第一图书网, tushu007.com

<<健康警报>>

图书基本信息

书名：<<健康警报>>

13位ISBN编号：9787540652371

10位ISBN编号：7540652373

出版时间：2003-9-1

出版时间：广东教育出版社

作者：张立新

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

本书作者长期专注于营养学方面的研究，特别是在营养学与老百姓生活习惯接轨方面做了大量的研究和探索，作者在老干所、养老院、大学、企业工会都做过“营养与健康”的讲座。
作者一直抱着这样的理想：让营养与预防的常识和一些基础的医理、病理成为老百姓的生活常识，让更多老百姓多一些自我照顾，少一些盲目就医。

本书主要告诉你生活习惯中的大病隐患有哪些，给您的健康拉响警报。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一 早餐对健康造成的影响
二 夜宵给健康带来的隐患
三 大便中也藏有隐患
四 贫血中深藏的隐患
五 骨头也要吃饭
六 钙流失是个大问题
七 吃得好不等于吃得营养
八 长期摄入高热量的隐患
九 人们最易患缺乏“基础营养”
十 对慢性病的无知带来的隐患
十一 少责任等于多隐患
十二 数千万烟民将死于与吸烟相关的疾病
十三 血管中的隐患
十四 盐为健康带来的隐患
十五 血脂中的隐患
……

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