

<<饮食健康伴您行>>

图书基本信息

书名：<<饮食健康伴您行>>

13位ISBN编号：9787801946430

10位ISBN编号：780194643X

出版时间：2005-6

出版时间：人民军医出版社

作者：车选民

页数：228

字数：161000

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>

## <<饮食健康伴您行>>

### 内容概要

食物是人们生存的物质基础，也是身体健康、长寿与健美德必要条件。

随着人民生活水平的日益提高，追求符合时代发展的饮食结构成为一种时尚，饮食的营养卫生、防病治病、健美及延年益寿作用，越来越受到人们普遍的重视。

本书总结归纳了古今中外饮食保健的新理论、新成果、新做法，辩证地论述了饮食与健康、健美及长寿的关系。

全书分为饮食与健康、饮食与疾病、饮食与药用、饮食与儿童、饮食与妇女、饮食与中毒、饮食与健美、饮食与长寿8个部分，观点明确，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，简便易行，实用性强。

此书是城乡人民大众科学饮食的指导书，也是广大中老年朋友、妇女朋友及青年学生健康、健美、长寿的良师益友。

## <<饮食健康伴您行>>

### 作者简介

车选民，1958年2月生，祖籍陕西勉县，1976年12月入伍，大学学历，从事医疗防病和老干部医疗保健工作多年，曾任科长、军区保健办公室主任、卫生处长等职，现从事医院管理工作。

1987年以来发表医学科普文章、图片70余篇，学术文章近三十篇，主编出版业务书一部，与他

## <<饮食健康伴您行>>

### 书籍目录

第1章 饮食与健康 营养结构合理是健康的基础 什么样的饮食最有利于健康 科学烹调是食疗的基础 平衡膳食与健康 何谓健康膳食 你了解软食吗 饮食六宜 春天患者应“挑食” 夏天要注意熟食卫生 御寒的食物 脑力劳动者的合理饮食 考试前应多食哪些食物 使人变得聪明的食物 哪些食物有助于消除疲劳 运动员饮食点滴 常看电视要多吃哪些食物 “抓饭”使人强壮 献血后吃点什么好吃 味精有益健康 吃煮鲜玉米好处多 风味米饭保健食疗 喝汤有益健康 喝水之忌与提倡 减肥节食不要限制饮水 饮酒与胃病 剧烈运动后不要立即喝冷饮 蒸锅水不能喝,天然冰不可吃 勿用茶水服药 用果汁服药要不得 怎样冲调营养品 细嚼慢咽可防癌 食物与口腔卫生 患者忌口 服用某些药物也应忌口 饮食不要过烫 食柿子要得法 饮酒应适量 常吃面包要注意食品搭配 方便食品与健康 牛奶豆浆煮沸后不宜久放 新婚期饮食卫生不可忽视 如何食用饼干类方便食品 吃葵花籽也有讲究 配菜配味营养好 蔬菜应先洗后切 面食做法与营养 使用瓷制食具要科学 做饭还是铁锅好 铝锅放菜勿过夜 重视餐具保管 食品安全新规定 速冻食品的选购 冷冻食品的解冻 合理饮食保健康 情绪与食物 要重视“病号饭” 常喝绿茶可防癌 当心美味综合征 进餐十忌 .....第2章 饮食与疾病第3章 饮食与药用第4章 饮食与儿童第5章 饮食与妇女第6章 饮食与中毒第7章 饮食与健美第8章 饮食与长寿

## <<饮食健康伴您行>>

### 编辑推荐

《饮食健康伴您行》总结归纳了古今中外饮食保健的新理论、新成果、新做法，辩证地述了饮食与健康、健美及长寿的关系。

具有知识性和科学性，深入浅出、通俗易懂，让您了解正确的饮食观念，改变不良的饮食习惯。一册在手中，饮食健康伴您行。

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>