

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌专家指南（健康中国）>>

13位ISBN编号：9787807596493

10位ISBN编号：780759649X

出版时间：2009-2

出版时间：万卷

作者：崔钟雷

页数：231

字数：170000

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

《饮食宜忌专家指南》：饮食不可以单凭自己的喜好而食，中国人崇尚美食，但其中也有相当大的一部分人群，漠视了食物之间的禁忌法则，最终导致吃出了各种病患，甚者更是为此而殒失了性命。本书正是一本介绍饮食搭配忌讳的图书，其编排直观，健康饮食指导尽在其中，能够坚实的确保您的饮食安全。

书籍目录

- 第一章 日常饮食宜忌
- 第二章 常见病症饮食宜忌
- 第三章 养生保健饮食宜忌
- 第四章 不同年龄层次及特定人群饮食宜忌
- 第五章 四季养生饮食宜忌

编辑推荐

《健康中国:饮食宜忌专家指南》由万卷出版公司出版。

现代人将如何才能吃出营养，吃出健康呢？

其实，早在唐代，名医孙思邈就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜，不足以生存。

”为此，编者们特地编写了《新编营养家常菜谱》、《饮食养生专家指南》、《饮食宜忌专家指南》这三本书。

《健康中国:饮食宜忌专家指南》为《饮食宜忌专家指南》。

全书将一些简单、实用、具有可操作性的生活和饮食上的禁忌和小窍门收罗其中。

希望能为广大的读者进行一些指导，指明一个走向健康的方向。

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>