第一图书网, tushu007.com

<<大众健康知识读本>>

图书基本信息

书名：<<大众健康知识读本>>

13位ISBN编号：9787811366518

10位ISBN编号：7811366517

出版时间：2012-7

出版时间：杨军 中国协和医科大学出版社 (2012-07出版)

作者：杨军

页数：189

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

第一图书网, tushu007.com

<<大众健康知识读本>>

内容概要

目前社会上最时髦的“八高综合征”：即高血脂、高血压、高体重、高血糖、高血黏稠度、高尿酸盐、高抗胰岛素血症、高脂肪肝，典型的特征是只坐不动，以车代步，饭来张口，衣来伸手……吃进去的热量消耗不掉，收之失衡。
杨军编著的《大众健康知识读本》总结生活实践中的经验和教训，精心遴选，图文并茂，简明易懂，提供给群众简单实用、安全有效的健康知识和保健方法。

第一图书网, tushu007.com

<<大众健康知识读本>>

书籍目录

第一部分 营养膳食指南 为什么三种膳食结构模式中“地中海式”最优？ 为什么“七彩食物”可为健康增色？ 为什么吃下“颜色”会调节心情？ 为什么不要低估了新鲜蔬菜和水果？ 为什么多吃五色果蔬有助于抗癌？ 为什么大蒜有益健康？ 为什么多吃洋葱有助降低患心脏病风险？ 为什么补充叶酸宜吃转基因西红柿？ 为什么多吃蔬菜有助于保护前列腺？ 为什么不宜贪食荔枝？ 为什么“心”健康要从清淡饮食做起？ 为什么不可过度吃盐？ 为什么低盐饮食会使心血管疾病风险降低25%？ 为什么代用盐可有效防控高血压？ 为什么吃味精要注意以下六点？ 为什么并非人人能吃辣？ 为什么吃法不同会营养迥异？ 为什么不提倡经常食用煎炸食物？ 为什么不宜偏食腌制酸菜或泡菜？ 吃主食有哪些误区？ 为什么不可贪食超白面粉？ 为什么不要偏食精米精面？ 为什么不吃肥肉也得脂肪肝？ 为什么从吃入手可以降血脂？ 为什么吃肉当选冷却肉？ 为什么吃肉添点儿肉伴侣(魔芋)好？ 为什么吃克隆牛肉不安全？ 为什么多喝水可防结石？ 为什么不可以盲目饮太阳能水？ 为什么不能饮用纯净水？ 为什么不要贪喝饮料？ 为什么不宜过分贪喝咖啡？ 为什么吃杏仁有助于控制体重？ 哪些鲍鱼药膳可以美食健体？ 为什么不要总吃一种油？ 为什么不要滥用保健品？ 为什么不能暴饮暴食？ 为什么不要贪食大油大肉？ 为什么不提倡吃剩饭剩菜？ 为什么不能盲目食用过期食品？ 为什么不能食用病畜和死畜的肉？ 为什么不要盲目贪食贝类？ 为什么不可食用青蛙？ 为什么不要盲目贪食亡蛋？ 为什么不能贪食生鱼、生蟹和蝌蚪？ 如何预防吃火锅“上火”？ 为什么吃火锅别同食野生菌？ 为什么不能贪食糖果甜食？ 为什么不宜贪食巧克力？ 为什么冰箱得定期消毒？ 为什么吃饭时看书影响健康？第二部分 家庭用药小知识 家庭用药常存在哪4个误区？ 为什么吃药太多了风险大？ 为什么变色的药不能吃？第三部分 防病点点通

第一图书网, tushu007.com

<<大众健康知识读本>>

编辑推荐

目前社会上最时髦的“八高综合征”：即高血脂、高血压、高体重、高血糖、高血黏稠度、高尿酸盐、高抗胰岛素血症、高脂肪肝，典型的特征是只坐不动，以车代步，饭来张口，衣来伸手……吃进去的热量消耗不掉，收之失衡。
杨军编著的《大众健康知识读本》总结生活实践中的经验和教训，精心遴选，图文并茂，简明易懂，提供给群众简单实用、安全有效的健康知识和保健方法。

第一图书网, tushu007.com

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