？ …… (85)
167. 为什么说猕猴桃是抗癌珍果？ …… (86)
168. 万寿果有哪些保健作用？ …… (87)
169. 杨桃有何保健作用？ …… (87)
170. 佛手柑有何保健作用？ …… (88)
171. 沙枣有何保健作用？ …… (88)
172. 沙梨有何保健作用？ …… (89)
173. 草莓有何保健作用？ …… (89)
174. 胡颓子有何保健作用？ …… (90)
175. 野梨有何保健作用？ …… (90)
176. 黄皮果有何保健作用？ …… (90)
177. 猕猴梨有何保健作用？ …… (91)
178. 棠梨有何保健作用？ …… (91)
179. 番石榴有何保健作用？ …… (92)
180. 蒲桃有何保健作用？ …… (93)
181. 榛子有何保健作用？ …… (93)
182. 薏苡仁有哪些保健医疗作用？ …… (93)
183. 为何说葵花子油有抗癌作用？ …… (94)
184. 葵花子还有何种保健作用？ …… (95)
185. 花生有哪些保健医疗作用？ …… (96)
186. 治病时为何要求连花生衣一起吃？ …… (96)
187. 花生壳为何能降血压，具体用法如何？ …… (97)
188. 花生油治疗消化性溃疡具体服法如何？ …… (98)

189. 哪些情况适合食用芝麻？ …… (97)
190. 荸荠有哪些医疗作用？ …… (98)
191. 百合有哪些保健医疗作用？ …… (99)
192. 余甘果有哪些医疗保健作用？ …… (99)
193. 野刺玫果有何医疗保健作用？ …… (101)
194. 水对人体有哪些功效？ …… (101)
195. 矿泉水对人体有何保健作用？ …… (102)
196. 水质与心血管病有何种关系？ …… (103)
197. 莲子有哪些医疗保健作用？ …… (103)
198. 莲子心有何保健医疗作用？ …… (105)
199. 藕有哪些保健医疗作用？ …… (105)
200. 藕粉有何保健治疗作用？ …… (106)
201. 菱有何种抗癌作用？ …… (106)
202. 芡实有何保健医疗作用？ …… (107)
203. 海带有何保健作用？ …… (107)
204. 紫菜有何保健作用？ …… (108)
205. 海参为何有抗癌作用？ …… (108)
206. 怎样水发海参？ …… (109)
207. 烧鱼为啥要用黄酒？ …… (110)
208. 为什么不宜吃鲜鱼胆？ …… (110)
209. 什么叫鱼鳔胶珠，应如何应用？ …… (110)
210. 鱼为何具有预防血栓的保健作用？ …… (111)
211. 为什么吃银鱼不宜干炸？ …… (111)
212. 带鱼有何保健医疗作用？ …… (112)
213. 鲈鱼有何保健作用？ …… (112)
214. 乌鳢有何保健医疗作用？ …… (112)
215. 乌贼鱼有何保健医疗作用？ …… (113)
216. 如何烹制好乌贼鱼？ …… (114)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

217. 鲤鱼有哪些医疗保健作用？ …… (114)
218. 鲫鱼有何保健医疗作用？ …… (115)
219. 如何用鲋鱼治烫火伤？ …… (116)
220. 鳗鲡鱼有何保健医疗作用？ …… (116)
221. 鳗鲡精有何保健作用？ …… (117)
222. 鳜鱼之美在头，有何科学道理？ …… (117)
223. 黄鳝有何保健医疗作用？ …… (118)
224. 为何说肺结核患者宜食鳜鱼？ …… (119)
225. 鲮鱼有何保健作用？ …… (119)
226. 泥鳅有何保健作用？ …… (119)
227. 鲸鲨有何保健医疗作用？ …… (120)
228. 赤魟有何保健医疗作用？ …… (120)
229. 大马哈鱼有何保健医疗作用？ …… (121)
230. 青蛙有何保健医疗作用？ …… (122)
231. 蛤士蟆有何保健医疗作用？ …… (122)
232. 蛤士蟆油有何营养保健价值？ …… (123)
233. 吃虾为什么会过敏？ …… (124)
234. 虾有何医疗保健作用？ …… (125)
235. 食蟹要注意些什么？ …… (125)
236. 为何吃金钱蟹容易发生急性肝炎？ …… (126)
237. 吃海蟹为何宜蒸不宜煮？ …… (126)
238. 甲鱼有何保健医疗作用？ …… (127)
239. 河豚鱼毒在哪里？ …… (128)
240. 龟肉有何保健医疗作用？ …… (128)
241. 海蜇有何保健医疗作用？ …… (128)
242. 如何防止食用海洋动物中毒？ …… (129)
243. 淡菜有何保健医疗作用？ …… (129)
244. 蛤蜊肉有何保健医疗作用？ …… (130)

