

<<食物能改变你的一生>>

图书基本信息

书名：<<食物能改变你的一生>>

13位ISBN编号：9787506425322

10位ISBN编号：7506425327

出版时间：2007-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：小雨

页数：356

字数：300000

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>

## <<食物能改变你的一生>>

### 内容概要

食物，用中国一句老话“民以食为天”就可见它的重要性和人对其依赖的绝对性。

过去因为食物短缺人们“活着是为了吃”，所以吃成为当时社会和每个人生活的全部内容。

而对今天的人来说，已不愁吃，“吃，被看作只是为了生存的需要”，人们开始对食物价值有了高层次的认知——“享受美食”。

这一变化，随即带给人们生活方式的背后，出现了一个新的问题——健康。

也许我们的厨师和家庭主妇过多的是强调“色、香、味、美”，就连西方人在赞誉中国美食和厨艺的同时，指出太注重食物的味觉而忽视营养搭配，这和近来国内许多营养专家大力倡导的健康饮食有着不谋而合之理。

显然，食物对人更具魅力的是——如何选择健康食物和正确的饮食方法。

这是一种质的变化，是因为人已清楚的认识到了，拥有健康才可以快乐的生活。

既然食物与健康有如此千丝万缕的关系，这就要求我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变，做到科学饮食。

《食物能改变你的一生》正是针对现代人的生活特点，采用“人、饮食与健康”等八个章节完成，力求使读者易读、易懂、用得上。

在“享受美食”中了解饮食文化，掌握食物特性知识，真正做到享受生活。

千万别再让坏习惯害了你。

笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

## &lt;&lt;食物能改变你的一生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人、饮食与健康 1.中国的饮食文化漫谈 2.东西方的饮食与文化 3.美食美味与性格 4.中国古今名宴谈 5.人能不能长寿 6.吃粗粮有益健康 7.癌症与饮食结构 8.防癌“菜单” 9.七种有抗癌作用的水生食品 10.心脏健康与蔬果 11.有益心脏的主食 12.食物帮你降血脂 13.哪些食物能软化血管 14.食物可补肾壮阳 15.板栗补肾功效高 16.海鲜的补肾益精功能 17.血虚体弱者的食补食疗 18.饭前喝汤还是饭后喝汤 19.壮骨补钙还有果蔬 20.预防感冒从食物开始 21.体内毒素常清常健康 22.最佳食品排行榜 23.能使食品营养价值更高的吃法

第二章 绿色天然食物与素食健康 1.如何鉴别绿色食品 2.深绿色蔬菜——菜中之王 3.不要采购无标志转基因食品 4.食“花”习俗漫谈 5.关于健康的几个劝告 6.素食，未来的流行时尚 7.你能成为这样健康的人吗 8.素食品中的营养成份 9.瑜伽饮食的启示 10.水果怎样吃效果会更好 11.从苹果中寻找健康 12.黄豆——营养丰富而全面的食品 13.石榴自古是良药 14.晚餐不当易引起的疾病 15.美食也要“美色” 16.适度生食有益健康 17.日本妇女的饮食与健康 18.从水果中获取健康 19.为你设计一天的绿色食谱 20.兔肉——世界公认的保健肉食

第三章 青春魅力与食物很有关系 1.水果护肤好不好 2.科学饮食与健美肌肤 3.可以美容的蔬果 4.留住青春很简单 5.从豆中吃青春与美丽 6.健康美容食品知多少 7.奇妙的美眼术 8.五十如处子，大枣建奇功 9.吃出来的秀腿 10.秀发飘飘与食品很有关系 11.海产品，让你的黑发飘起来 12.美颜乌发食物就在我们身边 13.有利于牙齿健美的食物 14.土豆也可增白消皱 15.膳食纤维的皮肤保健作用 16.让你的皮肤更滋润 17.气候干燥时的润肤美食佳品 18.养颜靓肤的鲜果饮 19.让你更美丽的养颜食谱 20.“吃”掉脸上的小豆豆 21.女士应该知道的美白食品 22.素食是最有效的美容法 23.解毒靓颜的美容食品 24.把自己“吃”得更漂亮 25.饮出来的靓丽 26.用牛奶来改善肤质 27.牛奶美容秘方 28.食疗消皱纹 29.女性的抗衰老菜单 30.食物可以除斑吗 31.现代靓女养颜汤 32.吃出漂亮!吃出青春! 33.让你年轻十岁的食品 34.美容抗老与蜂蜜 35.美丽乳房的营养前提 36.美容护肤食补药膳 37.柔嫩细腻肌肤吃出来 38.“助性”食物与习俗 39.食品中的“天然伟哥” 40.调节男性功能的饮食

第四章 益智食品与智力开发 第五章 吃出成功的奥妙 第六章 瘦身男女饮食秘方 第七章 健康与营养饮食 第八章 饮食禁忌

<<食物能改变你的一生>>

媒体关注与评论

身体每况愈下，沮丧没有了快乐，其实最大的罪魁祸首就是你自己。从现在开始，将明天的“自以为是”挡在门外，拒绝再被坏习惯牵着走。

<<食物能改变你的一生>>

编辑推荐

《食物能改变你的一生》由中国纺织出版社出版。

<<食物能改变你的一生>>

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>