

<<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

13位ISBN编号：9787533745905

10位ISBN编号：7533745906

出版时间：2010-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：艾斯米·弗洛伊德

页数：219

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>

## <<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

### 前言

你知道吗？

想收紧已经松弛的下巴，只需坚持锻炼你的面部肌肉就可以了：坚持食用必要的脂肪酸.你的皮肤就会重现光泽；而好好地睡上一觉.对于你的新陈代谢则至关重要。

我们在这里共收集了1001个健康饮食的小秘方.希望借此能让你永葆健康和快乐。

书内还收集了简单易行的小贴士。

这本小书摒弃了那些佶屈聱牙的专业术语，转而给大家展示吃什么以及如何吃的事实.无论你是想用食疗法缓解压力，还是寻求热量少的健康食谱。

还是不想再被食物上的标签弄得晕头转向。

你都能在本书中找到简单易行的方法，轻松改变自己.并且一直保持下去。

## <<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

### 内容概要

饱含营养专家建议的《吃出健康奇迹的1001个小贴士》闪亮登场了!它为你的饮食结构、饮食习惯提供了权威的改进建议。

从食物中,你不仅可以吃出真正的健康,还可以吃出迷人的身材。

在本书中,你不仅可以了解到哪些食物会危害健康、引起过敏,还可以知道吃什么能带来健康,治愈一些小毛病。

即使你是一个超级的垃圾食品狂,也可以从本书中找到轻松改变饮食习惯的好办法。

1001个简单实用的小窍门可以为你有效解决与饮食有关的问题。

你会发现,一点点的改变就可以显著提高你的健康水平。

无论什么时候,只要你遇到与食物有关的问题,无论是钠含量、脂肪含量,还是食物是否新鲜,本书都会为你提供权威的解答。

揭开食物成分的神秘面纱,告诉你各种成分真实的作用。

营养物质、添加剂、矿物质、脂肪、糖类、碳水化合物、卡路里等,无限健康知识尽在其中。

<<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

作者简介

作者：（英国）艾斯米·弗洛伊德 译者：鲍曼 贺爱军 刘滨 等

<<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

书籍目录

你在吃些什么？

食物的构成为健康饮食健康的生活方式购买及储存食物准备及烹制食物

## <<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

### 章节摘录

插图：在英国，皇家防止虐待动物协会成立了一个农场，并设立了动物福利计划。基于此，顾客就可以选购从受监控的农场生产出的肉类、家禽蛋、鸡蛋以及奶制品。

只要在购买时认准“自由食品”标识即可。

有些反对者却说该计划并非十分有效，选购食品最好还是选有机食品。

其他一些国家也有类似的机构，例如美国的防止虐待动物协会以及加拿大和澳大利亚的皇家防止虐待动物协会，它们也都有类似的食物监督体系。

英国的土壤协会已经制订出一项食品认证计划，这套计划只认证那些严格执行有机食品相关规定的食物。

这一计划已经得到普遍认可，只要食品标签上印有土壤协会的认证标识，你大可放心购买该食品，因为其中所含的有害成分几乎为零。

<<吃出健康奇迹的1001个小贴士>>

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>