

<<家庭保健体质食养>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健体质食养>>

13位ISBN编号：9787805318981

10位ISBN编号：7805318980

出版时间：2001-10

出版时间：文汇出版社

作者：[看更多书摘]

页数：302

字数：268000

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>

<<家庭保健体质食养>>

内容概要

人类分为六种体质，除一种为健康的正常质外，余五种为病理体质（俗称亚健康状态）。

你知道自己属于哪种体质吗？

适宜、不适宜或忌食哪些食物？

本书有你关心的答案。

可以肯定：通过饮食调养可以调整病理体质为正常质，使身体更加健康。

<<家庭保健体质食养>>

书籍目录

序 编写说明 上篇 体质与饮食及健康的关系 第一章 人类体质分型 概述 辨别自己的体质类型 症、征、病、证的概念及与体质的关系 第二章 关于体质食养 食疗、药膳与体质食养之异同 食物的配伍及其禁忌 年龄与体质食养 性别与体质食养 美容与体质食养 四季与体质食养 水与体质 体质与食物宜忌 第三章 科学饮食新概念 医生的误区 烹饪上的误区 正确使用调味晶 吃得科学才算吃得好 忌嘴是科学的 女子慎吃冰 下篇 体质食养食物分类 第四章 燥红质适宜食物 粮油类 蔬菜类 鱼肉类 水果类 其他 第五章 倦扰质适宜食物 粮油类 蔬菜类 鱼肉类 水果类 其他 第六章 迟冷质适宜食物 粮油类 蔬菜类 鱼肉类 水果类 其他 第七章 腻滞质适宜食物 粮油类 蔬菜类 鱼肉类 水果类 其他 第八章 晦涩质适宜食物 粮油类 蔬菜类 鱼肉类 水果类 其他 附录一 主要食物食性分类 附录二 部分食物胆固醇含量 附录三 部分食物蛋白质含量 附录四 卫生部分布的既是食品又是药品品种名单 附录五 食物分类索引 附录六 主要参考文献

<<家庭保健体质食养>>

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>