第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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 白罗卜面丝汤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 荞麦饸饹面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

第一图书网, tushu007.com

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