

<<名家谈健康>>

图书基本信息

书名：<<名家谈健康>>

13位ISBN编号：9787536668782

10位ISBN编号：7536668783

出版时间：2005-1

出版时间：重庆出版社

作者：宋广林

页数：304

字数：196000

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>

## <<名家谈健康>>

### 内容概要

我国著名营养保健、健康教育专家宋广林教授，在本书中将其40余年从事营养保健、健康教育的经验、体会、成果，以轻松、通俗的谈话方式语言总结出来；将有关知识分成：把握健康、吃出健康、科学补钙、终生不断奶、现代人喝什么、健康离不开膳食纤维、别让食物伤人、科学对待肥胖、糖尿病保健新理念、心理平衡、科学运动、环境与健康等12个专题篇章介绍给大家。

旨在让国人树立科学健康观念，拥有现代健康知识，真正实现个人健康。

一部发现健康敌人的书！

一部向现代文明病说NO的书！

一部让中国人更健康的书！

愿中国人更健康！

<<名家谈健康>>

作者简介

宋广林教授，我国著名营养保健专家, 健康教育专家，中国老教授协会营养保健专家委员会委员，中国家庭教育学会常务理事，北京市家庭教育研究会常务理事，主持的研究工作共获得卫生部和北京市科学进步奖5项，出版《实用家庭营养全书》，《儿童家庭保健全书》等书16部，近20年来

<<名家谈健康>>

书籍目录

第1篇 把握健康 健康定义：健康度量衡 健康是金：人生的第一要务 健康敌人：现代文明病 健康实践：保健三部曲第2篇 吃出健康 吃的警告：营养不良与营养过剩 吃的原则：中国居民膳食指南 吃的科学：膳食平衡方略 吃的方法：将平衡进行到底第3篇 科学补钙 钙与健康：钙的健康功用 钙的需求：健康需求量 钙缺乏疾病：佝偻病与骨质疏松 钙与居民：我国居民膳食钙摄入不足 钙的补给：食补or药补 补钙时机：少儿时期是最佳 怎样补钙：适量、分次、晒太阳 如何选钙：服钙容易，选钙难 钙的伴侣：不能忽视的维生素D 骨骼健康：运动与补钙同等重要第4篇 终身不断奶 健康的要求：天天喝牛奶 终身不断奶：钙质天天有 乳品选择：只选对的，不选贵的 酸奶：营养保健双优食品 配方奶粉：没有母乳吃的婴儿的最佳选择 奶中黄金：牛初乳 喝牛奶不耐受怎么办 肥胖者的选择：脱脂奶 喝奶也要讲卫生 饮奶知识问与答 含乳饮料莫当奶第5篇 现代人喝什么 .....第6篇 现代科学新理念：健康离不开膳食纤维第7篇 防患于未然易，除患于已然难：别让食物伤人第8篇 旁观减肥热潮，科学对待肥胖第9篇 糖尿病保健新理念第10篇 心理平衡：健康的另一半第11篇 科学运动第12篇 环境与健康附录

<<名家谈健康>>

编辑推荐

一部让中国人更健康的书。

让你拥有现代健康知识，帮你树立科学健康观念，教你实现个人健康方法。

宋广林营养保健箴言： 现代文明病不再是由细菌、病毒等病原微生物引起，而是患者自身营养结构不科学、缺乏运动以及心理不平衡等综合因素导致的； 现代人健康的主要敌人是：“三多、一少、一重”，即：食量太多、动物性食品太多、精细加工食品太多；缺少运动；心理负担过重； 生命对于我们只有一次，生命需要健康； 长寿因健康才有意义； 为终生骨骼健康，需要天天喝奶； 健康离不开膳食纤维； 高膳食纤维饮食，可以预防现代文明病； 健康不再主要掌握在医生手里，而更多的掌握在每个人自己的手中； 吃盐一定要少点、少点、再少点； 儿童、孕妇和哺乳母亲，应远离咖啡和可乐； 过去、现在和将来，自来水（白开水）都应该作为主要的和不可替代的最佳饮水； 天天进行有氧运动； 七八分饱保平安。

<<名家谈健康>>

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>