

<<食物养生全书>>

图书基本信息

书名：<<食物养生全书>>

13位ISBN编号：9787534581885

10位ISBN编号：7534581885

出版时间：2011-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘桂荣 编

页数：253

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>

## <<食物养生全书>>

### 内容概要

本书内容以120种食物的养生功效讲解、养生宜忌、养生吃法等为主线，并增加了不同体质、不同年龄、特定人群、四季三餐以及常见病、日常保健、美容等食物养生内容，满足读者对食物养生全方面的需求。

## 作者简介

刘桂荣，中国食品工业协会营养指导工作委员会 常务理事 国家高级公共营养师 多年从事营养学相关工作，拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识积累。

致力于公共营养与大众膳食健康的研究，并积极从事营养知识普及和大众膳食指导工作。

现就职于中国食品工业协会营养指导工作委员会，并担任北京大学医学部公共营养师培训中心讲师。

被中国航天科工集团第四研究院第四总体设计部、北京华为有限公司、中加育辉健康科技有限公司、中视在线国际传媒集团有限公司等企事业单位聘为营养顾问，主要进行营养知识培训、个人营养咨询、营养膳食指导等工作。

多年来笔耕不辍，参与编著了《食品安全管理师》等营养专业读物。

<<食物养生全书>>

书籍目录

第一章 解开食物养生密码

五色食物养五脏

五味食物养五脏

食物四性—寒、凉、温、热

认识七大营养素的养生功效

水

蛋白质

碳水化合物

膳食纤维

脂肪

维生素

矿物质

第二章 纠正食物养生误区

最常见的食物搭配误

进餐顺序错了也会有损健康

蔬果单一食材饮食禁忌

.....

第三章 食材养生功效全解

第四章 食物调养、摆脱疾病困扰

第五章 辨对体质巧养生

第六章 不同年龄食物养生有侧重

第七章 特定人群的食物养生

第八章 顺应时令，四季养生各不同

第九章 不同餐饮的食物养生

第十章 吃对食物更保健

第十一章 吃出美丽容颜和窈窕身姿

<<食物养生全书>>

编辑推荐

改变饮食 改变行为 崇尚自然 崇尚健康 一本可随时查阅的养生实用手册,《食物养生全书》为外分您奉上: 养生必知的50务养生原则 阳虚者要多吃祛寒食物,阴虚者反而要吃凉性食物滋阴;春养肝、夏养心.....不同体质、不同季节、不同人群、不同年龄阶段、不同档次,都有各自的调养原则,不可不知! 详细剖析115种明星食物 消炎抗癌的圆白菜、益寿补虚的羊肉、滋阴补血的黄鱼、杀菌减肥的绿茶.....帮你全方位解读每一种食物养生密码。

精彩推荐200道养生食谱 美白护肤、明眸美发、丰胸纤腰.....美丽可以吃出来;高血压、糖尿病、肥胖、便秘.....不舒服可以通过饮食来调理。

不可不知的1000余务饮食禁忌 婴幼儿、孕妇、老人,经常熬夜的“夜猫族”、整天对着电脑的上班族,在四季轮回的每一天,吃什么不吃什么,都要明明白白。

<<食物养生全书>>

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>