245. 蚌肉有何保健医疗作用？ …… (130)
246. 蛤、贝类食品为何能降低血清胆固醇？ …… (131)
247. 田螺有何保健医疗作用？ …… (131)
248. 水蛇有何保健作用？ …… (132)
249. 蚬有何特殊的保健作用？ …… (132)
250. 水蕹菜有何保健作用？ …… (132)
251. 为何吃牡蛎必须煮透？ …… (133)
252. 鸭肉有何保健医疗作用？ …… (133)
253. 鸭肫有何保健作用？ …… (134)
254. 为什么说鸭蛋营养不比鸡蛋差？ …… (134)
255. 鸡肉有哪些补益作用？ …… (134)
256. 鸡蛋为何不能生吃？ …… (135)
257. 红壳鸡蛋好、还是白壳鸡蛋好？ …… (135)
258. 冠心病者如何吃鸡蛋合适？ …… (136)
259. 如何自取鸡蛋黄油？ …… (136)
260. 咸蛋、皮蛋、糟蛋有什么不同？ …… (137)
261. 鹅血治癌有何科学道理？ …… (138)
262. 动物脏器疗法的含义是什么？ …… (139)
263. 动物脏器疗法的主要功效有哪些？ …… (140)
264. 猪肾有何医疗作用？ …… (142)
265. 猪心如何烹调有补心作用？ …… (142)
266. 猪脚治脚抽筋，应如何烹制？ …… (142)
267. 猪肚有何医疗作用？ …… (142)
268. 猪皮有何医疗作用？ …… (143)
269. 羊奶有哪些营养价值？ …… (143)
270. 如何应用羊胆治疗肺结核？ …… (143)
271. “清明螺，赛过鹅”是什么意思？ …… (144)
272. 为何说牛奶有降低血清胆固醇的作用？ …… (144)

273. 用米汤稀释牛奶有什么优缺点？ …… (144)
274. 鲜奶为何不能存放太久？ …… (144)
275. 为什么说酸牛奶是理想的奶制品？ …… (145)
276. 冠心病患者为何宜吃兔肉？ …… (145)
277. 如何应用胎兔治疗肺结核？ …… (146)
278. 猫肉有何医疗作用？ …… (146)
279. 狗肉有何保健医疗作用？ …… (146)
280. 雀肉有何保健医疗作用？ …… (147)
281. 田鼠有何保健医疗作用？ …… (147)
282. 为何说鹧鸪能去痰补脑？ …… (147)
283. 为何说蜂蜜是廉价抗生素？ …… (148)
284. 蜂蜜还有何种保健医疗作用？ …… (148)
285. 蜂蜜有时为什么会引起中毒？ …… (149)
286. 为何说不满 1 周岁的婴儿不宜食蜂蜜？ …… (150)
287. 蜂乳有何保健医疗作用？ …… (150)
288. 为什么说“吃糖有害”论是片面的？ …… (151)
289. 多吃糖会得糖尿病吗？ …… (152)
290. 饴糖有何保健医疗作用？ …… (152)
291. 食盐有何功用，为何又不宜多吃？ …… (153)
292. 简单谈谈饮酒有哪些利弊？ …… (154)
293. 饮啤酒要注意些什么？ …… (155)
294. 为何说啤酒是女性的“美容饮料”？ …… (156)
295. 如何品评啤酒？ …… (156)
296. 酒香扑鼻何处来？ …… (157)
297. 为什么低浓度的酒久放后会发酸？ …… (157)
298. 饮酒能御寒吗？ …… (158)
299. 服哪些药物时应该忌酒？ …… (158)
300. 哪些情况下应忌饮啤酒？ …… (158)

