

<<吃出健康主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509135969

10位ISBN编号：7509135966

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民 等编著

页数：28

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>

## <<吃出健康主题阅读卡>>

### 内容概要

本书编者全方位地论述了节食、杂食、慢食、鲜食、素食、淡食、稀食、粗食、断食、臭食、美食、野食、聚食、早食、冷食、生食、定食、零食、苦食、辣食、酸食、黑食、挑食、净食、配食、选食等在增进健康中的作用，详细指导读者怎样在日常生活中避免食之毒、食之害和食之弊，并针对我国已基本实现小康的现实情况，以科学、积极的精神，提出了对目前饮食健康的多方面建议，使读者真正领会和实践“管好一张嘴，少生多少病”的真理，从而达到“吃出健康，吃掉疾病”的饮食新境界。

<<吃出健康主题阅读卡>>

书籍目录

- 1 《吃出健康吃掉疾病》
- 2 《贫血症药膳治疗》
- 3 《家用食疗补养大全》
- 4 《应用功能性食物壮阳、滋阴、优生》
- 5 《常见病四季养生药膳全书》
- 6 《应用功能性食物吃出美丽》
- 7 《五谷杂粮是良药》
- 8 《考生保健药膳集锦》
- 9 《呼吸系统病症药膳》
- 10 《亚健康药膳》
- 11 《300种病症饮食防治法》
- 12 《肥胖症的食疗与药膳》
- 13 《压力纾解大补汤》
- 14 《学生健脑食疗》

<<吃出健康主题阅读卡>>

章节摘录

插图：

<<吃出健康主题阅读卡>>

编辑推荐

《吃出健康主题阅读卡》：中国首部跨媒体智能出版物。

<<吃出健康主题阅读卡>>

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>