第一图书网, tushu007.com

<<让孩子远离肥胖>>

图书基本信息

书名：<<让孩子远离肥胖>>

13位ISBN编号：9787504844187

10位ISBN编号：7504844187

出版时间：2004-1

出版时间：农村读物出版社

作者：刘婧

页数：95

字数：80000

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

内容概要

现代人饮食相当丰富，食物热量高，但日常生活所消耗的热量却愈来愈少，加上贪食、少动、偏食等问题，导致许多孩子从小就加入肥胖者的行列。
本书采用最安全的饮食疗法，以美味健康、营养均衡为宗旨，将导致儿童肥胖的因素一一消除，精心设计帮助消化、增加饱足感、低糖、低热量食谱，帮助孩子获取充足、均衡的营养，让孩子在享受新鲜美味食物的同时，也拥有标准体重。

<<让孩子远离肥胖>>

书籍目录

第一章 帮助消化膳食 纤活主菜　笋拌金针　草菇牛肉　鲜炒双菇 健康主食　蒜头虾面　什锦米粉　枇杷粥 美味汤品　西洋菜鲜鱼汤　芥菜蛋汤 营养点心　紫菜肉末羹　烤香菇　三色果球 清爽饮品　山楂香茶　奇异果汁 纤活主菜　番茄炒蛋　红豆鲈鱼　海带芽拌豆腐　芹菜干丝第二章 增加饱足感的谷、豆类膳食 健康主食　素鸡瓜丁饭　咸麦粥　红豆粥 美味汤品　豆浆丝瓜汤　番茄豆腐汤 营养点心　薏仁陈皮羹　白芍消食羹 清爽饮品　蛋花豆浆　豆粉香蕉奶昔第三章 低糖轻松膳食第四章 低热量膳食

媒体关注与评论

书评肥胖将成为本世纪最大的健康问题，现代饮食观让甜食、速食、零食占据了孩子的生活，千万别让孩子只有肉没有健康！
书中采用最有效消除儿童肥胖的四大饮食分类法：帮助消化、增加饱足感、低糖、低热量，让美食在满足儿童味蕾的同时，也远离肥胖所带来种种免疫不佳的问题，使孩子们每天都能健康无负担地成长！

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