

<<不宜养成的饮食习惯>>

图书基本信息

书名：<<不宜养成的饮食习惯>>

13位ISBN编号：9787801319845

10位ISBN编号：7801319842

出版时间：2004-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：张湖德

页数：143

字数：100000

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>

## <<不宜养成的饮食习惯>>

### 内容概要

《不宜养成的饮食习惯（餐桌上的不宜）》1992年，前世界卫生组织总干事中岛宠博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”这句话如暮鼓晨钟，发人深省。健康本是人类古往今来一直的追求，但面对现代社会的各种诱惑，是过有节制的生活，还是纵情人生，却令许多人感到难以选择。其原因既有不得已，也与意志力、生活观念、科学发展多方面有关。

## <<不宜养成的饮食习惯>>

### 作者简介

张湖德，科普作家，中央人民广播电台医学顾问，北京中医药大学营养保健品研发中心对外联络部主任，目前已出版20余部营养学专著。

马烈光，成都中医药大学教授。

## <<不宜养成的饮食习惯>>

### 书籍目录

一 不宜养成的行为习惯 夫妻敬食不宜过度 不宜让手帕变“菌帕” 搪瓷器具不宜长期盛放酸性食品 家庭宴请不宜礼节过多 探望病人不宜带太多食品 不宜过量饮水 早餐不宜只吃牛奶加鸡蛋 不宜久存方便面 冰箱中的食品不宜长期保存 冰箱周围不宜存放物品 冰箱里存放的食物不宜太少 色拉油不宜久存 水垢不宜有 磁化杯不宜靠近家电 不宜把卫生纸当作餐巾纸 吃饭不宜偏侧咀嚼 不宜蹲着吃饭 不宜采取的进餐方式 晚餐不宜太晚 吃饭时不宜多说话 防贫血, 饭后不宜喝浓茶 不宜饮酒助性 新婚夫妇不宜饮酒 酒后不宜性生活 藏酒的价值 饮酒的不宜 饱餐后不宜游泳 吃饱后不宜立即刷牙 饭后不宜立即刷牙 饭后不宜立即百步走 饭后不宜立即看电视 饭后不宜立即沐浴 喝果汁不宜代替吃水果 汽车上不宜吃冷饮 科学就餐六不宜 旅游野餐六不宜 外出旅游不宜缺少水果二 不宜忽视的饮食原则 不宜傻吃 不宜偏食 熟食不宜多储 不宜“跟着感觉吃” 不宜完全拒绝饿 不宜与肥肉断交 不宜“食不厌精” 膳食纤维不宜少 有时不宜忌挑食 不宜没有吃相 老年有不宜厚味 .....三 儿童饮食不宜四 日常饮食的其他不宜与禁忌.....附录 日常膳食食物成分表

## <<不宜养成的饮食习惯>>

### 编辑推荐

1992年，前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

健康本是人类古往今来一直的追求，但面对现代社会的各种诱惑，是过有节制的生活，还是纵情人生，却令许多人感到难以选择。

其原因既有不得已，也与意志力、生活观念、科学发展多方面有关。

<<不宜养成的饮食习惯>>

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>