第一图书网, tushu007.com

<<健康超级处方>>

图书基本信息

书名：<<健康超级处方>>

13位ISBN编号：9787801945327

10位ISBN编号：7801945328

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：颜树军

页数：377

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

本书分3篇介绍了合理膳食与人体健康的关系。
A篇主要介绍我国几位医学、营养学专家对科学饮食、合理营养可增强体质、防病治病、延年益寿的论述。
B篇介绍美国营养学研究者提出的与人类健康长寿密切相关的14种食物。
C篇是对该14种食物的生物特性，主要营养成分，食用、药用功效，食疗保健配方，食用时的注意事项以及功效相近的替代食物等的具体讲解。
内容全面，叙述深入浅出，语言通俗易懂。
特别是所介绍的食疗保健配方可操作性强，便于读者实践。
是指导广大人群科学饮食、健康生活的常备参考书。

书籍目录

A篇 吃是一门大学问 张湖德：谈谈怎么吃 温长路：饮食结构中的营养观 洪昭光：合理膳食十个字 赵霖：寓医于食B篇 吃得健康是更大的学问 美国医生披露健康长寿秘诀 超级食物处方全球大公开 改变你生命的14种食物不可缺少C篇 14种食物的最新诠释 改变你生命的第一种食物——核桃 还可尝试的食物 杏仁 芝麻 花生 南瓜子 葵花子 澳洲坚果 榛子 腰果 改变你生命的第二种食物——南瓜 还可尝试的食物 胡萝卜 红薯 菜椒 改变你生命的第三种食物——花椰菜 还可尝试的食物 卷心菜 小白菜 改变你生命的第四种食物——燕麦 还可尝试的食物 大麦 小麦 荞麦 糙米 黑小麦 小米 改变你生命的第五种食物——酸奶 改变你生命的第六种食物——西红柿 改变你生命的第七种食物——柑橘 改变你生命的第九种食物——茶 改变你生命的第十种食物——火鸡 改变你生命的第十一种食物——豆子 改变你生命的第十二种食物——大豆 改变你生命的第十三种食物——蓝莓 改变你生命的第十四种食物——野生鲑鱼

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