

<<科学饮食DIY>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食DIY>>

13位ISBN编号：9787801782885

10位ISBN编号：7801782887

出版时间：2006-7

出版时间：华龄

作者：李洪涛

页数：226

字数：178000

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DIY>>

内容概要

民以食为天。

人们在日常生活中，如果能够懂得吃的科学和方法，注意饮食宜忌的规律，不仅可以保证人体健康，使人益寿延年，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣和人类的文明与进步。

本书共分为：“科学饮食小帖士”、“吃出美丽与健康”、“饮食与礼仪”、“异域饮食风情”四大篇。

详细介绍了科学饮食的基本知识和饮食宜忌，以及朋友们在日常生活中的经常遇到的饮食困惑，并给出了如何解决的具体方法和详尽的指导。

另外，还着重在人们关心的饮食与美丽、健康方面的问题作了较为认真的解答，并以轻松、幽默的语言趣谈了有关生活及社交场合应注意的一些礼仪规范，并简要把国外的一些饮食趣闻介绍给读者朋友们。

明代大医学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也。

”养生必须从饮食做起。

希望读者朋友们能从本书中得到一些生活的启迪和乐趣。

<<科学饮食DIY>>

书籍目录

一、科学饮食小贴士 饮食养生新发现 科学饮食的方法 健康饮食最优组合 生活中的养生诀窍
古人饮食养生语录 中国人的饮食误区 需要改变的饮食习惯 走出养生的误区 健康饮食防误区
用餐“一日3个5” 饮食中不可忽视的小节 健康饮食从厨房卫生做起 正确的饮食顺序 饮食卫
生要注意 科学饮食的方法 饮食中常犯的错误 纠正不正确的饮食观念 饭后“8不急” 进餐“10
忌” 空腹“12忌” 时髦吃法有损健康 春季饮食巧安排 夏季不宜贪吃的食物 夏季最宜摄取
食物 夏季饮食养生原则 冬季饮食原则 冬季进补有讲究 中年人的饮食原则 老年人的饮食原则
老年人的饮食原则 老年人的健康饮食 老年人饮食养生“10不贪” 老年人饮食“8大宜” 老年
人喝茶要谨慎 中年人合理饮食吃出健康二、吃出美丽与健康三、饮食与礼仪四、异域食俗风
情

<<科学饮食DIY>>

编辑推荐

饮食者，人之命脉也！

膳食结构平衡与否，已成为影响人类健康的主要因素。

本书详细介绍了科学饮食的基本知识和饮食宜忌，以及日常生活中所经常遇到的饮食困惑，并给出了如何解决的具体方法和详尽的指导。

本书内容丰富，是您保护家人健康的得力助手。

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>