

<<健康从吃开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从吃开始>>

13位ISBN编号：9787806615591

10位ISBN编号：7806615598

出版时间：2002-06-01

出版时间：上海远东出版社

作者：张铭吉

页数：219

字数：132000

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>

## <<健康从吃开始>>

### 内容概要

拥有健康的身体，我们才有能力去追求理想与幸福。

怎样吃得健康、吃得营养？

怎样远离疾病？

让本书成为你饮食上的健康顾问。

“营养滋补”、“健康管理”全赖自己去经营，饮食养生、饮食禁忌、饮食治病等健康法则，则视个人重视营养、重视生命的程度而定。

所谓预防胜于治疗，50岁之前，人们大都以健康换取金钱；50岁以后，想要以金钱换回健康，那可就难上加难了，这就好比河川整治工程，如果没有做好上游的环保（饮食营养），光靠下游的防洪堤（医疗作业），一旦遇上较大的暴风雨，还是会泛滥成灾的。

如今，“传统食疗学”又增加了新的研发方向，也就是以科学数据为指标的“现代营养学”，形成围绕饮食养生、营养保健、防病治病而展开的一门生活应用科学。

如果一个人对营养知识知道的越多，所选择、所接受的食物也就越广泛，而在总膳食的考量上也就会越元，越能培养出正确的饮食行为。

基于上述论点，本书将竭尽所能地传输大家最正确的营养观点，让您从饮食生活中轻易习得健康的智慧。

<<健康从吃开始>>

书籍目录

日常饮食新主张 注重均衡的饮食 现代饮食最高指导原则 遵守进餐的次序 餐后不宜做啥事 生机饮食会长命百岁 食物摄取应兼顾酸碱平衡 衡量自己的热量所需 维持理想体重 做菜时味精少放为妙 驱走厨房中的致癌物质 吃火锅健康问题多 忌边吃饭边看书报 莫用书报包装熟食 冷藏的熟食务必重新加热 高温烫最伤身 嚼槟榔百害无一利 .....蔬果的营养滋补 天天五蔬果, 健康常拥有 蔬果解毒方法 蔬果的清洗方法 叶菜类营养学 根茎类营养学 瓜果类营养学 豆类营养学 菇藻类营养学 五谷类营养学 荤食的健康管理 拒食病死猪肉 腌肉是嗜盐杆菌的温床 羊肉是补中益气的美食 选购各种肉品的诀窍 冷冻肉品不宜快速解冻 炖肉时应一次加足水 海鲜类最好不要生吃 食用蟹类的忌讳 牡蛎还能吃吗 ..... 饮品的免疫食疗 饮食养生面面观 人体必需营养元素

<<健康从吃开始>>

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>