

<<饮食宜忌养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌养生智慧>>

13位ISBN编号：9787536952614

10位ISBN编号：7536952619

出版时间：2012-4

出版时间：樊岚岚 陕西科学技术出版社,陕西出版集团 (2012-04出版)

作者：樊岚岚

页数：357

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>

<<饮食宜忌养生智慧>>

内容概要

《饮食宜忌养生智慧》从时尚健康饮食的概念、春夏秋冬的饮食宜忌、常用食物的饮食宜忌、不同体质与人群的保健宜忌、常见病症的饮食宜忌及食物料理与餐具的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。

以方便读者从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在享受美食的过程中能够获得均衡适量的营养，享有健康，做一个快乐而又健康的现代人。

<<饮食宜忌养生智慧>>

书籍目录

第一章 时尚健康饮食新概念 ——健康的生活源于健康的饮食 第一节 认识中药眼中的“药食同源”
什么是药食同源 探究食物内在的四性 洞悉食物外在的五色 了解食物具有的五味 第二节 人体日常
必备的七大营养素 水——生命的源泉 蛋白质——塑造人体的工程师 维生素——维持生命营养的
催化剂 矿物质——身心健康的调控员 脂肪——人体的高能燃料 糖类——人体主要的能量来源 膳
食纤维——人体的清道夫 第三节 科学搭配的饮食之道 食物的科学搭配 最佳的健康膳食模式 延年
益寿的饮食之道 养颜排毒的饮食之道第二章 春夏秋冬的饮食宜忌 ——顺应自然品味四季美味 第一
节 春季营养饮食的宜忌 春季是养肝的大好时节 了解春天的饮食原则 春季宜多吃的食物 春季忌
多吃的食物 第二节 夏季营养饮食的宜与忌 夏季应注意养心健脾 了解夏季的饮食原则 夏季宜多吃
的食物 夏季忌多吃的食物 第三节 秋季营养饮食的宜与忌 秋季以润燥养肺为主 了解秋季的饮食原
则 秋季宜多吃的食物 秋季忌多吃的食物 第四节 冬季要铭记滋阴养肾 冬季要铭记滋阴养肾 了解
冬季的饮食原则第三章 常用食物的饮食宜忌 ——把厨房当做祛病养生的御膳房第四章 不同体质与人
群的饮食宜忌 ——吃好不生病的饮食新主张第五章 常见病症的饮食宜忌 ——让合理膳食早日把疾病
赶走第六章 食物料理及器具的宜忌 ——生活中不可忽视的饮食细节

<<饮食宜忌养生智慧>>

编辑推荐

樊岚岚编著的《饮食宜忌养生智慧》从时尚健康饮食的概念、春夏秋冬的饮食宜忌、常用食物的饮食宜忌、不同体质与人群的保健宜忌、常见病症的饮食宜忌及食物料理与餐具的宜忌等方面，将小餐桌上的大学问，进行了全面、科学的论述。

以方便读者从中获取必要的科学饮食知识，从而走向科学的饮食生活，以便在日常饮食中趋利避害，在享受美食的过程中能够获得均衡适量的营养，享有健康，做一个快乐而又健康的现代人。

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>