

<<现代家庭保健食疗方>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭保健食疗方>>

13位ISBN编号：9787508224770

10位ISBN编号：7508224779

出版时间：2003-1

出版时间：金盾出版社

作者：顾奎琴

页数：319

字数：241000

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>

<<现代家庭保健食疗方>>

内容概要

本书分为三部分。

第一部分为现代健康饮食新概念；第二部分为现代家庭膳食的科学安排；第三部分为现代家庭常用保健食疗方，包括养颜护发、减肥丰体、明目皓齿、健脑抗疲劳、抗衰延寿、香体洁口、助长壮骨、滋阴壮阳食疗方和功能饮品配方。

每一个食疗方均按原料、制作、用法、功效分别叙述。

内容丰富，科学实用，通俗易懂，是家庭保健的必备用书。

<<现代家庭保健食疗方>>

书籍目录

一、现代健康饮食新概念（一）中国居民的膳食（二）特定人群膳食（三）21世纪的流行饮食趋势
二、现代家庭膳食的科学安排（一）平衡膳食的特点（二）合理营养的饮食原则（三）专家建议的饮食安排（四）家庭饮食应注意酸碱平衡（五）家庭怎样安排一日三餐（六）家庭须防止三高膳食（七）合理安排晚餐（八）献血前后的饮食调养（九）戒烟者的饮食安排（十）晨练前适量进食有益健康
三、现代家庭常用保健食疗方（一）养颜护发食疗方（二）减肥丰体食疗方减肥方增重健体方健胸方明目方皓齿方健脑益智方.....

<<现代家庭保健食疗方>>

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>