第一图书网, tushu007.com

<<美食与养生>>

图书基本信息

书名：<<美食与养生>>

13位ISBN编号：9787810585293

10位ISBN编号：7810585290

出版时间：2002-12

出版时间：上海大学出版社

作者：陈琪

页数：211

字数：164000

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

内容概要

《美食与养生》有6大特点： 1.吃大有讲究2.美食增进健康3.误食的危害 4.药补和食补5.四季都可以进补6. 儿童进补等等。
当然还有：青少年进补、妇女进补、老年进补，告诉我们粥也是养生良方。

<<美食与养生>>

书籍目录

第一章 吃大有讲究 1、吃要到“ 味 ” 2、营养要均衡 3、饮食要控制 4、合理安排一日三餐 5、不同体型的人为何要有不同的食谱第二章 美食增进健康 1、哪些食品对对健脑有益 2、哪些食品对美容有益 3、哪些食品能帮助您恢复体力消除疲劳 4、哪些食品能帮助您阻击衰老延年益寿 5、哪些食品具有抗癌作用 6、哪些食品具有减肥作用第三章 误食的危害 1、儿童吃什么会引起性早熟 2、暴饮暴食为何对身体造成伤害 3、好吃就能多吃吗 4、产后大补有什么禁忌 5、哪些食物吃了会过敏或中毒 6、病从口入是不是危言耸听第四章 药补和食补 1、怎样进补 2、进补有什么好处 3、进补需要遵循哪些原则 4、进补怎样抓住时机 5、进补有哪些种类 6、进补是否有禁忌第五章 四季都可以进补 1、春季怎样进补 2、夏季怎样进补 3、秋季怎样进补 4、冬季怎样进补第六章 儿童进补第七章 青少年进补第八章 妇女进补第九章 老年进补第十章 粥是养生良方第十一章 吃也要有针对性

第一图书网, tushu007.com

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