

<<图解家庭健康饮食 - 汉竹·我爱>>

图书基本信息

书名：<<图解家庭健康饮食 - 汉竹·我爱健康系列>>

13位ISBN编号：9787501962877

10位ISBN编号：7501962871

出版时间：2008-1

出版时间：轻工

作者：汉竹

页数：95

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>

<<图解家庭健康饮食 - 汉竹·我爱>>

内容概要

育人讲究的是因材施教，治病讲究的是对症下药，饮食也不能仅仅看食物的成分就决定吃不吃、怎么吃。年龄不同、季节不同、体质不同、工作性质不同.....对饮食营养的要求也各不相同，即使是人体内部的器官，对营养的需求也各不相同。选择美食的同时还要探索更合理代生活的养生之道，为自己和家人找到最佳的营养健康伴侣，“因人而异”地开一剂健康处方。

<<图解家庭健康饮食 - 汉竹·我爱>>

书籍目录

1 体质之健康饮食 现代临床体质分类 不同体质人的养生之法 食物的四性五味
2 器官之健康饮食 心 肝 脾 肺 肾 大脑 骨骼牙齿 皮肤毛发 眼睛 乳房
3 年龄之健康饮食 婴幼儿 儿童与青少年 中青年男性 孕妇 哺乳期女性 中青年女性 更年期女性 老年人
4 人群之健康饮食 上班族 餐厅派 “夜猫子”们 饮酒者 吸烟者 常伴电脑人士 脑力劳动者 考生们 驾车族 特殊环境人群
5 就餐之健康饮食 早餐 午餐 晚餐 夜宵 加餐
6 季节之健康饮食 春季养生 夏季养生 秋季养生 冬季养生
附录 常见病患者最佳营养伴侣

章节摘录

插图：

<<图解家庭健康饮食 - 汉竹·我爱>>

媒体关注与评论

《出版商务周报》，搜狐健康，《健康时报》，《药物与人》杂志联合推荐。

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。

——《出版商务周报》 健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。

健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。

——搜狐健康 健康就是一种多彩的感受。

——《健康时报》 这套书每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。

——《药物与人》杂志 播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福 ——著名健康教育专家

洪昭光

编辑推荐

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>