

<<食疗大师教你做家常保健餐>>

图书基本信息

书名：<<食疗大师教你做家常保健餐>>

13位ISBN编号：9787543925885

10位ISBN编号：7543925885

出版时间：2005-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：孟仲法等

页数：178

字数：144000

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>

<<食疗大师教你做家常保健餐>>

内容概要

合理的营养是全面地提供符合人体卫生要求的平衡膳食。

凡是膳食菜肴的数量、质量能适合人体生理、生活、劳动对营养素的要求，能使人体保持正常健康的膳食，即为平衡膳食。

平衡膳食不但能提供足够数量的各种营养素，以满足人体的正常生理需要，而且还能保持各种营养素之间的比例平衡，有益于它们的全面吸收和充分利用，达到合理营养的目的。

在合理营养的基础上，饮食对人体的各种功能具有重要作用。

本书针对各种不同体质的“健康边缘人群”进行辨体施食，提供清补、温补、平补的食物肴馔。

<<食疗大师教你做家常保健餐>>

作者简介

孟仲法，男，浙江诸暨人，1925年出生。

早年毕业于上海新中国医学院及东南医学院医疗系本科。

任中西医结合儿科主任医师。

曾任上海维安医院院长，上海市杨浦区儿童医院院长，上海市中医医院副院长，上海市杨浦区副区长等，现任上海原安中医馆儿科专家。

擅治小儿多动症。

<<食疗大师教你做家常保健餐>>

书籍目录

一、辨体施食餐单二、扶育促高餐单三、益智健脑餐单四、健身强肌餐单五、丽容护肤餐单六、减肥美体餐单七、壮筋强骨餐单八、补肾壮阳餐单九、种子促育餐单十、护嗓美音餐单十一、乌发美须餐单十二、聪耳餐单十三、明目餐单十四、抗衰防老餐单十五、养心安神餐单十六、强身增力餐单十七、皓齿固牙餐单十八、提神抗累餐单十九、健胸丰乳、调经和更年期餐单二十、除口臭、腋臭餐单附录 常用食物营养成分表 后记

<<食疗大师教你做家常保健餐>>

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>