第一图书网, tushu007.com

<<家常降压菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常降压菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771469

10位ISBN编号：7535771467

出版时间：2012-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：邓律

页数：191

字数：220000

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

<<家常降压菜300例>>

内容概要

邓律主编的《家常降压菜300例》对日常生活中最常用的50种具有降血压功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、降压功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300
道家常菜肴。
这些菜肴均介绍了详细的材料、制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。
《家常降压菜300例》中还阐述了降压的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助高血压患者走出饮食误区，让高血压患者在享受美味佳肴的同时，逐渐改善身体状况，全方位改善体质。

<<家常降压菜300例>>

书籍目录

第1部分 调节饮食，控制高血压
高血压给人体带来的各种危害
对心脏的危害
对大脑的危害
对肾脏的危害
引发高血压的各种因素
年龄与性别
劳动性质
肥胖或超重
妊娠高血压史
遗传
饮食、嗜好
食钠盐过多
药物
高曲压患者应保持良好的生活习惯
科学饮食
适量运动
戒烟限酒
心理平衡
自我管理
第2部分 50种降压食物与300道降压菜

编辑推荐

《全家人的健康菜典:家常降压菜300例》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。
降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。
四色印刷，图片精美，文字详细。
内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

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