

图书基本信息

书名：<<上班族吃出健康身体要诀/上班族系列丛书>>

13位ISBN编号：9787801577856

10位ISBN编号：780157785X

出版时间：2003-1

出版时间：人民军医出版社

作者：纳米编

页数：277

字数：226000

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

现代上班族尤其是“白领”阶层和驰骋商场的工商界人士，面对日益加快的生活节奏和紧张繁忙的工作时，身体的健康常常受到意想不到的侵害。

本书作者根据上班族的这一特点，从“食疗保健康”的角度，介绍了现代上班族在人体营养、防病、治病方面应当引起重视的各个方面。

本书着重于上班族在人体营养、防病、治病方面应当引起重视的各个方面。

本书着重于上班族在饮食方面的误区、简易的食疗方法、时尚的粗粮野菜食疗知识、各种水果营养和食疗宜与忌、零食的益和害、经常被忽视的美食知识、日常防病和抗病的食物推荐以及如何利用食物美容和提高智慧与能力等知识的介绍。

本书采用版块形式，不需要长时间连续阅读，只在茶余饭后、睡前候车时用数分钟翻阅，符合上班族繁忙的工作特点，语言简朴、自然、亲切、注意阅读的趣味性，是上班族私名里不可缺少的“良师益友”。

书籍目录

第一章 粗粮：健康生生相伴 荞麦 大麦 小麦 小米 青稞 蚕豆 赤小豆 黄豆 黑大豆 绿豆 糯米 花生 刀豆 粳米 芝麻 红薯 .....第二章 常见野菜的保健作用第三章 诱人的水果都有那些作用 饮用果蔬饮料时应注意哪些问题 你了解常喝果汁的功效吗 夏季吃水果寒热要分清 胖人如何吃水果

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>