

<<名医话养生>>

图书基本信息

书名：<<名医话养生>>

13位ISBN编号：9787547818671

10位ISBN编号：7547818676

出版时间：2013-8-1

出版时间：世纪文景/上海科学技术出版社

作者：《名医话养生》节目组

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>

## <<名医话养生>>

### 内容概要

“你会喝水吗”“酸性体质是万病之源吗”“我们凭什么减肥”“把血压吃下去”“痛定思‘痛’治痛风”……知名医院十大营养专家用深入浅出的文字阐释营养学的基本概念，细数饮食的种种误区，教你探索吃的奥妙，掌握饮食均衡的诀窍，让你吃得更好、更对、更健康。

另附全彩48P《名医话养生 贴心私房菜》  
十大营养科主任40道贴心私房菜食谱  
针对不同体质和需求  
给出最恰当的食疗方案

## <<名医话养生>>

### 作者简介

《名医话养生》是沪上知名王牌健康节目《名医大会诊》的姊妹篇，是上海广播电视台精心打造的品牌栏目。

“名医”系列节目自1998年开播至今，一直秉承关注大众健康，倡导优质生活的原则。最权威的名医，最实用的知识，使“名医”系列成为老百姓身边没有距离的“保健医生”。

## <<名医话养生>>

### 书籍目录

序言

前言

第1章 我们生活中的营养学

曹伟新 / 孙建琴 / 高键 / 郑璇 / 吴萍

营养：从吃说起

学会怎么吃

认识碳水化合物

脂肪是坏东西吗

你了解蛋白质吗

你会喝水吗

不可少的矿物质

重新认识维生素

第2章 你懂得怎么吃吗

酸性体质是万病之源吗 张美芳

千金难买老来瘦吗 葛声

营养都在汤里吗 郑璇

我们凭什么减肥 吴萍

第3章 病了以后怎么吃

谈“糖”别色变 葛声

把血压吃下去 伍佩英

谈“脂”论道 蔡骏

痛定思“痛”治痛风 蔡骏

把好“牙”关治牙病 张美芳

慧眼“食”“色” 伍佩英

吃出来的癌症 曹伟新

养“肾”吃为先 万燕萍

第4章 吃得更健康

天然有毒食物 吴萍

食物相生相克吗 孙建琴

平衡“卡路里” 万燕萍

附录

附录1 常见食物成分表

附录2 常见食物功能分析

附录3 十种降压降脂茶

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>