

<<重新认识女性的健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<重新认识女性的健康饮食>>

13位ISBN编号：9787204072262

10位ISBN编号：720407226X

出版时间：2004-7

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：编委会

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>

<<重新认识女性的健康饮食>>

内容概要

每天几次正餐合适？

每天正常的进餐应为三次。

过饱地进餐一顿，然后每天减成一至两顿，反而会影响人体的消化系统，造成肠胃功能紊乱，且较易发胖。

<<重新认识女性的健康饮食>>

书籍目录

前言 女性最基本的饮食科学第一章 营养与健康的饮食 什么是全面营养 哪些物质属益智营养素 怎样吃才符合营养学的要求 情绪与食物有何关系 性格与食物有何关系 酸碱平衡与人体健康有何关系 寒冷性、温热性、中性食物有哪些 五味食物各有何种作用 烹调方法可以改变和影响食物的属性吗 微量元素缺乏易出现哪几种常见病症 富含微量元素的食物有哪些 把维生素当成日常补品有什么害处 糖在人体中有何作用 怎样选择营养滋补品 常见水果的性味与进食宜忌是什么 哪些水果不宜空腹吃第二章 女性保健饮食第三章 女性饮品宜与忌第四章 吃出美丽第五章 饮食与减肥第六章 女性青春期和经期的饮食.....

<<重新认识女性的健康饮食>>

编辑推荐

每天几次正餐合适？

每天正常的进餐应为三次。

过饱地进餐一顿，然后每天减成一至两顿，反而会影响人体的消化系统，造成肠胃功能紊乱，且较易发胖。

<<重新认识女性的健康饮食>>

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>