<<病从口出(绿色食品的治病保健 >

图书基本信息

书名: <<病从口出(绿色食品的治病保健功能)>>

13位ISBN编号: 9787214034038

10位ISBN编号: 7214034034

出版时间:2003-1-1

出版时间:江苏人民出版社

作者:丁自勉,吴加志,任春玲

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

<<病从口出(绿色食品的治病保健 >

内容概要

"病从口出",本书强调的就是通过食疗达到健康保健的目的。 但是本书又不同与以往纯粹的食物搭配,而是倡导绿色消费,从理论到实践给我们提出了行之有效的 方法。

<<病从口出(绿色食品的治病保健 >

书籍目录

引子

- 一总论
- 1从"药食同源"说起
- 2 食品的演变对人类社会进步的贡献
- 3 食品安全与人类健康发展趋势
- 二绿色食品的食疗功效
- 1食疗药膳
- 2 食疗药膳的起源与演变
- 3 食疗药膳的特点
- 4 食疗药膳产品

.

三绿色食品的保健功能

.

四 绿色食品与亚健康

.

五 合理饮食与科学配置

.

六 健康生活习惯

附:

- 1人体24小时工作表
- 2年龄分段表
- 3不同人群忌口食品表
- 4 药物、食物配伍禁忌表
- 5主要参考资料

<<病从口出(绿色食品的治病保健 >

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