

<<家庭营养速查手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养速查手册>>

13位ISBN编号：9787543957497

10位ISBN编号：7543957493

出版时间：2013-2

出版时间：上海科学技术文献出版社

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>

<<家庭营养速查手册>>

内容概要

本书结合中医学和现代营养学，从饮食与疾病、饮食与健康的关系入手，详细介绍了大众关心的饮食营养问题，如饮食营养原则、不同人群的饮食注意事项等。

<<家庭营养速查手册>>

书籍目录

第1章 健康长寿：做自己的家庭营养师 营养不在多少而在于均衡 营养均衡，健康饮食的关键 营养均衡，不爱吃也要吃点 营养均衡，要以体质为基础 营养均衡，因人而异有侧重 小元素决定大健康 蛋白质：生命的物质基础 脂肪：身体里的“燃料仓库” 糖类：热量的主要来源 膳食纤维：肠道清道夫 水：不可缺少的“百药之王” 维生素：补得科学更健康 矿物质：不可或缺的无机物 饮食宜忌，永葆健康的纪律 饮食卫生，防止病从口入 三餐有别，饮食以时 细嚼慢咽，脾胃得安康 远离烫食，口腔和消化道少遭殃 少吃生冷，保护人体阳气 清淡饮食，改掉嗜咸的毛病 饭前喝汤，胜过良药方 饥不暴食，渴不狂饮 不时不食，饮食要吃当季食物第2章 男女老幼：怎么吃才健康 这样吃，男人才健康强壮 壮阳补肾多吃“男人菜” 男人常吃动物肾脏易致不育 35岁以上多吃使血管“年轻”的食物 男人补肾要多吃黑色食物第3章 体质有别：健康饮食各有侧重第4章 营养餐桌：吃得好不如吃得对第5章 食疗有方：常见病宜对症饮食

<<家庭营养速查手册>>

编辑推荐

打开张仲源编著的《家庭营养速查手册》，把简单有效的养生方法带进你的衣食住行，你会发现仿佛踏上了一条轻松愉快的饮食养生之路，在随意的走走看看中就能收获很多实用而有趣的健康营养知识。

<<家庭营养速查手册>>

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>