

<<健康宜忌01>>

图书基本信息

书名：<<健康宜忌01>>

13位ISBN编号：9787544227452

10位ISBN编号：7544227456

出版时间：2007-4

出版时间：南海出版公司

作者：深圳市金版文化发展有限公司 编

页数：320

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>

<<健康宜忌01>>

内容概要

为了帮助人们正确掌握饮食宜忌，在日常饮食中趋利避害，以提高营养和健康水平，我们编写了这本《饮食宜忌1000例》，一方面本着传播祖国优秀饮食文化的理念，一方面也希望能去粗取精，以期和大家共同探讨研究。

本书针对普通人的日常生活，结合人们饮食习惯的实际情况，借鉴并利用养生学、医学和营养学的理论，用通俗易懂的语言，介绍了食物的最佳食用方法和相关食用事项等知识，尤其注重讲解食物搭配宜忌内容，是目前内容较为常切合人们对健康生活目标追求，希望能在正确指导人们更科学合理的饮食生活时发挥巨大的作用。

<<健康宜忌01>>

作者简介

胡永济，中国人民解放军第三军医大学预防医学及现代医学硕士研究生，主要从事预防及保健、营养方面的工作。

多年来对本职工作有独特的见解，共发表论文40余篇，专刊1部，受到多次表扬及嘉奖。
现任中国人民解放军预防医学会委员、中国人民解放军营养与卫生学会委员、全军健康教

<<健康宜忌01>>

书籍目录

饮食习惯宜忌 part1 饮食习惯之宜 0001 健康饮食宜粗细搭配 0002 健康饮食宜干稀搭配
 0003 健康饮食宜荤素搭配 0004 健康饮食宜饥饱适中 0005 健康饮食宜定时有常 0006 健
 康饮食宜三餐有别 0007 健康饮食宜五味调和 0008 健康饮食宜追求清淡 0009 健康饮食宜质
 软味温 0010 科学饮食宜因病症来选择 0011 科学饮食宜因职业有侧重 0012 科学饮食宜
 因体质而不同 0013 科学饮食宜以皮肤为准则 0014 卫生饮食宜预防细菌性食物中毒 0015
 卫生饮食宜预防非菌性食物中毒 0016 远离困乏宜适量进食 0017 远离困乏宜吃含热量适当的
 食物 0018 远离困乏宜少吃海鲜类食物 0019 远离困乏宜适量进食酸性食物 0020 远离困乏宜
 少吃富含色氨酸的食物 0021 营养早餐宜及早进食 0022 营养早餐宜均衡搭配 0023 营养早餐
 宜暖易消化 0024 保护大肠宜多吃含淀粉类食物 0025 清理肠道宜多吃粗纤维食物 0026 补充
 能量宜多摄入碳水化合物 3027 保护肾脏宜适量多次饮水 3028 提高智商宜多吃碱性食物
 3029 摄入副食宜多样化 3030 日常零食宜尽量少吃 part2 饮食习惯之忌蔬菜养生宜忌
 part1 蔬菜养生之宜 part2 蔬菜养生之忌畜禽养生宜忌 part1 畜禽养生之宜 part2 畜禽养生之忌
 水产品养生宜忌 part1 水产品养生之宜 part2 水产品养生之忌果品养生宜忌 part1 果品养生之宜
 part2 果品养生之忌五谷杂粮养生宜忌 part1 五谷杂粮养生之宜 part2 五谷杂粮养生之忌饮品花卉
 养生宜忌 part1 饮品花卉养生之宜 part2 饮品花卉养生之忌药膳养生宜忌 part1 药膳养生之宜 part2
 药膳养生之忌四季饮食养生宜忌 part1 四季饮食养生之宜 part2 四季饮食养生之忌

<<健康宜忌01>>

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>