

<<科学饮食>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食>>

13位ISBN编号：9787106019495

10位ISBN编号：7106019496

出版时间：2003-4

出版时间：中国电影出版社

作者：世安

页数：223

字数：160000

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>

## <<科学饮食>>

### 内容概要

这是一套为女性朋友全方位服务的丛书，它不仅突破了以往人们对常识的那种狭隘的认识，更突破了时下那些时尚女性图书的滥俗的格局。

而且从实际入手，系统的阐释了女性所面临的诸多问题的解决方法，其内容包括女性日常生活的各个方面的常识。

每一本书都解答着女人最感兴趣的问题，每一本书都详述着种种切实可行的方略，丰富准确的信息，对种类的常识细致生动的解读，尤其是那些具体独到，极具典型性的诸多范例，读来令人茅塞顿开，必将为女性的一生提供妙不可言的帮助。

## <<科学饮食>>

### 书籍目录

吃出你的健康与美丽第一章 健康饮食的原理 第一节 对食物营养的基本解读 第二节 建立科学的膳食结构 第三节 营养搭配的实用法则 第四节 新世纪的营养观第二章 科学饮食的原则 第一节 健康饮食的基本准则 第二节 一日三餐的饮食要领 第三节 日常饮水的学问 第四节 选用饮料的依据第三章 厨房里的科学 第一节 食物的选购技巧 第二节 食物的储存与保鲜 第三节 健康饮食的烹调方略 第四节 食物中毒的预防与处置第四章 日常饮食的误区 第一节 餐饮中常犯的错误 第二节 选购与保存食物的误区 第三节 疾病患者的禁忌 第四节 食物搭配的禁忌第五章 奶豆蛋鱼的食用指南 第一节 奶制品的食用要领 第二节 豆制品的食用准则 第三节 蛋类食品的食用学问 第四节 鱼类的食用功效第六章 果蔬食品的科学食用第七章 四季饮食巧安排第八章 养生保健的食疗方术

## <<科学饮食>>

### 媒体关注与评论

书评民以食为天，人不吃饮会饿。

这个道理任何人都知道，上升到了医学的高度，你需要明白，原来，你所从事的活动，都依赖于机体上上亿个细胞来完成的，而每一个细胞的生存则完全依赖于你的一日三餐，换言之，你的日常饮食负责你的机体上的细胞提供合理的、平衡的，必需的营养和能量！

这就是本书将要告诉你的——科学的饮食真相。

<<科学饮食>>

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>