第一图书网, tushu007.com

<<忠告外食族>>

图书基本信息

书名：<<忠告外食族>>

13位ISBN编号：9787530427897

10位ISBN编号：753042789X

出版时间：2004-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：高溥超

页数：174

字数：54000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是一本关于“外食族”的书籍，书中论述了“外食族”的概念、“外食族”的科学配餐、“外食族”常见病防治方法等内容。
本书简单、实用，通俗易懂，图文并茂。
适合因工作需求经常在外用餐的公司业务人员、大中学校学生、出租司机、民工等“外食族”阅读。

<<忠告外食族>>

书籍目录

“ 外食族 ”的概念 饮食营养与健康的关系 什么是营养素 营养素一般可分哪几类 各种营养素的主要来源 饮食营养与健康有何关系“ 外食族 ”的科学配餐 调配平衡饮食 饮食宜淡不宜咸 不食烹调太过的食物 遵循少食多餐的原则“ 外食族 ”常见症防治法 高脂血症 脂肪 高血压 冠心病 动脉硬化 脑血栓形成 脑溢血 急性胃肠炎 慢性胃炎 胃十二指溃汤 细菌性痢疾 霍乱 慢性结肠炎 胆囊炎 传染性肝炎 胰腺炎 贫血 维生素缺乏症 糖尿病 肥胖症 酒精中毒 习惯性便秘 咽炎 急性扁桃体炎 鼻衄 牙周炎 荨麻疹 过敏性皮炎 粉刺

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