

<<改变一生的饮食习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变一生的饮食习惯>>

13位ISBN编号：9787506435147

10位ISBN编号：7506435144

出版时间：2005-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：张迅捷

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>

<<改变一生的饮食习惯>>

内容概要

为了健康，你恪守着关于饮食的种种箴言；为了健康，你追随着一些“时髦”的吃法。然而有些看似合理的做法往往是一种误区，那些让你一直深信不疑的饮食箴言，其实很多都是充满了片面性的谎言！它们在危害着人体健康，这不得不引起人们的警惕。

健康就像一座天平，天平的一端是你的饮食习惯，天平的另一端就是你的健康，也就是说，你对良好的饮食习惯遵循多少，你就能得到健康几何。

有健康的饮食才有真正健康的身体，而健康的饮食习惯一定是遵循自然法则的。只有遵循着健康的饮食法则，才能够创造源源不断的健康。

<<改变一生的饮食习惯>>

作者简介

张迅捷，福建营养学会理事。

1996年毕业于美国Florida State University营养食品与运动营养食品科学系，现就职于福建华南女子学院营养食品科学系，担任系主任一职。

长期从事营养与食品科学的教学与科研工作，担任2项福建省自然科学基金课题，并为项目主持人。

<<改变一生的饮食习惯>>

书籍目录

第1篇 吃什么——食物是最好的医药 人体必需的六大营养素 蛋白质 脂肪 碳水化合物 矿物质 水 维生素 每天必吃的十类营养食物 谷物 蔬菜 肉类 水果 奶制品 豆制品 禽蛋 鱼类 菌类 坚果 危害人类健康的十大垃圾食品 垃圾食品,你每天都在吃吗 油炸类食品 腌制类食品 加工类肉食品 饼干类食品 汽水可乐类食品 方便类食品 罐头类食品 果脯、话梅和蜜饯类食品 冷冻甜品类食品 烧烤类食品 食疗保健是最好的药物 美好与饮食 益智与饮食 排毒与饮食 减肥与饮食 护眼与饮食 健齿利牙的食物 强健骨骼的食物 预防感冒的食物 抵抗衰老与饮食 癌症患者的饮食结构第2篇 何时吃——一日三餐定健康第3篇 怎么吃——健康吃法大揭秘第5篇第6篇第7篇第8篇第9篇

<<改变一生的饮食习惯>>

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>