

<<最佳食物-世界卫生组织推荐的食物排>>

图书基本信息

书名：<<最佳食物-世界卫生组织推荐的食物排行榜>>

13位ISBN编号：9787506437028

10位ISBN编号：7506437023

出版时间：2006-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：徐晓柠

页数：181

字数：160000

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>

<<最佳食物-世界卫生组织推荐的食物排>>

内容概要

世界卫生组织(WHO)第113届会议对饮食、运动、生活习惯等议题进行了研讨,提出了全球健康新战略。

健康新战略认为,不健康的饮食是导致众多疾病以及一些癌症在内的非传染性疾病的主要原因之一。

会上,世界卫生组织向人们推荐了6类最佳食物及提出相关的建议,包括控制饱和脂肪的摄入量,以不饱和脂肪取而代之,多吃蔬菜、水果、豆类、粗粮等,希望人们以一种健康的饮食习惯对待生活。

本书就是对这些食物的详细介绍,翻开它,您会得到最权威的健康观念和最实用的日常饮食指导。

人们期望有“神奇食物”能够养颜、美容、防癌、增强免疫力、降低胆固醇……但是营养师告诉我们,没有任何食物符合所谓“神奇食物”的要求,可以集所有好处于一身。

现代人缺乏的不是营养,而是平衡。

我们要学会针对身体健康需求,选择搭配食物,这样食物才能成为“最好的医药”。

健康的钥匙在自己手中!对健康来说,食物的种类充当着一个极为重要的角色,一些对人体健康非常有益的食物能让你的养生和健康工作达到事半功倍的效果。

世界卫生组织(WHO)经过近3年的研究和调查,向人们推荐了最佳食物榜,希望人们能吃得更健康。

<<最佳食物-世界卫生组织推荐的食物排>>

书籍目录

食物榜1：最佳蔬菜 红薯 芦笋 卷心菜 菜花 芹菜 茄子 甜菜 胡萝卜 芥菜 金针菇 雪里蕻 大白菜
食物榜2：最佳水果 木瓜 草莓 橘子 柑子 猕猴桃 芒果 杏 柿子 西红柿
西瓜
食物榜3：最佳肉食 鸡肉 鸭肉 鹅肉
食物榜4：最佳汤食 鸡汤
食物榜5：最佳健脑食品 菠菜 韭菜 葱 椰菜 菜椒 豌豆 小青菜 蒜苗 核桃 花生 开心果 腰果 松子 杏仁 大豆
糙米饭 猪肝
食物榜6：最佳食用油 玉米油 米糠油 芝麻油

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>