

<<会吃不生病>>

图书基本信息

书名：<<会吃不生病>>

13位ISBN编号：9787506437875

10位ISBN编号：7506437872

出版时间：2006-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：小雨

页数：286

字数：290000

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>

<<会吃不生病>>

内容概要

如同大禹治水的成功秘诀，保收我们健康家园要重在疏通而不是围堵。

疏通病魔的河道，首先要从源头抓起。

如果我们能将一些导致人体生病的病菌、病毒拒之“口”外，病魔之河的水就会清澈许多。

其次，我们要学会通过科学饮食清除体内的各种毒素，淤积在病魔之河的泥沙就不会日积月累威胁堤坝的安全。

最后，我们要学会通过科学的饮食，用自己的免疫力筑成比医药更为牢固的健康之堤。

吃是一种需要，但会吃是一种艺术。

不会吃的人吃出一身病，会吃的吃出一身劲。

医学之父希波克拉底曾语重心长地告诫人们：你的食物就是你最好的健康之药。

用自身免疫力筑成的健康之堤比药物更牢固。

本书从营养、免疫力、饮食误区等方面详细阐述了“吃”的艺术，告诉人们如何做一个会吃少生病、会吃不生病的人。

<<会吃不生病>>

书籍目录

第一章 饮食、营养与免疫力 不会吃的吃出一身病 会吃不生病的25个理由 生命在于营养 营养在于饮食 食物营养含量之最 人体所需营养的来源 中国居民平衡膳食宝塔 测一测你的膳食能否维持健康 捕捉营养不足的报警信号 透过食欲看健康 免疫力与健康的关系 为什么要增强免疫力 免疫力与营养的关系 免疫力降低时的征兆 如何应对免疫力下降 饮食是提高免疫力的重要途径 糙米对心脏有益 燕麦是非常健康的谷类 小麦, 理想的主食 玉米, 抗癌防衰的佳品 原食最好配原汤 少吃饭多吃菜好吗 现在正流行吃素 只吃素也会影响健康 适量摄入脂肪的必要 植物油好还是动物油好 哪些食物可以防癌 哪些食物可以降血脂 哪些食物可以软化血管 哪些食物可以补肾壮阳 哪些食物可以健脑 哪些食物可以益寿 膳食酸碱搭配要合理 1+1>2的食物搭配 粗细搭配最相宜 五味如何合理搭配 科学膳食“一二三四五” 瑜伽饮食的启示 吃饭的新见解 神奇的黑色食品第二章 如何吃肉更健康第三章 身怀绝技的家常果蔬第四章 喝出健康好身体第五章 药膳自己动手做第六章 不同人群的饮食特点第七章 将细菌与病毒拒之门外第八章 走出常见的饮食误区

<<会吃不生病>>

章节摘录

第一章 饮食、营养与免疫力吃是一种需要，但会吃是一种艺术。

不会吃的人吃出一身病，会吃的人吃出一身劲。

不会吃的吃出一身病吃是人的一种本能，婴儿一出生就知道张开嘴巴寻找奶水。

但“吃什么”、“怎么吃”却是一门学问。

许多人吃饭讲究的是味道和厨艺，甚至是面子，往往不管营养不营养，检疫不检疫，健康不健康。

在关于吃的俗语中，有人一向以吃过“天鹅地虎、鸽子黄鼠”为傲、为荣、为尊，哪管是陋习还是恶习。

<<会吃不生病>>

编辑推荐

《会吃不生病》由中国纺织出版社出版。

<<会吃不生病>>

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>