

<<科学饮食与健身益寿>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食与健身益寿>>

13位ISBN编号：9787542722096

10位ISBN编号：7542722093

出版时间：2002-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：葛光宇

页数：168

字数：123000

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>

<<科学饮食与健身益寿>>

内容概要

本书集中外古今膳食经验之精华，全面、系统地介绍了科学饮食的知识，可以帮助你了解与掌握正确的饮食方法，走出饮食误区，远离由于不良饮食习惯引起的多种困扰，走上健康、长寿的康庄大道。

本书不仅是人们日常生活的良师益友，也会是食品生产者、经营者、管理者、研究者的得力助手。

<<科学饮食与健身益寿>>

书籍目录

前言一、饮食——严肃的命题二、饮食——科学的课题（一）食物多样，谷物为主（二）蔬菜水果，富含多种植物营养素（三）豆类——天然营养佳品（四）动物性食物提供丰富的动物营养素（五）喝好饮料，促进健康（六）实现合理膳食的前提三、不同人群的饮食（一）老年人饮食（二）妇幼饮食（三）儿童饮食（四）职业保健饮食四、不同季节的膳食调节（一）春季饮食少吃性寒（二）夏令饮食宜清淡（三）秋季饮食做底补（四）冬令饮食讲滋补五、合理食用保健食品（一）滋补食品（二）减肥保健膳食

<<科学饮食与健身益寿>>

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>