第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食进补手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食进补手册>>

13位ISBN编号：9787122014955

10位ISBN编号：7122014959

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：《家庭健康坊》编委会

页数：179

字数：121000

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

<<家庭饮食进补手册>>

内容概要

一年四季的气温不同，人体生理机能亦随之变化。
根据季节变化的特点，我们的饮食也应针对每个人的身体健康状况做相应的调整，以实现养生保健和延年益寿的目的。
《黄帝内经》曰：“食饮有节，谨和五味。
”饮食是人类赖以生存的物质基础，饮食调养对人体健康的作用尤为重要。
本书按春季、夏季、秋季、冬季4个专题论述，分别介绍了四季饮食双重功效，又因为食物有性、味、归经之分，所以本书详尽地介绍了适宜于以真正收到良好的食养、食疗、食补的效果。
本书融古今中外知识精华于一体，具有较高的科学性、实用性和可读性，适于广大读者阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食进补手册>>

书籍目录

春季 春季饮食养生原则 春季饮食养生宜忌 春季宜多吃蔬菜 春季忌多吃肥猪肉 食用香肠的禁忌 食用香肚的禁忌 食用火腿的禁忌 春季吃鱼的宜忌 春季吃鸡蛋的宜忌 春季食用豆制品的宜忌 甘蔗的食用宜忌 春季欢聚话饮酒夏季 夏季饮食养生原则 夏季饮食养生宜忌 夏季进补宜食鸭 夏日宜多饮水 某些矿泉水不宜饮用 宜饮清暑和补气生津的饮料 夏季忌过食生冷 夏饮汽水话禁忌 饮用可乐型汽水的禁忌 夏饮果汁话禁忌 夏食冷饮话禁忌 儿童忌过多吃冷饮 孕妇忌多吃冷饮 忌吃冷饮的病人 食用冰淇淋的禁忌 高血压患者不宜多饮运动型饮料 夏饮啤酒有宜忌 夏日饮茶的宜忌 走出服药喝饮料的误区 忌食青蛙肉 西瓜的食用宜忌 吃粽子的卫生 凉拌菜要注意卫生 夏天不宜大办酒席 剩饮剩菜的处理 夏季如何食补秋季冬季

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

春：吃鸡蛋的宜忌、吃鱼的宜忌、食用火腿的宜忌等。
夏：食用冰淇淋的宜忌、喝啤酒的宜忌、吃西瓜的宜忌等。
秋：月饼的食用宜忌、花生的食用宜忌、菜果的食用宜忌等。
冬：吃火锅的宜忌、吃羊肉的宜忌、吃各种补品的宜忌等。
要保健身体健康，增强人体免疫力，离不开健康有效的饮食常识及合理的进补宜忌。
《家庭健康坊：家庭饮食进补手册》以春、夏、秋、冬为纲，健康饮食、进补为目；熔古今中外饮食进补知识精华于一炉，具有科学性、实用性和可读性。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食进补手册>>

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