第一图书网, tushu007.com

<<简单自然的健康方法>>

图书基本信息

书名：<<简单自然的健康方法>>

13位ISBN编号：9787117147132

10位ISBN编号：711714713X

出版时间：2011-10

出版时间：于新华、 宋昌斌 人民卫生出版社 (2011-10出版)

作者：于新华

页数：181

译者：宋昌斌 注解

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

第一图书网, tushu007.com

<<简单自然的健康方法>>

内容概要

《简单自然的健康方法：来自西方的经验教训》把西方饮食和生活方式的教训告诉中国大众，也把西方有益的健康长寿经验介绍给读者。
生活富裕了，但越来越多人的健康却出现了问题！
如何远离疾病、享受高品质人生？
于新华所著的《简单自然的健康方法：来自西方的经验教训》给出了简单自然的健康方法，使您保持健康，恢复健康，做自己健康的主人！
《简单自然的健康方法：来自西方的经验教训》把西方饮食和生活方式的教训告诉中国大众，也把西方有益的健康长寿经验介绍给读者。
在此基础上，该书引用大量的科学研究结果，提供了一种简单自然的健康方法，能使读者懂得什么是健康的饮食和生活方式，如何做好自己健康的第一责任人。

<<简单自然的健康方法>>

书籍目录

第一部分 做自己健康的主人 一、中西方面临的健康危机 二、九百亿美元换来的经验教训 三、饮食决定健康 中国健康调查 从贫穷病到富贵病 解铃还需系铃人 健康长寿群体的秘密 结论第二部分 自然饮食 一、天然食物 天然食物最健康 水果蔬菜：大自然的精华 坚果 全谷物的全部故事 豆类：自然界的秘密 “超级食物” 二、动物性食品 少吃肉的八大原因 欧米茄3脂肪酸、鱼和鱼油 牛奶：该不该喝 三、正确吃素 素食主义 蛋白质：人体到底需要多少 植物性蛋白质 维生素B12 钙 铁 结论 四、有机食品 八个水果样本，二十八种有毒农药 有机食品需求的快速增长 中国有机产品生产标准简介 有机加工食品 绿色食品 把钱花在刀刃上 五、生食法 体重减半，生活质量增倍——安吉拉斯托克斯的故事 排除加工食品和肉食的简单方法 营养价值 有害物质低 生食法的弊端和注意事项 结论 六、健康饮料 榨汁：补充天然营养素的好方法 水：最好的饮料 七、自然吃法 食物的酸碱性 饮食的简单规则 ABC饮食指南第三部分 不可脱离自然 一、不该吃什么 食品添加剂 糖 又苦又甜的话 软饮料 加工食品 二、有争议的饮品 酒 咖啡：好还是不好？ 黑巧克力：夸大宣传还是事实 三、警惕脱离自然， 手机 电磁场 牙科银汞合金 结论 四、化学品 毒国里正在消失的男性 个人护理产品 家居清洁用品 家居装饰、建筑材料和空气质量 塑料第四部分 自然生活 一、阳光、维生素D和防晒霜 维生素D的来源 防晒霜：有益还是有害 二、运动与健康 运动量多少为宜 选择您喜欢的运动 三、正常体重自然而来 超重是不健康饮食的表现 最简单的减肥计划 四、情绪与健康 快乐者更健康 用积极的心态看事情 爱情关系 为了健康宽以待人 原谅别人 后记 附录 附录A 常见水果蔬菜的营养价值 附录B 常见坚果和种子的营养价值 附录C 常见谷物的营养价值 附录D 常见豆类的营养价值 附录E 塑料品使用指南 参考文献

<<简单自然的健康方法>>

编辑推荐

生活富裕了，但越来越多人的健康却出现了问题！
　如何远离疾病、享受高品质人生？
于新华所著的《简单自然的健康方法——来自西方的经验教训》给出了简单自然的健康方法，使您保持健康，恢复健康，做自己健康的主人！
　《简单自然的健康方法——来自西方的经验教训》把西方饮食和生活方式的教训告诉中国大众，也把西方有益的健康长寿经验介绍给读者。
在此基础上，该书引用大量的科学研究结果，提供了一种简单自然的健康方法，能使读者懂得什么是健康的饮食和生活方式，如何做好自己健康的第一责任人。

第一图书网, tushu007.com

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