

<<饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生>>

13位ISBN编号：9787508716657

10位ISBN编号：7508716655

出版时间：2007-8

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华,罗伟凡

页数：237

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>

<<饮食养生>>

内容概要

营养是一门学问，它专门研究营养平衡。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了很大变化。

面对丰富多彩的食品市场，人应该吃什么，怎么吃才能使生命更具活力和创造力，这是大家应该了解的。

饮食既是一种享受，更是一种科学。

要想拥有一个健康的身体就必须以理性、科学的态度来对待。

当今社会可供人们食用的物品越来越丰富，美食越来越关。

在这众多的美食面前，我们切不可随心所欲，无限制地满足口福，而应适当减食、少食，特别对甜食、肉、蛋要尽量节制，将喜好美食的习惯逐渐转换成以粗食（糙米杂粮、蔬菜、豆类、芝麻、海藻类等）为主的方式，让少食成为终身习惯。

人们应注意合理的饮食和充足的营养，应根据健康情况调整饮食结构，防止营养的不足和过剩，不仅要知道“吃什么”，而且更要懂得“怎么吃”，这样才能保证身体健康，延缓衰老，达到延年益寿的目的。

<<饮食养生>>

书籍目录

前言
第一部分 饮食概述
1. 中国饮食养生文化源远流长
2. 为什么说健康从饮食开始
3. 均衡营养有利于健康长寿
4. 随着时代的发展, 人类饮食习惯发生了哪些变化
5. 饮食对人体有哪些作用
6. 什么是饮食中的黄金分割率
7. 为什么凡膳皆药
8. 什么是饮食药疗文化
9. 为什么吃饭方式要改革
10. 目前我国居民存在五大营养问题
第二部分 饮食方法
1. 饮食方法——膳食纤维
2. 饮食方法——饮食多样化
3. 饮食方法——限制饮食
4. 饮食方法——少吃多餐
5. 饮食方法——适当偏食
6. 饮食方法——适当进补
7. 饮食方法——吃好早餐
8. 饮食方法——科学进餐
9. 饮食方法——酸碱平衡
10. 饮食方法——饮食寒热平衡
11. 饮食方法——主副食平衡
12. 饮食方法——饥饱平衡
13. 饮食方法——精粗平衡
14. 饮食方法——慢吃
15. 饮食方法——低热量饮食
16. 饮食方法——常吃粗粮
17. 饮食方法——调味品
18. 饮食方法——喝鲜菜汁
19. 饮食方法——如何喝水
20. 饮食方法——适量饮酒
21. 饮食方法——适量喝茶
第三部分 饮食大忌
1. 饮食大忌——暴饮暴食
2. 饮食大忌——饥不择食
3. 饮食大忌——晚餐过饱
4. 饮食大忌——不吃早餐
5. 饮食大忌——过量食醋
6. 饮食大忌——饱食
7. 饮食大忌——混食
8. 饮食大忌——“盐”多必“失”……
第三部分 饮食大忌
第四部分 饮食与疾病
第五部分 养生粥
第六部分 养生食物
第七部分 养生蔬菜
第八部分 养生水果
第九部分 饮食养生其他方法

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>