

<<决定一生健康的最佳营养饮食>>

图书基本信息

书名：<<决定一生健康的最佳营养饮食>>

13位ISBN编号：9787537530828

10位ISBN编号：7537530823

出版时间：2005-6

出版时间：河北科学技术出版社

作者：施顺芝

页数：436

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>

## <<决定一生健康的最佳营养饮食>>

### 内容概要

营养专家认为荤素搭配为好。

吃素的未必长寿，吃荤的也未心短命，关键是要科学地选择膳食结构。

如果不讲膳食科学，盲目进食，或者食物结构不合理，不仅不能达到养生的目的，而且会影响健康与寿命。

大量的医学研究证实：膳食中营养不足或热量过高（脂肪、糖、蛋白质等）、维生素过得，均能使人的寿命缩短。

因为过量摄入脂肪、热量，导致营养过剩的失衡，其结果是肥胖症、冠心病、高血压、脂肪肝、糖尿病等发病率上升，发病年龄日趋提前。

同时，国内外的研究资料显示：食物、饮食习惯与人体许多癌症的发生、发展有着密切的关系。

《决定一生健康的最佳营养饮食》一书的问世，正是基于以上现实，旨在指导大家科学饮食，改掉不良的饮食习惯，从而达到健康长寿的目的。

本书告诉您健康饮食必须从注重平衡饮食开始，要做到这一点，首先必须了解各种食物的营养特征、养生食疗的供销、饮食忌宜等基础知识。

本书从食物的颜色着手，按红、黄、绿、白、黑分门别类地介绍了食物的颜色搭配的重要性，让您在了解食物各种特征的同时，根据自身的特点合理搭配，精心调理，只有这样才能均衡饮食，平衡营养，您的健康才会有保障，各种疾病才会远离于您。

<<决定一生健康的最佳营养饮食>>

书籍目录

第一章 饮食与健康 全面营养保健康 酸碱适中要平衡 五色膳食体更佳 素食常吃益智力 中餐更利于健康 微量元素不能少第二章 合理饮食最健康 常喝牛奶和豆浆 主食的摄取有讲究 蛋白质的摄取要适量 怎么吃好有绝招 蔬菜的营养应搭配第三章 红色食物 西红柿 红薯 苋菜 马齿苋 淡菜 狗肉 羊肉 猪肝 牛肉 猪肉 鸡肉 鳝鱼 鳗鲡鱼 麻雀肉 鳢鱼 鲤鱼 鲫鱼 鳙鱼 草鱼 鳊鱼 鲍鱼 蚌 鲢鱼 猪肚 葡萄 桑椹 栗子 荔枝 桃子 甘蔗 大枣 苹果 西瓜 槟榔 山楂 柠檬 花生 赤小豆 枸杞子 .....第四章 黄色食物第五章 绿色食物第六章 白色食物第七章 黑色食物

<<决定一生健康的最佳营养饮食>>

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>