第一图书网, tushu007.com

<<饮食宜忌实用搭配宝典>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌实用搭配宝典>>

13位ISBN编号：9787546345741

10位ISBN编号：754634574X

出版时间：2011-1

出版时间：吉林出版集团

作者：张晔 编

页数：215

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

<<饮食宜忌实用搭配宝典>>

内容概要

《饮食宜忌实用搭配宝典》共分四章，第一章常见食物饮食宜忌与实用搭配，适宜搭配的食物与不适宜搭配的食物一目了然；第二章常见病饮食宜忌与实用搭配，生病时宜吃什么、不宜吃什么在这里都能找到答案；第三章不同人群饮食宜忌与实用搭配，介绍了不同年龄段、职业、体质者的饮食宜忌；第四章四季饮食宜忌与实用搭配，告诉您每个季节应该吃什么、不应该吃什么、怎么吃。
此外，附录还超值附送营养素摄取黄金搭配、食物与药物的搭配禁忌。
《饮食宜忌实用搭配宝典》图文并茂，用新颖的图解形式表现饮食宜忌与食物间的搭配，更直观、更好理解。
此外，还设置了多个栏目，方便您深度了解饮食宜忌与食物搭配所涉及的方方面面。
愿《饮食宜忌实用搭配宝典》能成为您家庭饮食搭配的参考书及膳食指南，安排好家人的一日三餐，让家人吃好喝好、身体棒棒！

作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。
对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流或做专题发言。
在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民，造福社会，共发表专业论文10余篇，合作出版论著3部。
近年来，研究重点从医院的营养治疗，转向家庭营养知识的普及与提高，积极向人民群众宣传营养常识，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康、减少疾病。
多次在全国妇联、北京电视台生活频道、网上媒体等做过专题录像节目，在全国各地多处营养课堂进行营养知识专题讲座。

<<饮食宜忌实用搭配宝典>>

书籍目录

第一章 常见食物饮食宜忌与实用搭配谷类大米糯米玉米薏米燕麦红薯小麦小米荞麦蔬菜生菜莲藕丝瓜白菜菠菜圆白菜芹菜油菜苦瓜黄瓜南瓜茄子辣椒番茄土豆胡萝卜白萝卜洋葱韭菜禽畜蛋猪肉猪肝羊肉牛肉鸡肉鸡蛋鸭肉鸭蛋兔肉水产鲤鱼鲫鱼草鱼鲢鱼鱿鱼带鱼甲鱼螃蟹虾海参牡蛎菌藻豆木耳银耳金针菇香菇海带黄豆绿豆水果干果苹果香蕉橘子葡萄桃子菠萝荔枝芒果西瓜梨草莓栗子花生核桃第二章 常见病饮食宜忌与实用搭配呼吸系统疾病咳嗽感冒消化系统疾病胃痛消化道溃疡消化不良肝胆疾病胆囊炎胆结石脂肪肝肛肠疾病便秘腹泻痔疮血液心血管疾病冠心病高血压糖尿病血脂异常症贫血骨科疾病骨质疏松骨折妇科疾病痛经乳腺增生更年期综合征五官疾病咽喉炎口腔溃疡神经系统疾病失眠皮肤疾病湿疹青春痘第三章 不同人群饮食宜忌与实用搭配特定人群电脑族熬夜族体力劳动者脑力劳动者不同年龄人群幼儿儿童青少年更年期老年人孕妇不同体质人群阴虚体质阳虚体质气虚体质淤血体质痰湿体质气郁体质湿热体质特禀体质第四章 四季饮食宜忌与实用搭配春季春季 护肝养肝夏季夏季 养心健脾秋季秋季 滋阴润肺冬季冬季 养肾防寒附录营养素摄取的黄金搭配食物与药物的搭配禁忌

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《饮食宜忌实用搭配宝典》：2000种养生必知的饮食宜忌搭配家庭饮食搭配速查宝典 科学权威的膳食指南全面 实用 方便69种食物1000种搭配宜忌26种常见病460种饮食宜忌10种不同人群240种饮食宜忌8种体质180种饮食宜忌春夏秋冬120种饮食宜忌

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