

<<夏季食补>>

图书基本信息

书名：<<夏季食补>>

13位ISBN编号：9787530833445

10位ISBN编号：7530833448

出版时间：2005-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：项丽,张泽宇

页数：148

字数：85000

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>

<<夏季食补>>

内容概要

夏季的饮食是否得当，与健康关系极大，稍不注意还会感染上疾病。

一旦消化系统出现病变，应该及时地进行清理与治疗。

平日预防为主，膳食要注意卫生，具有杀菌作用、解毒性能的食物可以经常食用，如葱、姜、蒜与醋等，这对预防肠道传染病的发生很有作用。

总之，夏季的饮食一宜清凉，可选各种瓜类，应时蔬果；二宜清淡，膳食中的菜类要以素淡淡主，烹调以清蒸、清炖、清炒、凉拌为宜，荤腻要少；三宜清补，以植物蛋白含量丰富的豆制品。

<<夏季食补>>

书籍目录

编者的话 上编 夏季养生保健食物补法 美容 美发 护肤 明目 聪耳 益智健脑 抗老防衰 儿童保健 女性保健 老人保健 改善性能力 下编 夏季常见病、慢性病食物疗补 暑症 茵痢 感冒 肝炎 肺结核病 高血压 冠心病、高脂血症 慢性支气管炎 肺炎 慢性胃炎 急性胃肠炎 慢性腹泻 胃、十二指肠溃疡 贫血症 急性肾炎 慢性肾炎 肾盂肾炎 尿频 血尿 泌尿系感染 遗精 前列腺炎 糖尿病 痔疮 小儿热证 小儿腹泻 妊娠呕吐 产妇 痛经 白内障 口臭 食物过敏性皮肤病 脑血管意外 胃切除 胃切除

<<夏季食补>>

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>