

<<食诫>>

图书基本信息

书名：<<食诫>>

13位ISBN编号：9787802208650

10位ISBN编号：7802208653

出版时间：2010-10

出版时间：中国画报出版社

作者：彭锦 编

页数：259

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>

<<食诫>>

内容概要

《食诫》以中国传统的中医学知识为基础，结合现代营养学知识，从人们习以为常的错误观点出发，引出人们日常生活中容易出现各种饮食误区及错误习惯，然后再加以纠正，告诉人们“怎样吃才健康”的全新概念。

该书通过大量的实例，针对特定人群，在“破”、“立”的过程中，娓娓讲述健康饮食的基本知识与技巧，令读者于轻松阅读中，获取新知。

书籍目录

第一讲 别给老人这样吃四季饮食春季应大补吗可以用药物解决“上火”问题吗干燥春季如何喝水消暑品人人皆宜吗可以吃冷食吗绿叶菜热热就吃好吗大热天能吃姜吗秋季饮食注意什么吃水果也有讲究吗秋后的生蜂蜜好吗冬季进补有讲究吗您适合吃涮羊肉吗冬季最宜吃火锅吗日常饮食汤泡饭的习惯好吗有让您越吃越老的食物吗饮食调养能保护牙齿吗纯净水适合长期饮用吗多年喝茶的习惯要改吗营养品能让老人远离中风吗使用饮水机饮水好吗味觉减退，吃什么都一样吗吃饭也要讲科学吗您知道怎么喝豆浆吗您知道怎样喝牛奶吗“食不语”有道理吗茶能解酒吗常喝鸡汤好吗节制饮食有助延年益寿吗红枣适合所有老年人吗长期吃素有益身体健康吗盐吃多了对身体有危害吗吃野味真的大补吗老人可以喝碳酸饮料吗老人补钙多多益善吗药酒可以自行酿制吗您滥用滋补品了吗果蔬榨汁适合老人吗“细粮”“粗粮”哪个好牛奶豆浆能一起煮吗……第二讲 别给病人这样吃第三讲 别给孕妇这样吃第四讲 别给孩子这样吃后记

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>