

<<健康饮食疗法系列>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食疗法系列>>

13位ISBN编号：9787539018829

10位ISBN编号：7539018828

出版时间：2001-5

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨仁英 编

页数：131

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>

## <<健康饮食疗法系列>>

### 内容概要

本书详细地介绍了预防癌症的15条对策，建议大家在日常生活中不要频繁地食用同一类食品用同一类食品，避免食用添加剂多的食品、烤焦的食品。

癌症、心脏病等似乎已成为发达国家的代名词。

随着日本经济的发展，人们的饮食生活，从以碳水化合物为主的生活方式向西洋化多脂肪的生活方式转变，从而提高了小肠癌、结肠癌、大肠癌、直肠癌的发病率。

鉴于这种倾向，建议大家在日常生活中，充分利用季节性食品，充分摄取绿黄色蔬菜，尽量进行家庭烹调，以达到有效预防癌症的目的。

<<健康饮食疗法系列>>

书籍目录

前言癌症的倾向与对策把握饮食生活原则 预防癌症预防癌症的饮食指导预防癌症的烹调要点预防癌症的平衡营养菜单·基本形式预防癌症的菜单设计·早餐菜单·中餐菜单·晚餐菜单一日菜单范例和能量增减方法主菜篇 鱼类 肉类 豆·豆制品副菜篇 黄绿色蔬菜类 淡色蔬菜类 菌类·海藻类·干货类薯类主食篇 米饭类 面条·面包类汁·汤·甜品篇 汤类 甜品类蔬菜丰富的早餐和自制盒饭 早餐 盒饭指导篇

<<健康饮食疗法系列>>

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>