第一图书网, tushu007.com

<<食物相克与最佳食物搭配>>

图书基本信息

书名：<<食物相克与最佳食物搭配>>

13位ISBN编号：9787537530859

10位ISBN编号：7537530858

出版时间：2005-6

出版时间：河北科技

作者：施顺芝

页数：397

字数：320000

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

食物相克和相宜的说法已流传很久。
大量的科学资料和无数的客观事实证明食物相克是客观存在的，并非无稽之谈。
怎样才能完全做到精心搭配、科学饮食呢？
《食物相克与最佳食物搭配》一书的问世，您给提供了一些更科学的指导，让您吃得更好、更放心。
本书共分九章，主要包括：营养对人体的影响、食物与相关食物相克、食物与相关药物相克、常见症与相关食物相克、饮食食物禁忌、食物与相关食物的最佳搭配、食物与相关药物的最佳搭配、常见病的最佳食物需求、日常膳食中宜多吃的食物。
书中详细介绍了多种食物的相克和相宜原理，以及怎样有选择地食用各类食物，并能做到有利无弊。

<<食物相克与最佳食物搭配>>

书籍目录

第一章 营养对人体的影响 蛋白质——生命物质的基础 脂肪——人体高能量来源 碳水化合物——生命活动的主要能源 矿物质——参与代谢和调节的物质 维生素——维持生命肌体的健康 食物纤维——利于通过与消化 水——人体生命的海洋 各种营养素之间的相互作用 基本饮食原则 保健护理基本饮食类型 治疗饮食类型第二章 食物与相关食物相克 肉类与相关食物相克 水产品与相关食物相克 蔬菜与相关食物相克 水果与相关食物相克 调料与相关食物相克 饮品与相关食物相克第三章 食物与相关药物相克 食物相克实例第四章 常见病与相关食物相克 肝病与相关食物相克 腹泻与相关食物相克 便秘与相关食物相克 胰腺病与相关食物相克 糖尿病与相关食物相克 心脑血管病与相关食物相克 高血压病与相关食物相克 呼吸道疾病与相关食物相克 ……第五章 饮食食物禁忌第六章 食物与相关食物的最佳搭配第七章 食物与相关药物的最佳搭配第八章 常见症的最佳食物需求第九章 日常膳食中宜多吃的食物

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