

<<你.吃对了吗?>>

图书基本信息

书名：<<你.吃对了吗?>>

13位ISBN编号：9787538148916

10位ISBN编号：7538148914

出版时间：2006-1

出版时间：辽宁科技

作者：简芝妍

页数：175

字数：100000

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>

## <<你吃对了吗?>>

### 内容概要

保持健康的最主要秘诀在于饮食与运动；而掌握最健康的饮食习惯，将会影响您一生的健康。鉴于此，本书为您找出最为有效与正确的健康饮食习惯，从生活中的三餐、饮水与食用油来检测，同时也检查您的用餐习惯是否正确。

这些都会影响您的健康状态，因为许多慢性病都是从不正确的饮食习惯衍生出来的。

本书为您找出最值得参考的健康指标，帮助您彻底掌握自己的健康状态。

维持理想的体重以及一种少油盐、多五谷、重自然的饮食方式，它能正确地将您的身体调整到良好的健康状态。

同时，本书也将向许多长寿的民族与长寿老人取经，揭开他们到底是如何做到保持长寿的秘密。

本书还向大家介绍了诸多对于健康饮食有帮助的健康食疗方，包括养生粥品、滋补汤品、保健茶饮以及各种健康料理，这些食疗方都非常地温和营养，没有副作用，值得您好好运用在平日的食物搭配上。

拥有最为正确的饮食习惯，也就能够帮助您走向健康幸福人生。

希望本书能够给您很大的帮助，祝福您有一个快乐的学习之旅！

<<你吃对了吗?>>

书籍目录

前言 健康是“吃”出来的第一章 解开您的健康密码 01 您的健康够标准吗 02 长寿老人的养生之道 03 打造一生的健康饮食计划第二章 饮食生活大检验 01 不当饮食让身体亮红灯 02 造成慢性病的不良饮食习惯 03 不正确的饮食习惯有哪些 04 常见的饮食误区第三章 元气饮食管理 01 认识营养素 02 喝水让您更健康 03 注意饮食营养的均衡 04 28种健康饮食第四章 养生妙招 01 养成有规律的饮食习惯 02 亲自下厨才健康 03 掌握正确的烹调方式 04 善用各种养生饮料第五章 吃出健康的人生 1 活力保健饮品 桂圆茶 枸杞茶 芝麻菜 杏仁奶茶 苹果皮茶 枸杞黄芪茶 罗汉果茶 白菜生姜茶 杏仁茶 ..... 2 养生滋补汤粥 3 健康美味料理

<<你.吃对了吗?>>

#### 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>