第一图书网, tushu007.com

# <<走出生活误区>>

## 图书基本信息

书名：<<走出生活误区>>

13位ISBN编号：9787506441865

10位ISBN编号：7506441861

出版时间：2007-3

出版时间：中国纺织

作者：康月

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

本书从饮食营养、起居行为、卫生习惯、生活偏好、穿戴化妆、活动锻炼、防病治病、家电使用等方面，总结了人们在日常生活中容易走进的误区数百例。
旨在从科学养生的角度，帮助人们纠正对很多生活细节的错误认识，改正不良习惯，进而营养更健康、快乐的生活。
全书内容丰富，语言平实，贴近大众的实际生活，具有十分积极的借鉴意义。

第一图书网, tushu007.com

# <<走出生活误区>>

## 书籍目录

一、合理膳食与营养篇　误区1　早上吃好，午餐吃饱，晚餐吃少——其实，时移事异　误区2　油条豆浆做早餐——其实，油条应少吃　误区3　夏季早餐冷饮伴——其实，一味贪凉伤胃气　误区4　晚餐要吃少——其实，具体问题应具体分析　误区5　常吃夜宵——其实，带来诸多疾病　误区6　少吃饭多吃菜——其实，不利健康　误区7　剩菜剩饭全产吃光——其实，此时勤俭未必是好事　误区8　剩菜加热下顿再吃——其实，有损健康　误区9　饭后多喝汤——其实，喝汤是有讲究的　误区10　喝汤不吃“渣”——其实，营养主要还在“渣”里　误区11　汤泡米饭吃——其实，易导致胃病　误区12　饭后百步走——其实，应先休息一下再走　误区13　饭后喝水爽口爽心——其实，爽了口伤了身　误区14　植物油热量低——其实，植物油热量也很高　误区15　只吃植物油——其实，搭配食用才和谐　误区16　只用橄榄油——其实，营养单一　误区17　炒菜时油水越多越好——其实，放油应适量　误区18　滚油做菜香味浓——其实，油温过高易产生致癌物质　误区19　不吃肥肉——其实，不利健康　误区20　吃素不吃荤——其实，合理搭配营养才均衡　误区21　吃饭喝足才尽兴——其实，三分饥寒保平安　误区22　米越白质量越好——其实，精米营养损失多　误区23　饭后吃水果清洁口腔——其实，无效　误区24　有病才需忌口——其实，食物选择与身体息息相关　误区25　夏季要“吃苦”——其实，“吃苦”不宜过量　误区26　夏季青菜瓜果为主食——其实，导致营养摄入缺乏　……二、吃对水果篇三、喝茶饮酒篇四、美容保养篇五、健身与减肥篇六、优生优育篇七、日常生活篇八、日常用药篇九、家电使用篇

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