

图书基本信息

书名：<<病从口出(绿色食品的治疗保健功能)>>

13位ISBN编号：9787214034038

10位ISBN编号：7214034034

出版时间：2003-1-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：丁自勉,吴加志,任春玲

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>

内容概要

“病从口出”，本书强调的就是通过食疗达到健康保健的目的。但是本书又不同与以往纯粹的食物搭配，而是倡导绿色消费，从理论到实践给我们提出了行之有效的方法。

书籍目录

引子

一 总论

1 从“药食同源”说起

2 食品的演变对人类社会进步的贡献

3 食品安全与人类健康发展趋势

二 绿色食品的食疗功效

1 食疗药膳

2 食疗药膳的起源与演变

3 食疗药膳的特点

4 食疗药膳产品

.....

三 绿色食品的保健功能

.....

四 绿色食品与亚健康

.....

五 合理饮食与科学配置

.....

六 健康生活习惯

.....

附：

1 人体24小时工作表

2 年龄分段表

3 不同人群忌口食品表

4 药物、食物配伍禁忌表

5 主要参考资料

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>