

2011年公卫基础：正确食用蘑菇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655433.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655433.htm) 蘑菇味美，有营养，是一类高蛋白、低脂肪的食物，含有丰富的维生素与矿物质，对人体的保健具有十分重要的作用。蘑菇味美，有营养，是一类高蛋白、低脂肪的食物，含有丰富的维生素与矿物质，对人体的保健具有十分重要的作用。香菇不仅味美而且营养丰富，野生菌味道鲜美，含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、多种矿物质和多种维生素，经常食用菌类，对增进健康、预防疾病、有很多帮助。菇类菌属是一个大家族，我们比较熟悉的松菇、草菇、平菇、香菇等等，都具有祛病保健、补充营养等功效。然而，有些蘑菇是不能食用的，这类野生毒蘑菇分布广泛，与可食蘑菇往往混生，外观上与食用蘑菇非常相似，不能单凭肉眼或经验进行鉴别，由于误采、误食导致的中毒在全国各地均有报道。蘑菇好吃，但是不要采摘和食用不熟悉的野蘑菇，要想食用蘑菇，一定从正规渠道购买，以免误食不健康的蘑菇给人体带来损害。相关推荐：#0000ff>流行病学：结核杆菌感染引起 #0000ff>公卫基础理论：豆腐有四大营养绝配 #0000ff>2011年公卫基础知识：巧食三餐有助益智 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)