

<<家庭养生秘诀500题>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生秘诀500题>>

13位ISBN编号：9787503225512

10位ISBN编号：7503225513

出版时间：2005-1-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：王增

页数：369

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>

<<家庭养生秘诀500题>>

内容概要

《家庭养生秘诀500题》主要向广大读者推荐和介绍国内外有关的养生健身之道，增进身心的健康经验和保健知识与方法。

全书分为十一部分：饮食营养养生；食物营养养生；运动养生；减肥养生；怡情养生；妇女养生；孕产妇养生；老年人养生；育儿保健；性与养生；养生忠告等内容。

书中内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

<<家庭养生秘诀500题>>

书籍目录

前言第一编 饮食营养养生1. 人体必需的营养素2. 人体养分最佳来源3. “第七种营养素”——膳食纤维4. 营养指南歌5. 小康营养标准6. 4+1营养金字塔7. 平衡膳食的七个基本指标8. 补充蛋白质宜食用什么9. 美国提出摄钙新标准10. 营养与人的性格11. 营养过剩可损伤免疫功能12. 中青年人补充营养的饮食目标须知13. 脑力劳动者的营养14. 男人宜补四种营养成分15. 男性饮食不可缺少的九种营养元素16. 哪些人宜补维生素17. 口服避孕药要注意补充维生素18. 大剂量服用维生素C有害身体健康19. 常吃鱼要及时补充维生素E20. 皮肤黑者更易缺乏维生素D21. 人体缺钙会有哪引起具体表现22. 补钙须防钙流失23. 补钙能降低胆固醇24. 胃切除后要注意补钙25. 高血压患者要注意补钙26. 脂肪是导致糖尿病的危险因素27. 用水泡肉会损失营养28. 炒过的蔬菜脂肪高于肉类29. 煮熟的蔬菜可以补铁30. 宜吃营养丰富的低温烹调食物31. 高压锅与食品营养32. 常吃黄豆易缺铁和碘33. 饮食营养与SARS防范第二编 食物营养养生34. 食物单项营养第一35. 鹌鹑蛋和鸡蛋的营养对比36. 十种最佳营养食物37. 酒究竟有多少营养38. 蔬菜的颜色与营养价值39. 怎样吃菜有营养40. 辣椒与营养41. 瓜果的营养成分与养生42. 花生仁煮者吃营养价值高43. 鱼鳞富有营养价值44. 水产类的营养价值45. 螺旋藻——最优秀的营养佳品46. 神奇诱人的营养结晶——花粉第三编 运动养生第四编 减肥养生第五编 怡情养生第六编 妇女养生第七编 孕产妇养生第八编 老年人养生第九编 育儿保健第十编 性与养生第十一编 养生忠告

<<家庭养生秘诀500题>>

编辑推荐

《家庭养生秘诀500题》一书，主要向广大读者推荐和介绍国内外有关的养生健身之道，增进身心的健康经验和保健知识与方法。

全书分为十一部分：饮食营养养生；食物营养养生；运动养生；减肥养生；怡情养生；妇女养生；孕产妇养生；老年人养生；育儿保健；性与养生；养生忠告等内容。

书中内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

<<家庭养生秘诀500题>>

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>