第一图书网, tushu007.com

# <<健康我做主>>

## 图书基本信息

书名：<<健康我做主>>

13位ISBN编号：9787801931559

10位ISBN编号：7801931556

出版时间：2004-8

出版时间：中华工商联合出版社

作者：邱胜

页数：300

字数：180000

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

本书共分十章，从不同角度深入地分析和讲述了饮食与健康的方方面面，仔细阅读定能让你受益匪浅。
本书从七个方面总结了健康饮食的七个方面：多样搭配的饮食原则，多吃蔬菜，水果和薯类，一日三餐合理搭配，鱼，禽，蛋，瘦肉应适量，常吃豆类或其制品及奶类制品，膳食以清淡为宜，限量饮酒。

# <<健康我做主>>

## 书籍目录

第一章 健康饮食新潮流 1 WHO与全球健康新战略 2 健康的地中海式饮食 3 超级健康食物14种 4 《时代》专刊推出10大健康食品 5 中国营养学家推荐的10种食物 第二章 健康食物面面观 一 蔬菜 1 蔬菜也有等级 2 生食蔬菜有益处 3 蔬菜混炒营养多 4 美味白菜汤 5 营养脑黄金 6 清心祛暑的丝瓜 7 消暑佳品 8 保健常吃黑木耳 9 芹菜降压应生嚼 10 西红柿疗疾10法 11 食洋葱保护血管 12 树上佳蔬营养高 13 叶黄素防硬化 14 食用蔬菜也有禁忌 15 新鲜蔬菜未必好 16 有害的蔬菜 二 水果 1 水果健康吃法 2 10种水果降血压 3 生病了该吃什么水果？
4 吃橘子三忌 5 吃葡萄，用不着吐籽 7 石榴自古是良药 8 苹果的奇效 9 水果当饭易患贫血 10 吃水果注意防病 11 吃法不当水果伤身 三 肉类 四 鱼 五 素食 六 五谷杂粮 七 豆制品第三章 饮品与健康

## 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