第一图书网, tushu007.com

<<顶级专家教你“究竟吃什么”>>

图书基本信息

书名：<<顶级专家教你“究竟吃什么”>>

13位ISBN编号：9787534422034

10位ISBN编号：7534422035

出版时间：2007-2

出版时间：江苏美术

作者：刘克玲，戎东贵主

页数：216

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

《名家讲稿》的作者不仅有健康教育专家，还有具有丰富经验的临床医生，长期从事教学、科研的专家，以及多年从事卫生管理的学者。
他们的特点是将深奥的医学专业内容，转化为一般群众能够看懂的科普作品，真正能使读者“一看就懂，一学就会，一用就灵”。
所以，《名家讲稿》的每篇文章都受到读者的欢迎。
许多读者来信反映说，他们“每期必看，一期不看心发慌”；还有不少读者看病时，手拿《名家讲稿》文章，以便更好地与医生交流。
　最近，中国健康教育协会与《精品健康导刊》社合作，在有50余位专家撰写的100多篇“名家讲稿”的基础上整理结集，推出《百家健康讲坛》丛书。
丛书浓缩全国健康教育首席专家和其他著名专家的优秀演讲报告，撷取精粹，以飨读者。
　这套丛书是广大人民群众防病治病的良师益友。
本书是从书之一，让顶级专家教你究竟吃什么。

书籍目录

中国人的膳食革命不文明饮食习惯要闯大祸中国人应该怎样吃——赵霖南京精彩演讲录吃出来的健康会吃就能排毒“会吃”可治病，“不会吃”能致病吃，讲究不将就请远离致癌食物单纯性肥胖是吃出来的科学补钙才能不缺钙药补不如食补母乳喂养学问大

媒体关注与评论

书评全国健康教育首席专家：王陇德、赵霖等精彩亮相。
顶级专家为您送来“ 健康大礼包 ”！
一流专家阵容，最新健康理念，实用健康大全，防病治病宝典。
从卫生角度看，会餐制可给人的健康带来不少麻烦。
一餐饭吃下来，不仅“ 感情大沟通 ”，唾液也进行了“ 大交流 ”。
难怪有外国人说中国人吃饭就像在“ 接吻 ”，一般接吻一对一，会餐制的“ 接吻 ”是一对十，所以传染疾病的可能性就很高。
卫生部原副部长、中国健康教育协会会长 殷大奎　人体摄入抗生素，并非都是有益的，由于每中抗生素都有其毒性，因此任何一种抗生素的滥用都能造成人体肠道原有正常生态菌群的混乱，损害健康。
全国健康教育首席专家、解放军总医院营养科主任 赵霖　对膳食营养平衡问题，应该采取“ 模糊 ”的观念，只要做到总体上的大体平衡就行了，没有必要斤斤计较和精确计算。
这个含脂肪多少克，那个含热量多少卡，没有那个必要算来算去，算得自己什么也不敢吃。
中国健康教育协会副秘书长 赵仲龙　将健康进行到底！

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