301. 茶叶含有哪些营养成分？ …… (159)
302. 茶叶对人体有哪些保健医疗作用？ …… (160)
303. 为什么说茶水是“原子时代的饮料”？ …… (161)
304. 茶叶能治疗哪些疾病？ …… (162)
305. 饮茶时茶叶冲泡次数以多少次为宜？ …… (162)
306. 饮冷茶好还是饮热茶好？ …… (162)
307. 服哪些药时不能饮茶？ …… (163)
308. 喝隔夜茶会致癌吗？ …… (163)
309. 四季饮茶如何选择较科学？ …… (163)
310. 为何饮红茶的人要注意补锌？ …… (164)
311. 为何孕妇不宜喝浓茶？ …… (164)
312. 为什么说茶叶能控制糖尿病？ …… (164)
313. 为何贫血者宜饮绿茶？ …… (165)
314. 茉莉花茶有何保健医疗作用？ …… (165)
315. 喝茶还应注意什么？ …… (166)
316. 花粉能治哪些疾病？ …… (166)
317. 洋刀豆为何能抗癌？ …… (167)
318. 对带鱼白鳞的研究有哪些新发现？ …… (167)
319. 香蕈的抗癌作用有哪些方面？ …… (167)
320. 白木耳有何抗癌作用？ …… (167)
321. 芦笋有何抗癌作用？ …… (168)
322. 百合有何抗癌作用？ …… (168)
323. 槐耳有何抗癌作用？ …… (169)
324. 为何吃葡萄宜连皮吃？ …… (169)
325. 为何先吃饭后喝酒较好？ …… (169)
326. 为何说椰子油有抗骨癌作用？ …… (170)
327. 为何忌用隔夜龙头水？ …… (170)
328. 韭菜籽含何种抗癌物质？ …… (170)

329. 地衣含何种抗脑衰成分？ …… (170)
330. 麦苗粉有何营养物质？ …… (171)
331. 能预防中年人早衰的食品归纳起来主要有哪些？
…… (171)
332. 为何胃溃疡患者宜喝蛋花汤？ …… (171)
333. 为何日本人吃桔子不剥皮？ …… (171)
334. 燕窝有哪些补益作用？ …… (172)
335. 何谓软饮料与硬饮料？ …… (173)
336. 何谓辐照食品？ …… (173)
337. 何谓气虚证，如何进行食补？ …… (174)
338. 何谓血虚证，如何进行食补？ …… (174)
339. 何谓阴虚证，如何进行食补？ …… (174)
340. 何谓阳虚证，如何进行食补？ …… (175)
341. 常用的补气类保健食品有哪些？ …… (175)
342. 常用的补血类保健食品有哪些？ …… (175)
343. 常用的补阴类保健食品有哪些？ …… (176)
344. 常用的补阳类保健食品有哪些？ …… (176)
饮食卫生知识…… (177)
345. 什么叫食物的消化和吸收？ …… (177)
346. 口腔对食物的消化起什么作用？ …… (177)
347. 胃是如何对食物进行消化的？ …… (178)
348. 胰液中含有哪些消化酶，各有什么作用？ …… (179)
349. 胆汁的主要作用是什么？ …… (180)
350. 小肠是如何吸收营养物质的？ …… (181)
351. 大肠在消化功能中的作用？ …… (181)
352. 老年人的消化功能有哪些变化？ …… (181)
353. 哪些因素还会影响食物的消化和吸收？ …… (184)
354. 如何做到“食饮有节”？ …… (185)

355. 为何不宜偏嗜、偏食？ …… (185)
356. 中医所说的平衡膳食的含义是什么？ …… (186)
357. 中医主张的完善膳食有哪些具体内容？ …… (186)
358. 老年人饮食为何宜清淡？ …… (189)
359. 食物的“四气”是指什么？ …… (189)
360. 中医是如何解释食物味道的？ …… (191)
361. 五味与五脏有何联系？ …… (192)
362. 食物的气味厚薄、质地轻重在体内有何作用？
…… (193)
363. 如何注意好饮食宜忌？ …… (194)
364. 病后如何做好饮食调养？ …… (195)
365. 中医的饮食“时序论”含义是什么？ …… (195)
366. 老年人烹饪加工应注意什么？ …… (195)
367. 为什么说“葱蒜不离口，百病不会来”？ …… (196)
368.“晚吃萝卜早吃姜，经常食用保健康”有什么道理？
…… (197)
369. 为什么一边吸烟一边饮酒不好？ …… (197)
370. 饭后吃点水果有何好处？ …… (197)
371. 吃水泡饭有什么缺点？ …… (198)
372. 为什么饭前应该饮点水？ …… (198)
373. 哪些饮料不要在睡前喝？ …… (198)
374. 为什么不宜用饮料服药？ …… (199)
375. 老年人吃冷饮要注意些什么？ …… (199)
376. 为何说蚂蚁是新资源食品？ …… (200)
377. 浓茶真能解酒吗？ …… (200)
378. 哪些属于“绿色食品”？ …… (201)
379. 为何说鹅鸭脂肪有益心脏健康？ …… (201)
380. 饮水过多为何会觉头脑昏沉？ …… (201)

需要全本请访问 www.ertongbook.com