

<<日常饮食的减肥妙用>>

图书基本信息

书名：<<日常饮食的减肥妙用>>

13位ISBN编号：9787117058773

10位ISBN编号：7117058773

出版时间：2004-2

出版单位：人民卫生出版社

作者：柴瑞震

页数：228

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：<http://www.tushu007.com>

## <<日常饮食的减肥妙用>>

### 内容概要

随着现代物质生活水平的不提高，生存环境的极大改善，生活方式的更新改变，饮食结构的不断发展变化，越来越多的人处于营养过剩和运动不足的状态，其中有些儿童过度受宠，营养过剩、摄入大于消耗，使肥胖人口日益增多，肥胖病随着物质文明的发展蔓延开来。

全书将四季时令减肥配餐、食物疗法和药膳效方应用于肥胖症及其并发症糖尿病、高脂血症、高血压病、动脉粥样硬化、冠心病、脂肪肝、便秘等的防治中，明确了科学合理地应用日常饮食、食疗和药膳减肥的思路，强调减肥是为了健康而减肥，绝不仅仅是为了身材美和靓丽才减肥，使人们走出减肥的误区，以提高全民健康的素质，提倡健康的饮食生活方式，提高生存质量，防治文明病和富贵病的发生，走向健康长寿之路。

## <<日常饮食的减肥妙用>>

### 书籍目录

第一部分 引言 第二部分 日常蔬菜瓜果减肥饮食 1 黄瓜 2 苹果 3 香蕉 4 白萝卜 5 西红柿 6 南瓜 7 苦瓜 8 冬瓜 9 山楂 10 胡萝卜 11 白菜 12 芹菜 13 菠菜 14 泡菜 15 茶 16 绿豆芽 17 红薯 18 槟榔 19 茄子 20 鲜荷叶 21 燕麦 第三部分 四季配餐 一、春季减肥配餐 1 豆芽芦笋豆腐汤 2 白萝卜面丝汤 3 八宝醪糟汤 4 炒红薯丝 5 糖醋熘大白菜 6 凉拌苦瓜丝 7 面粉拌苜蓿 8 辣椒韭菜炒蘑菇 9 冬瓜炖豆腐汤 10 山楂茶 二、夏季减肥配餐 1 凉拌黄瓜粉丝 2 新鲜果蔬五汁饮 3 海带紫菜菠菜汤 4 西红柿炒茄子 5 绿豆粥 6 荞麦饅饅面 7 凉拌豆角 8 黄瓜拌豆酱 9 槟榔粥 10 面粉拌马齿苋..... 第四部分 食物疗法 第五部分 药膳效方 第六部分 肥胖并发症的配餐的药膳

<<日常饮食的减肥妙用>>

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:<http://www.tushu007.com>