## 破解肉类美容保健密码



作者: 周范林编著

出版社:沈阳:辽宁科学技术出版社

出版日期: 2009.09

总页数: 158

介绍:猪又称豕或豚。猪肉是我国食物消费量最大的一类肉食,平均占肉食消费总量的80%左右。猪肥肉是人体获得脂肪和热量的主要途径之一,没有它,人们就会经常感到饥饿,影响工作和学习效率。特别是生活条件较差和体质弱的人,尤其应当摄取适量的猪肥肉,不仅可以获得必要的脂肪和热量,还可以维护蛋白质的正常代谢,溶解并促进维生素A、维生素D、维生素E和维生素K的吸收和利用,获得丰富的卵磷脂和胆固醇,不致使青少年发育迟缓,使成人感到精力不足、容易疲劳、体重减轻、肌肉萎缩和出现贫血,甚至形成营养不良性水肿。蛋白质缺乏,会使白细胞和免疫的抗体减少,以致降低抵抗疾病的能力。猪肉中带有红色或淡红色的那一部分为猪瘦肉,多集中在臀部、脊部和颈下部,排骨和腿部上也有一部分;纯瘦肉集中在臀尖、坐臀、后腿和里脊;颈下的前排肉又叫上脑肉,瘦中夹肥,肉质较嫩。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12381381.html) 查找全本阅读方式

破解肉类美容保健密码 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12381381.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12381381.html

书名: 破解肉类美容保健密码