

<<现代家庭保健食疗方>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭保健食疗方>>

13位ISBN编号：9787508224770

10位ISBN编号：7508224779

出版时间：2003-1

出版时间：金盾出版社

作者：顾奎琴

页数：319

字数：241000

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>

## <<现代家庭保健食疗方>>

### 内容概要

本书分为三部分。

第一部分为现代健康饮食新概念；第二部分为现代家庭膳食的科学安排；第三部分为现代家庭常用保健食疗方，包括养颜护发、减肥丰体、明目皓齿、健脑抗疲劳、抗衰延寿、香体洁口、助长壮骨、滋阴壮阳食疗方和功能饮品配方。

每一个食疗方均按原料、制作、用法、功效分别叙述。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，是家庭保健的必备用书。

## <<现代家庭保健食疗方>>

### 书籍目录

一、现代健康饮食新概念 (一) 中国居民的膳食 (二) 特定人群膳食 (三) 21世纪的流行饮食趋势  
二、现代家庭膳食的科学安排 (一) 平衡膳食的特点 (二) 合理营养的饮食原则 (三) 专家建议的饮食安排 (四) 家庭饮食应注意酸碱平衡 (五) 家庭怎样安排一日三餐 (六) 家庭须防止三高膳食 (七) 合理安排晚餐 (八) 献血前后的饮食调养 (九) 戒烟者的饮食安排 (十) 晨练前适量进食有益健康  
三、现代家庭常用保健食疗方 (一) 养颜护发食疗方 (二) 减肥丰体食疗方 减肥方 增重健体方 健胸方 明目方 皓齿方 健脑益智方.....

<<现代家庭保健食疗方>>

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>