

<<怎样吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃才健康>>

13位ISBN编号：9787801126665

10位ISBN编号：7801126661

出版时间：2006-1

出版时间：民主与建设出版社

作者：褚伟

页数：298

字数：173000

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>

## <<怎样吃才健康>>

### 内容概要

根据世界最新的健康理念及中国居民膳食指南，指导读者如何科学地饮食，获得合理的营养，吃出强壮的体魄，吃出健康的人生，并指出人们在日常饮食中存在的许多误区，防止因不健康的饮食造成对身体的损害，同时还介绍了一些常见病的家庭饮食调养方法。

<<怎样吃才健康>>

作者简介

中国中医研究院中医内科学博士，国内知名的中青年医学专家，现任中国中医研究院广安门医院内分泌科副主任医师。具有丰富的临床经验。

他是中华中医药学会甲状腺专业委员会委员、中国中西医结合学会糖尿病专业委员会秘书、北京市中医药学会糖尿病专业委员会委员、北京市中医药

<<怎样吃才健康>>

书籍目录

了解中国居民膳食指南第一章 平衡膳食 合理营养 一日三餐大学问 一、营养专家对一日三餐的基本要求 二、一日三餐中的各种平衡 三、怎样科学安排一日三餐 四、三种科学饮食方法 五、科学饮食热能的计算方法 六、一定要吃早餐 膳食调配要恰当 一、饮食搭配要科学 二、用好酒糖盐,老鹤不知年 三、克服多种有害的饮食习惯 四、警惕胖从口入 五、减体重饮食的要点 六、菜肴烹调要注意保护营养成分 七、大脑营养并非多多益善 八、平衡膳食中该掌握食物的数量 九、防癌食物中的有效成分 十、蔬菜和水果的抗癌作用 十一、提倡增加膳食纤维 十二、不要盲目服用褪黑素 十三、吃冷饮三忌 十四、经常上夜班,调食有学问 平衡膳食的方法 一、要合理食用蛋白质食物 二、要合理摄入脂肪、植物油 三、应多食水果 四、合理使用木糖醇、果糖和其他甜味剂 五、科学选用人工甜味剂 六、不要盲目拒绝含高胆固醇的食物 七、酸性与碱性食物要调摄平衡 八、防止蜂蜜和蜂蜜食品中毒 .....第二章 果蔬杂粮 多多益善第三章 鸡鸭鱼肉 合理摄取第四章 佳饮美酒 浅尝第五章 适应季节 吃出健康第六章 防疾治病 重视营养

<<怎样吃才健康>>

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>