

<<食物能改变你的一生>>

图书基本信息

书名：<<食物能改变你的一生>>

13位ISBN编号：9787534445170

10位ISBN编号：7534445175

出版时间：2012-9

出版时间：江苏美术出版社

作者：千高原

页数：322

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>

## <<食物能改变你的一生>>

### 前言

前言食物，用中国一句老话“民以食为天”就可见它的重要性和人对其依赖的绝对性。过去因为食物短缺人们“活着是为了吃”，所以吃成为当时社会和每个人生活的全部内容。而对今天的人来说，已不愁吃，“吃，被看作只是为了生存的需要”，人们开始对食物价值有了高层次的认知——“享受美食”。

这一变化，随即带给人们生活方式的背后，出现了一个新的问题——健康。

也许我们的厨师和家庭主妇过多的是强调“色、香、味、美”，就连西方人在赞誉中国美食和厨艺的同时，指出太注重食物的味觉而忽视营养搭配，这和近来国内许多营养专家大力倡导的健康饮食有着不谋而合之理。

显然，食物对人更具魅力的是——如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法。

这是一种质的变化，是因为人已清楚的认识到了，拥有健康才可以快乐的生活。

既然食物与健康有如此千丝万缕的关系，这就要求我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变，做到科学饮食。

《食物能改变你的一生》正是针对现代人的生活特点，采用“人、饮食与健康”等八个章节完成，力求使读者易读、易懂、用得上。

在“享受美食”中了解饮食文化，掌握食物特性知识，真正做到享受生活。

千万别再让饮食的坏习惯害了你。

笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

编著者

## <<食物能改变你的一生>>

### 内容概要

在“享受美食”中了解饮食文化，掌握食物特性知识，真正做到享受生活。千万别再让饮食的坏习惯害了你。笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

<<食物能改变你的一生>>

作者简介

千高原工作室成立与1999年，成功策划了700余种图书，在出版发行界享有盛誉。千高原工作室策划组织了“商务书库”、“语研书库”、“中小企业创业文库”、“宾馆酒店管理实务丛书”“亲子教育”等成系列丛书，2012年底加盟江苏凤凰美术出版社有限公司。

<<食物能改变你的一生>>

书籍目录

- 第一章 人、饮食与健康
- 第二章 绿色天然食物与素食健康
- 第三章 青春魅力与食物很有关系
- 第四章 益智食品与智力开发
- 第五章 吃出成功的奥妙
- 第六章 瘦身男女饮食秘方
- 第七章 健康与营养饮食
- 第八章 饮食禁忌

<<食物能改变你的一生>>

章节摘录

<<食物能改变你的一生>>

编辑推荐

海报：

<<食物能改变你的一生>>

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>