第一图书网, tushu007.com

<<饮食格言>>

图书基本信息

书名：<<饮食格言>>

13位ISBN编号：9787807444107

10位ISBN编号：780744410X

出版时间：2010-3

出版时间：新疆美术摄影出版社

作者：阿迪力·穆罕默德 编

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

冬吃萝卜夏吃姜，一生都不喝药汤，饭后百步走，活到九十九，少糖少盐，赛过神仙，吃饭香，身体壮，集体吃饭精神爽，少年儿童成长快，合理营养体质强，鱼肉蛋奶豆制品，五谷杂粮有营养，瓜果青菜不可少，科学搭配保健康，不偏食，不挑食，饮食习惯要培养。

第一图书网, tushu007.com

<<饮食格言>>

书籍目录

饮食养生
三分治疗，七分调养。

每天两顿快餐，一周就会伤肝。

细嚼慢咽，益寿延年。

三九补一冬，来年无病痛。

冬补三九，夏补三伏。

冬令调补，量体裁衣最适宜。

冬令进补秋垫底。

冬病夏治，重在预防。

冬天要吃“黑
秋风起，吃腊味。

春不食肝。

春夏养阳，秋冬养阴。

夏宜清补。

三餐不过饱，无病活到老。

三餐不合理，健康远离你。

人是铁，饭是钢，一日不吃饿得慌，三日不吃倒在床，七日谷水不进见阎王。

会吃千顿香，不吃一顿伤。

口干舌燥，疾病征兆。

开水多喝，强似吃药。

大饥不大食，大喝不大饮。

少吃多喝水，天天精神美。

饿不死人渴死人。

吃饭喝碗汤，脾胃不受伤。

喝原汤，化原食。

改热水，吃熟菜，身体健康少病害。

大鱼大肉，大烟大酒，体胖血稠，命不长久。

不偏食，不暴食，少肉食，多素食
不抽烟，少饮酒，多喝茶。

少食多嚼。

少食甜，身体是本钱。

少食咸，能延年。

吃的顶呱呱，养的黄巴巴。

吃饭不要闹，吃饱不要跳。

饮食要忌口，百病都没有。

饭饱不洗澡，酒后不剃脑。

饭后莫急躺。

要想健康，腹中常空，要想长寿，肠中无屎。

饱食而卧，乃生百病。

食不言，寝不语。

食不厌精，脍不厌细。

未饥先食，稍饱即止。

饥不暴食，渴不狂饮。

饥寒饱暖。

早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。

多食酸。

多食苦。

多吃碱性食品抗疲劳。

多食辣。

寿命长短不在天，善处饮食得永年。

饮食有节。

暴饮暴食易生病，定时定量得安宁。

酸碱平衡，量体而行。

要想身体健，食物要新鲜。

裤带越长，寿命越短。

黑色食品，最宜健康。

十苦九补。

开门开件事，柴米油盐酱醋茶。

以形补形，似形治形。

心情欢畅，菜甜饭香。

生命在于平衡。

民以食为天。

皮肤是人体健康的窗口
……
蔬菜类
果品类
肉食类
水产类
造酿类
谷物类
菌藻类

第一图书网, tushu007.com

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