

<<日常饮食营养指南>>

图书基本信息

书名：<<日常饮食营养指南>>

13位ISBN编号：9787501943739

10位ISBN编号：7501943737

出版时间：2005-9

出版单位：轻工业出版社

作者：维基·埃奇森

页数：158

字数：102000

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>

<<日常饮食营养指南>>

内容概要

让你的身体更有活力、睡眠质量更高以及摆脱病痛的困扰并不意味着你必须完全改变你的生活习惯。其实小小的改变就会让你在精神上和身体上产生完全不同于以往的感觉。

本书将教给你多种获得营养的方法，向你介绍了一些简单的对人体非常有益的食物；向你展示了这些食物如何提升身体的活力，改善心情甚至治疗“全天候疲劳综合征”，让你的身体由内到外得到完全改变。

通过本书，你将了解到几百种食物的营养成分，从而知道哪种食物有何作用：为什么香蕉和火鸡有助于睡眠 吃什么食物能够帮助治疗那些常见疾病，比如关节炎、偏头痛、感冒、花粉热及循环系统和消化系统功能紊乱等 如何改变你的饮食习惯以帮助治疗诸如湿疹和偏头痛之类的疾患

饮食将如何改善你的性情与容颜，并减轻压力 书中还列举了100种常见但对身体有益的食物以及40多种食物配方。

色彩丰富的精美图片可以让你更直观、更轻松地了解如何获得有益于精神和身体的营养。

<<日常饮食营养指南>>

书籍目录

绪论 生活方式问卷调查 100种有益于健康的食物 控制体重 食物过敏症 烹饪方法第一部分 精力与情绪 好食物,好心情 控制压力 控制抑郁平第二部分 疾病与饮食治疗方法 消化系统 免疫系统 炎症 过敏症与炎症 心脏与循环 癌症 推荐的饮食配方

<<日常饮食营养指南>>

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>