

<<吃出健康来-新世纪医疗保健>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康来-新世纪医疗保健广场>>

13位ISBN编号：9787506417181

10位ISBN编号：7506417189

出版时间：2000-01

出版时间：中国纺织出版社

作者：(台湾)黄君彦

页数：150

字数：121000

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>

<<吃出健康来-新世纪医疗保健>>

内容概要

正确的饮食习惯不仅有助于人体的消化与吸收，更中健康的首要法则。面对五花八门的食物，您可知自己平日所摄取的营养均衡吗？怎样的吃法最健康呢？本书详细说明诸多食物的营养价值，并探讨其食用方法对身体的影响。若能针对各人不同的体质巧妙配合运用，必能让您吃健康，活得长寿！

<<吃出健康来-新世纪医疗保健>>

书籍目录

第一章 危害生命的饮食习惯 饮食习惯影响寿命长短 充实自身之营养常识 有关营养与成人病的调查 小孩深受错误饮食习惯之害 加工仪器的泛滥 适度摄取维他命正确 新营养摄取法及饮食方法第二章 引起疾病的不良习惯 睡前进食易得肥胖及糖尿病 早餐的重要性 经常单独吃饭易患胃疾 站着进食极易易压抑胃肠的作用 吃东西速度快不易发胖 经常外食者易得成人病 吃得多反易导致营养失调 每餐之热量决定于脂肪的多寡 过度节食易导致动脉硬化 缺乏纤维素易患便秘及癌症 缺乏铅易精力衰退 缺乏蛋白质易患中风 喝酒不吃菜易形成动脉硬化 空腹喝酒易导致肝硬化第三章 如何免除加工食品之害 方便面的毒害 咖啡喝太多会提高心肌醒塞的可能性 不当饮食易造成食欲不振 汉堡吃太多会增加胆固醇 速食调理包没有营养 火腿、香肠会使骨质变脆 罐头食物会引起高血压 砂粮的害处 低血糖症的引发 化学调味料引起的症侯群 市售调味汁导致营养失调 市售现成菜会提高血压 常吃零食易营养不良 嚼食口香糖易引起蛀牙第四章 正确食用健康食品 糙米是骨折和贫血的祸源 吃太多沙丁鱼易患痛风 腌制食品含盐量过高 碘蛋无降低胆固醇的作用 调理过的豆浆不如牛奶 低脂牛奶缺乏维他命A、D 运动饮料会使血压迅速上升 钾过剩造成神经和肌肉作用紊乱 饮醋的方法及种类要正确第五章 对人体造成影响的食物第六章 改善健康的正确饮食法

<<吃出健康来-新世纪医疗保健>>

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>