第一图书网, tushu007.com

<<长寿饮食新要>>

图书基本信息

书名：<<长寿饮食新要>>

13位ISBN编号：9787530829363

10位ISBN编号：753082936X

出版时间：2001年1月1日

出版时间：天津科学技术出版社

作者：本书编写组编

页数：199

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

饮食得当能养生治病，饮食失调亦能伤身致病，饮食与寿命密切相关。
本书共收集《华夏长寿》（原《长寿》杂志刊登过的52篇文章，介绍国内外的科学饮食新说和要义。
帮助中老年人纠正不科学的饮食习惯，改善饮食结构，合理搭配饮食，以提高健康水平。
“吃什么”和“如何吃”，通过本书可以寻得答案。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1.饮食新概念
2.食品:您应了解的最新规定
3.食物结构与长寿
4.食物“金字塔”
5.“食”全“食”美——日本国民食物结构模式及其特点
6.日本人的饮食习惯与寿命
7.现代德国人的食风一瞥
8.当代美国人食风的变迁
9.日美医学专家倡导的饮食益寿十则新法
10.中年人的科学饮食
11.过多摄入哪些食物易引起乳腺癌
12.从老年心血管病调查看当前膳食缺陷
13.老年人膳食

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