

<<饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生>>

13位ISBN编号：9787508716657

10位ISBN编号：7508716655

出版时间：2007-8

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华,罗伟凡

页数：237

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>

<<饮食养生>>

内容概要

营养是一门学问，它专门研究营养平衡。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了很大变化。

面对丰富多彩的食品市场，人应该吃什么，怎么吃才能使生命更具活力和创造力，这是大家应该了解的。

饮食既是一种享受，更是一种科学。

要想拥有一个健康的身体就必须以理性、科学的态度来对待。

当今社会可供人们食用的物品越来越丰富，美食越来越关。

在这众多的美食面前，我们切不可随心所欲，无限制地满足口福，而应适当减食、少食，特别对甜食、肉、蛋要尽量节制，将喜好美食的习惯逐渐转换成以粗食（糙米杂粮、蔬菜、豆类、芝麻、海藻类等）为主的方式，让少食成为终身习惯。

人们应注意合理的饮食和充足的营养，应根据健康情况调整饮食结构，防止营养的不足和过剩，不仅要知道“吃什么”，而且更要懂得“怎么吃”，这样才能保证身体健康，延缓衰老，达到延年益寿的目的。

<<饮食养生>>

书籍目录

前言第一部分 饮食概述1. 中国饮食养生文化源远流长2. 为什么说健康从饮食开始3. 均衡营养有利于健康长寿4. 随着时代的发展, 人类饮食习惯发生了哪些变化5. 饮食对人体有哪些作用6. 什么是饮食中的黄金分割率7. 为什么凡膳皆药8. 什么是饮食药疗文化9. 为什么吃饭方式要改革10. 目前我国居民存在五大营养问题第二部分 饮食方法1. 饮食方法——膳食纤维2. 饮食方法——饮食多样化3. 饮食方法——限制饮食4. 饮食方法——少吃多餐5. 饮食方法——适当偏食6. 饮食方法——适当进补7. 饮食方法——吃好早餐8. 饮食方法——科学进餐9. 饮食方法——酸碱平衡10. 饮食方法——饮食寒热平衡11. 饮食方法——主副食平衡12. 饮食方法——饥饱平衡13. 饮食方法——精粗平衡14. 饮食方法——慢吃15. 饮食方法——低热量饮食16. 饮食方法——常吃粗粮17. 饮食方法——调味品18. 饮食方法——喝鲜菜汁19. 饮食方法——如何喝水20. 饮食方法——适量饮酒21. 饮食方法——适量喝茶第三部分 饮食大忌1. 饮食大忌——暴饮暴食2. 饮食大忌——饥不择食3. 饮食大忌——晚餐过饱4. 饮食大忌——不吃早餐5. 饮食大忌——过量食醋6. 饮食大忌——饱食7. 饮食大忌——混食8. 饮食大忌——“盐”多必“失”……第三部分 饮食大忌第四部分 饮食与疾病第五部分 养生粥第六部分 养生食物第七部分 养生蔬菜第八部分 养生水果第九部分 饮食养生其他方法

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>