

<<2006营养健康指南>>

图书基本信息

书名：<<2006营养健康指南>>

13位ISBN编号：9787807240228

10位ISBN编号：7807240229

出版时间：2005-9

出版时间：京华出版

作者：东方营养研究会 编

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>

<<2006营养健康指南>>

内容概要

谁偷走了你的健康？

如何遏制生命的透支？

这些都是现如今大家最关注的话题。

你不妨参照这本书提供的方法，马上规划和启动自己以及家人的营养健康计划。

为什么那么多人感觉健康离我们越来越远？

食品越来越丰富，营养却越来越失衡，生活越来越多姿多彩，疾病的威胁却越来越严重。

我们最多的借口就是太忙，然而，我们真正忙到了忽略自己健康、透支自己生命的地步了吗？

时代的进步，似乎并没有带来我们健康状况的提升。

当人们不断地战胜各种疾病的同时，也在给自己挖下一个个陷阱，用自己生命的宽度来换取生命的长度。

英年早逝不再是一个遥远的词，身边的亲戚、朋友、同事，都存在着各种健康的隐患。

我们在叹息和警醒的同时，也困惑于自己和家人到底要怎么做才能更健康、更有自信地生活。

我们需要摒弃一些旧观念和补充一些生活常识，也只有明白了这些简单道理，我们才会惊喜地发现：

原来我们能够这么轻易地把握健康，只需要那么一点常识和坚持。

通过这本书，我们要告诉读者的是最时尚的健康理念和营养组合，微观到维生素，具体至上哪儿吃午餐，甚至到众人瞩目的食品安全……现代人的饮食起居、工作休闲、心理保健，无不涉及，文末还附上十大健康食品和十大垃圾食品以及全国几大城市流行饮食，真是时尚到了脚尖。

我们期望这样的书，能为广大的上班族带来些许的惊喜：健康，现在就能重新回到我的身边！

根据《家庭医药》的调查，在现代人最关注的十大健康问题中，居民营养和健康状况排在首位。

城市上班族的胃肠疾病和精神状况越来越令人担忧，同时，由于承受着来自职场、两性关系、子孙抚养、老人赡养等各方面的压力，物质负担较重，精神压力较大，身体健康和精神健康渐渐会出现问题。

因此，腰腿疾病、肥胖症、高血压、脂肪肝、心理疾病的发病率迅速上升。

收入的提高，生活的改善，归根到底是要提高生活质量和健康质量。

如果富裕的方向和健康背道而驰，努力工作挣钱换来的只有疾病和减寿，那么，工作以及更多的追求又有多大的意义呢？

其实，这也是编辑本书的初衷。

这本书从如何获得最佳营养，培养良好的生活习惯入手，以传统的中医药理和现代营养学为基础，帮助我们解决健康与工作这个长期困扰我们的矛盾，使大家在轻松阅读中就获得了营养健康的基本知识，从而能更好地工作和生活，有效延长我们生命的长度，提高生命质量。

<<2006营养健康指南>>

书籍目录

前言 健康离我们越来越远了？

第一章 我们的身体需要哪些基本要素1 维持生存的营养素2 保证健康的饮食3 安全的食品第二章 怎么吃才能真正补充营养1 饮食要平衡2 营养要例题3 改掉饮食坏习惯第三章 自己做自己的营养顾问1 一日三餐有讲究2 体重重要控制3 正确对待营养素缺乏第四章 饮食与疾病防治1 常见疾病的饮食原则2 能防病治病的食物3 排毒养颜的最佳食品第五章 千万别烦上医院1 留意身体小征兆2 总以为没事，小病拖成大病3 心理问题也会引发生理疾病4 没病不要乱吃药第六章 和亚健康说再见1 生活习惯会影响健康2 从容面对压力3 选择适合自己的运动方法4 给自己一个休息的理由附录1 全球十大健康食品附录2 全球十大垃圾食品附录3 中国十大城市流行饮食

