

<<营养师教你做不生病的健康饮品>>

图书基本信息

书名：<<营养师教你做不生病的健康饮品>>

13位ISBN编号：9787538418095

10位ISBN编号：7538418091

出版时间：2007-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吴莹 主编

页数：207

字数：120000

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>

<<营养师教你做不生病的健康饮品>>

内容概要

如果你不亲自尝试，你就无法体验自制饮品给你带来的健康和美丽：如果你不亲自尝试，你就无法领会自制饮品给你带来的幸福和惬意：如果你不亲自尝试，你就无法感受品饮幸福、品位人生的深远意义。

随着人们生活水平的提高，自我保健意识的升温以及全民健康理念的普及，人们开始意识到饮食习惯和食物结构的改变，使自身面临着由于营养失衡带来的疾病威胁，人体营养平衡问题成为人们关注的热点问题，人们更加关注自身的健康，因此天然、营养和个性化的自制饮料成为人们的新宠。

对于人体而言，水在身体内不但是运送各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此，保证充足的摄水量对人体生理活动的正常运转至关重要。

一般而言，人每天喝水的量至少要与体内的水分消耗量相平衡。

人体一天所排出的尿量约有1500毫升，再加上从粪便、呼吸过程或是从皮肤所蒸发的水，总共消耗水量在2500毫升左右，而人体每天能从食物和体内新陈代谢中补充的水分只有1000毫升左右。

因此，正常人每天至少需要喝1500毫升水，大约8杯左右。

每天只喝一种饮品是很单调的，而且为了补水而大量的饮水更是有损健康。

如果你有时间、有条件自己制作饮品，那么既可让自己的、家人和自己一起营造健康，也能丰富生活情趣，何乐而不为呢？茶、蔬果汁、奶昔、咖啡、酒，不同的饮品，不同的健康含义，不同的人生感受。

果汁、蔬菜汁和包括奶制品在内的自制饮料，在成分配比上更加注重健康价值。

作为一种营养饮品，蔬果汁和植物蛋白饮料可以提供人体必需的维生素、矿物质和纤维素，蔬果汁饮料属碱性食品，可以中和肉、鱼、蛋及粮食等食物产生的酸性，保持人体适宜的pH值。

自制果味奶昔，增强体质、延缓衰老，是健康长寿的最佳饮品。

<<营养师教你做不生病的健康饮品>>

作者简介

吴莹，国家高级营养师，博士。

长期从事科学生活，健康美容的指导工作，主编和参编《家政学概论》《家政管理》等教材，并在全国核心期刊发表论文多篇。

作为健康生活指导专家，曾多次接受吉林台、城市晚报、新文化报等多家媒体的咨询和采访。

<<营养师教你做不生病的健康饮品>>

书籍目录

美肤靓颜·茶 桂花绿茶 荷叶降脂茶 桃花增白饮 蝴蝶美人酒茶 美白去斑茶 牛奶绿茶 芙蓉
红酒茶 润白安神茶 七彩菊花茶 柳橙红茶 补血嫩肤茶 洋甘菊茶 熟女养颜茶 香杏美白茶
马鞭草茶 芙蓉美颜茶 茉莉润肤茶 美肤养生茶 玫瑰花茶 美白抗老茶 奶茶 养颜花果茶
绿茶葡萄 润肤茶 玫瑰美肤茶 润白雪奶红茶 芦荟美容茶 芪枣枸杞茶 荷叶凉茶 玫瑰健胃
茶 玫瑰养神茶 美颜明目茶 淡斑去痘·茶 菩提消斑饮 勿忘我茶 玫瑰茄花茶 荷叶紧肤茶 去
斑茶 巧梅消斑饮 桃花美容茶 绿豆菊花茶 去斑花果茶 健胃去疾茶 罗兰青春茶 什锦水果红
茶 加味绿茶 去痘茶 四圣茶 黄金美容茶 桃花消斑饮 纤体瘦身·茶 纤体瘦身茶 消脂瘦身茶
薏仁美腿茶.....排毒清肠·茶 帮助睡眠·茶 对症去病·茶 防癌抗老·茶 活力保健·茶 蔬果汁奶昔
咖啡洋酒

章节摘录

插图：

<<营养师教你做不生病的健康饮品>>

编辑推荐

《营养师教你做不生病的健康饮品(彩色图文版)》是由吉林科学技术出版社出版的。

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>