

<<饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生>>

13位ISBN编号：9787802133433

10位ISBN编号：7802133432

出版时间：2007-6

出版时间：海潮出版

作者：罗光乾

页数：374

字数：350000

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>

<<饮食养生>>

内容概要

饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。

本书从我们人体的营养需求和食物的营养成分等角度，进行了比较系统的介绍，为大家介绍了科学合理的健康饮食理论，提供了切实可行的饮食方案。

<<饮食养生>>

书籍目录

第一篇 食物中的营养素 一、蛋白质 二、脂类 三、糖类 四、维生素 五、矿物质 六、膳食纤维 七、饮用水饮食的营养结构 一、粮食类食物 二、蔬菜类食物 三、水果类食物 四、肉禽类食物 五、鱼蛋类食物 六、调味品与饮品类食物第二篇 食物的防病与养生功效 一、谷物的防病与养生功效 二、蔬菜的防病与养生功效 三、水果的防病与养生功效 四、豆类和乳品类的防病与养生功效 五、肉蛋水产类的防病与养生功效 六、调味品的防病与养生功效 七、饮品的防病与养生功效第三篇 饮食与健康 一、营养与疾病 二、热能平衡 三、平衡膳食的结构 四、平衡膳食的饮食习惯第四篇 四季饮食与养生 一、春季饮食与养生 二、夏季饮食与养生 三、秋季饮食与养生 四、冬季饮食与养生

<<饮食养生>>

编辑推荐

《饮食养生》编辑推荐：饮食天天有，健康人人求，食中存真味，健康有良方。

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>