

<<膳食之道 (含1CD)>>

图书基本信息

书名：<<膳食之道 (含1CD)>>

13位ISBN编号：9787900057167

10位ISBN编号：7900057161

出版时间：2002-07

出版时间：北京中软电子出版社

作者：(美)张绪通

页数：148

字数：150

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>

## <<膳食之道 (含1CD)>>

### 内容概要

平衡的膳食给你平衡的身体。

有的人每天消耗大量热能，需要食用肉食加以补充。

因此，本书列了许多肉食菜谱和素食菜谱可供选用。

在选择菜肴时，每个人都须根据自己的需要而定，譬如，一个从事繁重体力劳动的人，若仅食和蔬菜是不够的，反之，一个心脏病或糖尿病患者若食用大量肉类也是十分不明智的。

这方面的常规是：根据普遍的健康原则，凡食用肉类，必须辅之以蔬菜。

<<膳食之道 (含1CD) >>

作者简介

张绪通博士 (Dr.Stephen T.Chang) 系美籍华人名医, 国际知名学者。出生于宦宦和名医世家, 早年先后留学日本和美国, 取得医学博士学位, 并后来的法学和哲学博士学位。

1961年以来, 一直从医从教于世界各地。

著有《大道》《自医全系》《道的药物学》《道的膳食学》《道的

<<膳食之道 (含1CD) >>

书籍目录

控制体重的秘诀生活策略 生命的目的 自我保健 平衡膳食 吃生命力强大的食物 提高生命活力 利用性能  
改变自我 认识自我洞察他人 利用易经预测把握成功恐怖的脂肪 一英寸脂肪, 需四英里血管支撑 肥胖  
八大原因减肥奥秘 定时进步 茶疗 锻炼内脏 排汗 按摩 平衡膳食健康就是平衡 五脏相互影响 五味食物  
食物的能量 食物的能量平衡 膳食的季节观 被遗忘的食物 食物的酸碱平衡 营养平衡膳食法则 身体信号  
胆固醇 菊花 贪食 食物多样性 定时进步 吃斋 脂肪 纤维 食物的配搭 水果 疾病 水分摄取 人造黄油 肉食  
天然食品 贝类食物 木耳 豆腐 有毒食品 蔬菜 佐餐饮料 白米和糙米 原食百日膳食谱 色、香、味、营养  
百日膳食谱减肥证词

<<膳食之道 (含1CD) >>

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>