

<<吃出女人味道>>

图书基本信息

书名：<<吃出女人味道>>

13位ISBN编号：9787537533003

10位ISBN编号：7537533008

出版时间：2006-7

出版时间：河北科学技术出版社

作者：顾奎琴

页数：194

字数：155000

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>

## <<吃出女人味道>>

### 内容概要

“美从食中来”系列丛书之一，介绍的专门针对女性健康的各种饮食。主要内容包括青春期少女的饮食保健、职业女性的饮食保健、孕期的饮食与健康、产妇的饮食与健康、中年女性的饮食与健美、女性日常饮食与健康等，拥有本书就等于拥有健康女人味道。

<<吃出女人味道>>

作者简介

顾奎琴，营养食疗专家、科普作家，曾任解放军总医院主管营养师、中国食疗网CEO、北京天和堂食疗研究院院长、中央电视台《健康之路&#8226;健康星》栏目特聘顾问。

现任北京润泽堂食疗医学研究院院长、北京顾氏私人食疗会所首席营养食疗专家，并兼任中国药膳研究会理事、

## <<吃出女人味道>>

### 书籍目录

一、青春期少女的饮食保健 (一) 青春期少女的生理特征 (二) 青春期的饮食保健  
二、职业女性的饮食保健 (一) 职业女性的饮食营养 (二) 白领女性的食养食补  
三、孕期的饮食与健康 (一) 孕早期营养与优先 (二) 妊娠中期饮食保健 (三) 妊娠晚期的饮食保健 (四) 妊娠呕吐的饮食调养  
四、产女的饮食与健康 (一) 分娩后的饮食调养 (二) 产褥期的饮食保健 (三) 哺乳期的饮食调养 (四) 哺乳与形体健美 (五) 产妇的饮食宜忌  
五、中年女性的饮食与健美 (一) 中年女性的饮食保健 (二) 中年女性的养生保健  
六、更年期女性的饮食 (一) 更年期女性的饮食调养 (二) 更年期综合症的饮食调理  
七、女性日常饮食与健康 (一) 女性日常饮食保养与健康 (二) 女性日常饮食宜忌  
八、女人的养颜健身食物 (一) 女人的日常保健食物 (二) 具有滋阴养颜作用的食物和中药  
九、女性性保健与饮食 (一) 女性性保健的食养食疗 (二) 女性性保健食疗  
十、女性疾病的饮食防治 (一) 月经失调的饮食调养 (二) 痛经的饮食调养 (三) 闭经的饮食调养 (四) 功能性子宫出血的饮食调养 (五) 白带异常的饮食调治 (六) 人工流产后的饮食调养 (七) 女性贫血的饮食防治 (八) 乳腺癌的饮食防治 (九) 女性阴冷的饮食调养

<<吃出女人味道>>

章节摘录

书摘.

## <<吃出女人味道>>

### 编辑推荐

“美从食中来”系列丛书之一，介绍的专门针对女性健康的各种饮食。主要内容包括青春期少女的饮食保健、职业女性的饮食保健、孕期的饮食与健康、产妇的饮食与健康、中年女性的饮食与健美、女性日常饮食与健康等，拥有本书就等于拥有健康女人味道。

<<吃出女人味道>>

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>