第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食保健>>

13位ISBN编号：9787533706319

10位ISBN编号：7533706315

出版时间：2002-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：刘正萍

页数：304

字数：216000

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

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食保健>>

内容概要

《家庭饮食保健》主要介绍与保健有直接关系的食物种类和食用方法，为读者提供科学的饮食方法。
科学的饮食，合理的营养不仅可以维持人体的正常生理功能，促进健康，防止疾病的发生，而且可以增强机体的免疫功能。
有些食物还有治疗疾病的作用，甚至有防癌抗癌的功效。
目前有相当一部分人缺乏科学饮食的知识，片面地追求吃大补，认为鸡鸭鱼肉营养价值高，生猛海鲜补精又补脑，于是尽量我吃，没想到适得其反，越吃病越多，越吃身体状况越差。
所以，大力普及科学饮食知识是非常必要的。
这本小册子正是应此需要而献给读者的，希望它能带给读者开卷有益的感受。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食保健>>

书籍目录

人体必需的七大营养素饮食的合理结构——中国营养学会推荐的膳食指南食物的五味与健康调味品的营养和保健作用黑色食品的营养和保健作用杂粮的营养和保健作用吃肉的学问猪血有抗癌作者吃猪肝的利与弊吃鸡蛋的学问吃水产品的学问吃蔬菜的学问喝饮料的学问吃果品的学问饮食保健保健食品饮食应注意的问题常见病的食疗饮食中的防癌问题

第一图书网, tushu007.com

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