第一图书网, tushu007.com

<<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