

<<家常保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<家常保健食谱>>

13位ISBN编号：9787229012588

10位ISBN编号：7229012589

出版时间：2009-10

出版时间：重庆出版社

作者：王其胜 编

页数：287

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>

## <<家常保健食谱>>

### 前言

随着生活水平的提高，我们已进入健康型、营养型饮食，通过合理的饮食来调节人体的脏腑之偏，提高人体的免疫力，达到防病治病、延年益寿的目的，已成为人们的共识。

增强体质，保持健康人体保持健康的一个重要指标就是增强体质。

体质的强与弱，不是一成不变的，是可以通过营养调理来改善的。

健康与体质息息相关，而体质的强盛又在于养生，只有注意养生、善于养生的人，才能拥有健康的体魄。

预防疾患，未病先防疾病对人体健康的危害是极大的，人的一生当中，不可避免地会受到各种致病因素的侵袭。

因此，如何提高人体的免疫机能，行之有效地预防疾患的发生，成为我们最关心的问题。

坚持未病先防病的原则，保持营养均衡、保养身体正气，就能有效地提高人体的抗病能力。

## <<家常保健食谱>>

### 内容概要

家人健康由你做主，常见疾病及早防治，保持营养餐餐补充，健康体魄人人拥有，食疗美味功效全面，谱写健康快乐人生。

<<家常保健食谱>>

作者简介

王其胜，国家高级烹饪技师、中国十佳营养膳食烹饪大师、中国烹饪大师、全席餐饮业科技创新奖、中国药膳大师、国家职业技能竞赛裁判员、国家职业技能鉴定高级考评员。  
现任国家卫生部健康中国万里行活动组委会副秘书长、中国营养膳食推广工程委员会常务秘书长、中国烹饪协会烹

<<家常保健食谱>>

书籍目录

Part01 家庭日常保健食谱 Chapter01 去火除湿 Chapter02 清体排毒 Chapter03 防癌抗癌 Chapter04 滋阴壮阳 Chapter05 防治流感 Chapter06 补钙壮骨 Chapter07 补气养血 Chapter08 健身食谱 Chapter09 预防口腔溃疡 Chapter10 更年期综合征调查 Chapter11 预防乳腺增生 Chapter12 改善月经不调 Chapter13 前列腺保养Part02 亚健康调理食谱 Chapter01 辅助治疗高脂血症 Chapter02 稳定血压 Chapter03 调节血糖异常 Chapter04 缓解眼部疲劳 Chapter05 提高免疫力 Chapter06 补充脑力 Chapter07 缓解疲劳, 增强体力 Chapter08 减压助眠 Chapter09 调查椎骨僵硬 Chapter10 超重饮食 Chapter11 偏瘦饮食Part3 合理饮食善待五脏 Chapter01 养心健体保健菜 Chapter02 暖胃养养保健菜 Chapter03 保护肝脏保健菜 Chapter04 清肺止咳保健菜 Chapter06 健脾养肾保健菜Part04 认清血型 合理膳食 Chapter01 O型血人的饮食保健 Chapter02 A型血人的饮食保健 Chapter03 B型血人的饮食保健 Chapter04 AB型血人的饮食保健Part05 顺应自然 应季食补Part06 养颜塑身家常菜附录

<<家常保健食谱>>

章节摘录

插图：

## <<家常保健食谱>>

### 编辑推荐

《家常保健食谱(专家指导版)》：六大章节：详细分析您最关心的六大健康问题。

六种功能：因人而异的健康营养配餐指南。

五个专题：为您及家人身体健康保驾护航的温馨提示。

两组附录：为您量身打造的食养方案更加简洁清晰。

<<家常保健食谱>>

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>