

<<糖尿病人的每餐组合>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病人的每餐组合>>

13位ISBN编号：9787543312128

10位ISBN编号：7543312123

出版时间：2004-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：周笑非

页数：238

字数：190000

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>

<<糖尿病人的每餐组合>>

内容概要

本书利用美国糖尿病协会和美国营养学会研究的食物金字塔，教你轻松地选择健康食品，科学安排饮食。

每种食物在食物金字塔中都有一个相应的位置。

我们知道你能用于制定计划、采购食物和烹调健康食品的时间很少，因此本书向你推荐了许多快捷而方便的方法，让你多吃水果和蔬菜，少吃脂肪，切实地改变饮食习惯，根据实际营养情况安排食谱。

每一章都向你提供一种使用饮食计划的新方法，使你每天的生活都更简捷更方便。

<<糖尿病人的每餐组合>>

书籍目录

第一部分 第1章 健康饮食的新标准 第2章 食物金字塔使饮食计划的制定变得很容易 第3章 基础——谷物、豆类和含淀粉蔬菜 第4章 多吃蔬菜 第5章 吃点水果 第6章 牛奶房的两步曲：牛奶和酸奶 第7章 肉类被放在一边 第8章 去除脂肪 第9章 不必为甜食（或糖）烦恼 第10章 饮酒要适可而止 第11章 各种食物的搭配 第二部分 第12章 使自己更实际一些 第13章 把食物金字塔个人化 第14章 计量 第15章 定计划：从菜单到市场，再到餐桌必须做的事 第16章 用食品标签作向导 第17章 新食品：哪些是值得买的 第18章 按食物金字塔要求外出吃饭

<<糖尿病人的每餐组合>>

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>