

<<领营养师回家>>

图书基本信息

书名：<<领营养师回家>>

13位ISBN编号：9787507516609

10位ISBN编号：7507516601

出版时间：2004-1

出版时间：华文出版社

作者：纪康保

页数：310

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>

## <<领营养师回家>>

### 内容概要

许多病症疾患都源于人们日常不合理的习惯和不均衡的营养结构。因此，要提高您和家人的饮食水平，就必须把以前追求数量，以“吃饱”为主的饮食习惯，转变为讲究质量，以“吃好”为目的的精心饮食安排和营养搭配。本书把营养的搭配、食物的选择和健康结合起来，给你开出了科学、营养、健康的饮食妙方，并在每篇文章后排了“营养小常识”，在您的“正餐”之外添加了一道甜点、奶茶类的营养小食品，希望给您带来全方位的营养知识，使您在轻松愉快的阅读中获得健康知识，提高生活质量。

书籍目录

第一章 开门七件事——柴米油盐酱醋茶1 健康饮食宜用保健盐2 科学选择健康的食用油3 吃米带点糠，有利于健康4 防癌抗癌多食酱油5 消暑补钾多喝茶6 食盐加铁防贫血7 莫让茶垢伤了你8 补脾养胃食大米9 低直饮食有益健康10 多吃谷类保健康11 吃醋不当于健康无益12 家庭的醋食疗法第二章 五谷杂粮保健康13 巧吃苹果功效佳14 口渴就请多吃梨15 葡萄治病好处多16 酸甜适口话草莓17 菠萝味美须慎食18 香蕉是最合营养标准的水果19 化痰消瘤的紫菜20 食柚可降低胆固醇21 益胃止呕食芒果22 猕猴桃可防坏血病23 柠檬汁可杀病菌24 荸荠可口又治病25 山楂是消食降压的良药26 吃龙眼壮阳益气27 常食核桃可长寿28 栗子有助防治口腔溃疡29 每天吃红枣，一辈子不老30 豆腐物美价廉营养高……

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>