

## <<直面上上班族健康危机>>

### 图书基本信息

书名：<<直面上上班族健康危机>>

13位ISBN编号：9787547103296

10位ISBN编号：7547103294

出版时间：2010-11

出版时间：星球地图出版社

作者：王旭峰 编著

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>

## <<直面上上班族健康危机>>

### 内容概要

生活在大都市的上班族们为了家庭，为了生活，更为了事业的成功不得不拼搏、奋斗，但是你可知道在竞争日益激烈的今天什么是你成功的资本吗？

答案是：健康。

拥有一个健康的身体，你便有了竞争的本钱，为了您的健康，为了您的梦想和追求，赶紧打开此书看营养权威传家王旭峰为您揭秘所有美食的真秘密。

## <<直面上上班族健康危机>>

### 作者简介

食品检验专家、健康教育专家王旭峰，多年来致力于传播健康理念，普及营养知识，累计撰写饮食健康科普文章300多篇40余万字；以营养嘉宾身份参与录制电视、广播节目30余期；2009年7月做客搜狐访谈，揭秘鲜榨果汁造假内幕；2010年1月做客环球网，畅谈春节餐桌与果汁；2010年2月，做客搜狐一言堂，解读红楼饮食；2010年3月，做客搜狐吃喝频道，为网友介绍番茄红素及功效；2010年3月，应邀在开心网开设名人主页。

## <<直面上上班族健康危机>>

### 书籍目录

#### 第一章 饭局中怎么吃出健康

- 1.健康的点菜法则
- 2.鱼翅并非大补
- 3.海参和泥鳅的营养价值对比
- 4.海鲜为何让王总痛不欲生
- 5.点菜适量，够吃就行
- 6.过量饮食危害大，吃饭最好八分饱
- 7.晚餐过饱危害更大
- 8.饭局族要牢记于心的宝典
- 9.合理饮食带来的独特功效
- 10.饮食合理，工作效率高
- 11.胃口不好时，应该怎么吃
- 12.口重的危害
- 13.自助餐怎么吃不伤身
- 14.如何让烤肉更健康
- 15.你经常吃洋快餐吗
- 16.火锅也有健康吃法
- 17.你经常不吃主食吗
- 18.各种点心的真相

#### 第二章 家庭餐桌怎么吃

- 1.健康就是“争锋吃醋不怕苦”吗
- 2.普通人需要补吗
- 3.吃好不等于吃贵
- 4.抗癌食品就在我们身边
- 5.为何纽约华人体内汞含量超标
- 6.食物多样化才是健康的基础
- 7.影响你胃口的因素都有哪些
- 8.细嚼慢咽，健康相伴
- 9.菜汤拌饭，可取吗
- 10.蔬菜不妨蒸着吃
- 11.有虫眼的蔬菜更安全吗
- 12.解读中国传统节日食品
- 13.如何控制碘的摄入
- 14.家庭不宜大量储存食用油
- 15.炸完食物的剩油怎么处理
- 16.饭后吃水果会影响健康吗
- 17.把“水果菜”摆上餐桌
- 18.不要等蔬菜快烂了才吃

#### 第三章 不要忽视了办公室饮食

- 1.读书看报时不宜吃零食
- 2.你常把蛋黄派当作早餐吗
- 3.揭开冰激凌的真面目
- 4.喝水减肥带来的启示
- 5.水果都含有丰富的VC吗
- 6.爆米花，原本可以很健康

## <<直面上上班族健康危机>>

7.六类坚果不利健康

8.适量核桃降低心脏病风险

9.吃猕猴桃别忘嚼嚼籽

10.蚕豆不妨带皮吃

11.吃杏别扔甜杏仁

12.通过标签对比两种口香糖

.....

第四章 酒，喝不喝，怎么喝

第五章 不要小瞧了饮料

第六章 运动，获得健康的必经之路

后记

## <<直面上上班族健康危机>>

### 编辑推荐

《直面上上班族健康危机》：北京电视台生活频道《生活一点通》栏目营养嘉宾；北京文艺广播《吃喝玩乐大搜索》栏目营养嘉宾；搜狐吃喝频道美食测评团营养师。

<<直面上班族健康危机>>

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>