第一图书网, tushu007.com

<<欧米伽膳食>>

图书基本信息

书名：<<欧米伽膳食>>

13位ISBN编号：9787542721877

10位ISBN编号：7542721879

出版时间：2002年1月1日

出版时间：第1版 (2002年1月1日)

作者：Simopoulos

页数：301

译者：张帆

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

<<欧米伽膳食>>

内容概要

上世纪90年代中期，从事营养学的专家在大型研究活动中，在希腊等地中海周边人群中，有一个重大发现：地中海沿岸国家西班牙、希腊克里特岛的居民，因心血管疾病引起的死亡率是最低的，如希腊为48／10万，美国为466／10万，即希腊人的心脑血管疾病发生率比美国低90%，而他们之间最大的差别就是所摄入的脂肪类型有所不同。
地中海人发达的骨骼和强壮的体魄，在各种体育赛事中展现无遗。
同时，当地人消化系统、肥胖症、白内障、老年痴呆症的发病率也极低。
经过对地中海人饮食结构的研究，发现地中海人以上疾病的发病率远低于世界其他地区。
这一切都归于神奇的橄榄油。
当世界营养学家目光转向东方时，他们发现了更为神奇的山茶油。
山茶油与橄榄油相比，成份更为合理，营养价值更高，更为符合欧米伽膳食结构的要求。
　　本书包括：健康的身体需要均衡的营养、用欧米伽膳食来抗击疾病、开始欧米伽膳食计划等内容。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

Artemis P.Simopoulos（阿尔特米斯·西莫普勒斯）知名营养学家，曾一连9年担任美国卫生研究所（NIH营养合作委员会主席，并在白宫科技政策办公室跨部门的人类营养研究委员会当了5年的联合主席。

Jo Robinson（乔·鲁滨逊） 营养膳食类书籍知名作者，著有营养保健类畅销书

<<欧米伽膳食>>

书籍目录

导言第一篇 健康的身体需要均衡的营养第1章 新发现：健康的身体少不了它第2章 有关脂肪的误区第3章 我们为什么会摄入错误的脂肪第4章 有关脂肪酸的初级读本第二篇 用欧米伽膳食来抗击疾病第5章 心脏病的起源第6章 驯服恶性细胞第7章 击退X综合征、肥胖症和糖尿病第8章 影响思维的食物第9章 欧米伽膳食怎样调节你的免疫系统第三篇 开始欧米伽膳食计划第10章 你的身体需要均衡的营养第11章 采购欧米伽食品第12章 3星期欧米伽膳食计划第13章 欧米伽减肥膳食第14章 学做欧米伽膳食第15章 饮食健康的秘诀后记

第一图书网, tushu007.com

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