

<<食物相克与最佳搭配>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与最佳搭配>>

13位ISBN编号：9787807394563

10位ISBN编号：7807394560

出版时间：2009-9

出版时间：中原农民出版社

作者：刘长江

页数：275

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>

<<食物相克与最佳搭配>>

内容概要

人体需要各种营养，但摄取时须有一定的方式方法。

科学的食物搭配，对身体健康产生最佳效果。大众美食，营养健康，好学易做，尽享口福。

食物相克的白皮书，人体七大营养素缺一不可，摄入食物要科学配餐，约定俗成的习惯吃法并不科学，不合理的食物搭配有害健康。

有病不可乱吃药，养病不能乱择食！

<<食物相克与最佳搭配>>

书籍目录

第一章 营养学须知 合理饮食才是养生之道 中国人的饮食养生之道是什么 食物的四气五味是怎么回事 食物的升降浮沉是怎么回事 食物的性味归经是怎么回事 以脏补脏科学吗 人体不可或缺的食物营养素 宏量营养素有哪些 人体必需的微营养素有哪些 其他膳食成分有哪些 营养失调易导致疾病 营养失衡会生病吗 营养不良就会免疫力不强吗 营养缺乏病有哪些身体表现 中国人容易缺乏哪几种微量元素 中国人容易缺乏哪几种维生素 食物配伍其实有讲究 食物配伍与禁忌有哪些 食物的配伍原则是什么 平衡膳食有益健康吗 违反食物搭配禁忌易得胃癌吗第二章 食物相宜与相克 食物的最佳搭配 谷物豆类的最佳搭配 蔬菜的最佳搭配 菌类的最佳搭配 肉、禽、蛋的最佳搭配 水产品的最佳搭配 水果饮品的最佳搭配 其他 食物相克 与蔬菜相克的食物 与肉、禽、蛋相克的食物 与水产品相克的食物 与水果相克的食物 与调味品相克的食物 与饮品相克的食物 与器皿相克的食物 食物与药物的最佳搭配 谷物豆类 蔬菜类 肉、禽、蛋类 水产品类 其他第三章 常见病与食物相宜相克 常见病的最佳食物需求 骨质疏松症患者 冠心病患者 神经衰弱症患者第四章 日常生活饮食禁忌第五章 四季与食物搭配禁忌第六章 体虚者食物搭配禁忌

<<食物相克与最佳搭配>>

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>