

<<饮食宜忌养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌养生智慧>>

13位ISBN编号：9787536952614

10位ISBN编号：7536952619

出版时间：2012-4

出版时间：樊岚岚 陕西科学技术出版社,陕西出版集团 (2012-04出版)

作者：樊岚岚

页数：357

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>

<<饮食宜忌养生智慧>>

内容概要

《饮食宜忌养生智慧》从时尚健康饮食的概念、春夏秋冬的饮食宜忌、常用食物的饮食宜忌、不同体质与人群的保健宜忌、常见病症的饮食宜忌及食物料理与餐具的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。

以方便读者从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在享受美食的过程中能够获得均衡适量的营养，享有健康，做一个快乐而又健康的现代人。

<<饮食宜忌养生智慧>>

书籍目录

第一章 时尚健康饮食新概念 ——健康的生活源于健康的饮食 第一节 认识中药眼中的“药食同源” 什么是药食同源 探究食物内在的四性 洞悉食物外在的五色 了解食物具有的五味 第二节 人体日常必备的七大营养素 水——生命的源泉 蛋白质——塑造人体的工程师 维生素——维持生命营养的催化剂 矿物质——身心健康的调控员 脂肪——人体的高能燃料 糖类——人体主要的能量来源 膳食纤维——人体的清道夫 第三节 科学搭配的饮食之道 食物的科学搭配 最佳的健康膳食模式 延年益寿的饮食之道 养颜排毒的饮食之道第二章 春夏秋冬的饮食宜忌 ——顺应自然品味四季美味 第一节 春季营养饮食的宜忌 春季是养肝的大好时节 了解春天的饮食原则 春季宜吃的食物 春季忌吃的食物 第二节 夏季营养饮食的宜与忌 夏季应注意养心健脾 了解夏季的饮食原则 夏季宜吃的食物 夏季忌吃的食物 第三节 秋季营养饮食的宜与忌 秋季以润燥养肺为主 了解秋季的饮食原则 秋季宜吃的食物 秋季忌吃的食物 第四节 冬季要铭记滋阴养肾 冬季要铭记滋阴养肾 了解冬季的饮食原则第三章 常用食物的饮食宜忌 ——把厨房当做祛病养生的御膳房第四章 不同体质与人群的饮食宜忌 ——吃好不生病的饮食新主张第五章 常见病症的饮食宜忌 ——让合理膳食早日把疾病赶走第六章 食物料理及器具的宜忌 ——生活中不可忽视的饮食细节

<<饮食宜忌养生智慧>>

编辑推荐

樊岚岚编著的《饮食宜忌养生智慧》从时尚健康饮食的概念、春夏秋冬的饮食宜忌、常用食物的饮食宜忌、不同体质与人群的保健宜忌、常见病症的饮食宜忌及食物料理与餐具的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。

以方便读者从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在享受美食的过程中能够获得均衡适量的营养，享有健康，做一个快乐而又健康的现代人。

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>