

<<千万别这么吃>>

图书基本信息

书名：<<千万别这么吃>>

13位ISBN编号：9787806993552

10位ISBN编号：780699355X

出版时间：2005-1-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：晓云,绿茵,天虹,爱明

页数：265

字数：120000

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>

## <<千万别这么吃>>

### 内容概要

“民以食为天”。

如何吃得营养、吃科科学、吃得有品位，这与我们的生活息息相关。

本书告诉人应该吃什么、该如何吃，尤其指出了种种人们习以为常的错误饮食习惯。

这本书的内容对每个人都有用，当你面对美食时，别忘了提醒自己：“千万别这么吃！”

你知道怎样饮食才能获得健康吗？

你清楚你的身体里需要什么营养物质吗？

你了解餐桌礼仪吗？

你有不良的饮食习惯吗？

本书将以一个全新的视角的诠释“吃”，引领你去走近饮食、了解饮食、透析饮食，向你展示吃的文化，吃的科学。

以这里为起点，吃出你的健康来，吃出你的品位来。

拥有它，你将拥有美丽和健康；翻阅它，你会获得审美愉悦与精神享受，从而受益终生。

## <<千万别这么吃>>

### 书籍目录

这样饮食不健康 不能忽视饮食健康 膳食营养别失衡 营养摄入别过量 不要颠倒进食顺序 不要忘记组合菜 素食者饮食别大意 不是任何年龄饮食都一样 面对野味, 别舍不得放下筷子 不是谁吃粗粮都合适 哪些食品不能吃 这些食物不要多吃 山珍海味并不一定有营养 别小看体内污染 绿色食品和有机食品不一样 不要随便选购保健食品 不要误解食品添加剂 别小看胡萝卜的作用 脂肪堆积别发愁 不应只有口渴才喝水 喝水不是小事情 纯净不是最重要的 别总喝这汁那液 喝啤酒不可无度 不要喝冰镇啤酒 别把喝奶当小事 .....别忽视身体的需要如此饮食不合理餐桌前面别露怯你的饮食习惯不一定对不要走入饮食误区

<<千万别这么吃>>

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>