

<<健康中国>>

图书基本信息

书名：<<健康中国>>

13位ISBN编号：9787807599678

10位ISBN编号：7807599677

出版时间：2009-6

出版时间：崔钟雷 万卷出版公司 (2009-06出版)

作者：崔钟雷 编

页数：232

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>

## 内容概要

食物与我们有着密不可分的关系，每一天我们都要与食物打交道，但是即便如此，你也难以清楚地说出每一种食物的食用宣忌。

小小的食物蕴涵大大的智慧，它可以带给我们健康，也可能带来疾病，单一地食用一种食物可能对人体无害，但是两种或多种食物搭配食用就有可能因两种食物产生的化学反应而导致人体中毒。

为了更充分利用食物的健康因素，避免其不健康的一面，我们特意为您打造了《破译食物密码》这本书，书中详细介绍了一百多种常见食物的食用原则及科学方法，同时也介绍了食物在养生保健方面的功效，以及各种食物对疾病的辅助疗效，只要您合理搭配食物、合理调节日常膳食，那么，健康、美丽就会与你同行。

书籍目录

第一章 日常饮食宜忌蔬菜菌类饮食宜忌芹菜荠菜香菜木耳菜菠菜苋菜番茄茄子辣椒土豆莴笋山药萝卜胡萝卜魔芋白菜菜花卷心菜竹笋黄花菜藕洋葱蕨菜油菜生菜韭菜西葫芦冬瓜丝瓜佛手瓜黄瓜苦瓜南瓜茭白香椿芦荟茼蒿雪里蕻莼菜绿豆芽黄豆芽百合芥蓝荸荠空心菜芦笋平菇金针菇猴头菇.....第二章 常见病症饮食宜忌第三章 养生保健饮食宜忌第四章 不同年龄层次及特定人群饮食宜忌第五章 四季养生饮食宜忌

章节摘录

插图：

#### 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>