

<<健康是吃出来的-著名营养专家谈>>

图书基本信息

书名：<<健康是吃出来的-著名营养专家谈饮食-完全食用宝典>>

13位ISBN编号：9787538434736

10位ISBN编号：7538434739

出版时间：2007-5

出版时间：吉林科学技术

作者：李磊

页数：304

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>

<<健康是吃出来的-著名营养专家谈>>

内容概要

“一个民族的命运要看他吃什么和怎么吃”。

你正过着怎样的饮食生活？

是速食生活？

是无节制的美味生活？

还是个性支配饮食生活？

茫然的你，看看膳食“小计划”如何带给你“健康”大变化。

选择了怎样的膳食指导就等于选择了怎样的生活。

我们要因时而食、因人而食、因职而食、因体而食、因季而食、因色而食。

科学合理的膳食指导才是通往健康之路的捷径。

本书从营养学、食疗学、食品卫生学、养生学、烹饪学等多门学科、多个角度来阐述饮食与健康的内在联系，运用科学的饮食新观念来调整和安排自己的饮食生活，最终达到健康长寿的目的。

本书内容贴近生活，突出通俗性、实用性和可操作性。

愿此书能够伴您吃出美丽、吃出幸福、吃出健康。

因为我们生命不息，就要将“饮食”进行到底……

<<健康是吃出来的-著名营养专家谈>>

书籍目录

第一章 21世纪健康新概念第二章 告别可怕的饮食弊端 第一节 可怕的饮食观念 第二节 可怕的饮食习惯第三章 营养素是最忠实的朋友 第一节 水——生命的甘露 第二节 蛋白质——生命的物质基础 第三节 脂肪——热源的来源 第四节 糖类——神奇的供能物质 第五节 维生素——神秘的大家族 第六节 矿物质——强大的营养组织 第七节 膳食纤维——身体健康的保护神第四章 食物之相宜相克 第一节 中医饮食禁忌的依据 第二节 西医之饮食禁忌依据 第三节 食物之“神雕侠侣” 第四节 食物之“狭路相逢” 第五节 药物—食物相克第五章 医补不如食补 第一节 吃走疾病 第二节 吃出聪明 第三节 吃出好性格第六章 健美是“吃出来的” 第一节 女人健康饮食百分百——排毒 第二节 女人健康饮食百分百——健康 第三节 女人健康饮食百分百——健美 第四节 女人健康饮食百分百——健脑 第五节 男人饮食健康百分百——排毒 第六节 男人饮食健康百分百——养颜 第七节 男人饮食健康百分百——健美 第八节 男人饮食健康百分百——健脑第七章 合理膳食——小“计划”带来大“变化” 第一节 因“时”而食 第二节 因人而食 第三节 因职而食 第四节 因体而食 第五节 因季而食 第六节 因色而食第八章 家里有个营养师 第一节 烹与调的“和谐” 第二节 烹调对食物的影响 第三节 营养素的“变身之术” 第四节 营养被烹调“绑架”了 第五节 烹调方法对营养素的影响 第六节 如何保护食物营养素 第七节 健康美味“调”出来 第八节 一周健康食谱附录 附录一：各种食物营养成分含量表 附录二：“特殊营养”成分表 附录三：中国居民膳食营养素参考摄入量

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>