<<2006营养健康指南>>

媒体关注与评论

书评谁偷走了你的健康？

如何遏制生命的透支？

这些都是现如今大家最关注的话题。

你不妨参照这本书提供的方法，马上规划和启动自己以及家人的营养健康计划。

为什么那么多人感觉健康离我们越来越远？

食品越来越丰富，营养却越来越失衡，生活越来越多姿多彩，疾病的威胁却越来越严重。

我们最多的借口就是太忙，然而，我们真正忙到了忽略自己健康、透支自己生命的地步了吗？

时代的进步，似乎并没有带来我们健康状况的提升。

当人们不断地战胜各种疾病的同时，也在给自己挖下一个个陷阱，用自己生命的宽度来换取生命的长度。

英年早逝不再是一个遥远的词，身边的亲戚、朋友、同事，都存在着各种健康的隐患。

我们在叹息和警醒的同时，也困惑于自己和家人到底要怎么做才能更健康、更有自信地生活。

我们需要摒弃一些旧观念和补充一些生活常识，也只有明白了这些简单道理，我们才会惊喜地发现：

原来我们能够这么轻易地把握健康，只需要那么一点常识和坚持。

通过这本书，我们要告诉读者的是最时尚的健康理念和营养组合，微观到维生素，具体至上哪儿吃午餐，甚至到众人瞩目的食品安全……现代人的饮食起居、工作休闲、心理保健，无不涉及，文末还附上十大健康食品和十大垃圾食品以及全国几大城市流行饮食，真是时尚到了脚尖。

我们期望这样的书，能为广大的上班族带来些许的惊喜：健康，现在就能重新回到我的身边！

<<2006营养健康指南>>

编辑推荐

谁偷走了你的健康？

如何遏制生命的透支？

这些都是现如今大家最关注的话题。

你不妨参照这本书提供的方法，马上规划和启动自己以及家人的营养健康计划。

为什么那么多人感觉健康离我们越来越远？

食品越来越丰富，营养却越来越失衡，生活越来越多姿多彩，疾病的威胁却越来越严重。

我们最多的借口就是太忙，然而，我们真正忙到了忽略自己健康、透支自己生命的地步了吗？

时代的进步，似乎并没有带来我们健康状况的提升。

当人们不断地战胜各种疾病的同时，也在给自己挖下一个个陷阱，用自己生命的宽度来换取生命的长度。

英年早逝不再是一个遥远的词，身边的亲戚、朋友、同事，都存在着各种健康的隐患。

我们在叹息和警醒的同时，也困惑于自己和家人到底要怎么做才能更健康、更有自信地生活。

我们需要摒弃一些旧观念和补充一些生活常识，也只有明白了这些简单道理，我们才会惊喜地发现：

原来我们能够这么轻易地把握健康，只需要那么一点常识和坚持。

通过这本书，我们要告诉读者的是最时尚的健康理念和营养组合，微观到维生素，具体至上哪儿吃午餐，甚至到众人瞩目的食品安全……现代人的饮食起居、工作休闲、心理保健，无不涉及，文末还附上十大健康食品和十大垃圾食品以及全国几大城市流行饮食，真是时尚到了脚尖。

我们期望这样的书，能为广大的上班族带来些许的惊喜：健康，现在就能重新回到我的身边！

根据《家庭医药》的调查，在现代人最关注的十大健康问题中，居民营养和健康状况排在首位。

城市上班族的胃肠疾病和精神状况越来越令人担忧，同时，由于承受着来自职场、两性关系、子孙抚养、老人赡养等各方面的压力，物质负担较重，精神压力较大，身体健康和精神健康渐渐会出现问题。

因此，腰腿疾病、肥胖症、高血压、脂肪肝、心理疾病的发病率迅速上升。

收入的提高，生活的改善，归极到底是要提高生活质量和健康质量。

如果富裕的方向和健康背道而驰，努力工作挣钱换来的只有疾病和减寿，那么，工作以及更多的追求又有多大的意义呢？

其实，这也是编辑本书的初衷。

这本书从如何获得最佳营养，培养良好的生活习惯入手，以传统的中医药理和现代营养学为基础，帮助我们解决健康与工作这个长期困扰我们的矛盾，使大家在轻松阅读中就获得了营养健康的基本知识，从而能更好地工作和生活，有效延长我们生命的长度，提高生命质量。

<<2006营养健康指南>>

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>