

<<健康超级处方>>

图书基本信息

书名：<<健康超级处方>>

13位ISBN编号：9787801945327

10位ISBN编号：7801945328

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：颜树军

页数：377

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>

<<健康超级处方>>

内容概要

本书分3篇介绍了合理膳食与人体健康的关系。

A篇主要介绍我国几位医学、营养学专家对科学饮食、合理营养可增强体质、防病治病、延年益寿的论述。

B篇介绍美国营养学研究者提出的与人类健康长寿密切相关的14种食物。

C篇是对该14种食物的生物特性，主要营养成分，食用、药用功效，食疗保健配方，食用时的注意事项以及功效相近的替代食物等的具体讲解。

内容全面，叙述深入浅出，语言通俗易懂。

特别是所介绍的食疗保健配方可操作性强，便于读者实践。

是指导广大人群科学饮食、健康生活的常备参考书。

<<健康超级处方>>

书籍目录

A篇 吃是一门大学问 张湖德：谈谈怎么吃 温长路：饮食结构中的营养观 洪昭光：合理膳食十个字
赵霖：寓医于食B篇 吃得健康是更大的学问 美国医生披露健康长寿秘诀 超级食物处方全球大公开 改
变你生命的14种食物不可缺少C篇 14种食物的最新诠释 改变你生命的第一种食物——核桃 还可
尝试的食物 杏仁 芝麻 花生 南瓜子 葵花子 澳洲坚果 榛子 腰果 改变你生命的第二种食物—
—南瓜 还可尝试的食物 胡萝卜 红薯 菜椒 改变你生命的第三种食物——花椰菜 还可尝试的食
物 卷心菜 小白菜 改变你生命的第四种食物——燕麦 还可尝试的食物 大麦 小麦 荞麦 糙米
黑小麦 小米 改变你生命的第五种食物——酸奶 改变你生命的第六种食物——西红柿 改变你生命的
第七种食物——柑橘 改变你生命的第九种食物——茶 改变你生命的第十种食物——火鸡 改变你生命
的第十一种食物——豆子 改变你生命的第十二种食物——大豆 改变你生命的第十三种食物——蓝莓
改变你生命的第十四种食物——野生鲑鱼

<<健康超级处方>>

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>