

<<零食，應該這樣吃>>

图书基本信息

书名：<<零食，應該這樣吃>>

13位ISBN编号：9789576597411

10位ISBN编号：9576597412

出版时间：2009-11-01

出版时间：宇河文化

作者：胡建夫 著

页数：255

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>

<<零食，應該這樣吃>>

內容概要

我們該如何來吃零食呢？

零食怎樣吃才能滿足我們的要求呢？

讓青少年兒童滿足身體發育所需要營養需求，更好地學習和成長；讓上班族解除疲勞，緩解壓力，將電腦的輻射拒之門外；滿足孕媽咪和肚中的胎兒對優質蛋白、碳水化合物、維生素、礦物質以及微量元素的需求；滿足老年人由於身體機能的下降來靠零食加餐，從而實現益壽延年的夢想；使旅途中的你一掃饑餓和寂寞…… 以上所有的要求，《零食，應該這樣吃》都能一一為您解答。

<<零食，應該這樣吃>>

作者簡介

胡建夫，醫學院營養學系畢業，現任某教學醫院營養師。

他對於家庭飲食與保健的知識傳遞不遺餘力，經常撰文呼籲家庭飲食與健康的重要。

著有《會吃才健康》、《會睡才健康》、《會喝才健康》、《怎樣吃維他命》、《怎樣有效對抗癌症》等書。

<<零食，應該這樣吃>>

書籍目錄

前言零食——讓我歡喜讓我憂1.我該拿什麼來愛你，我的零食2.零食，是敵人還是朋友？
3.零食越吃越健康的魔法從寶寶做起，和零食交朋友1.好寶寶零食總動員2.錦上添花，零食與寶寶的三餐巧搭配3.健康好寶寶零食小配方4.面對零食，只選對的青少年——零食，因為愛所以愛1.健腦益智，這類零食最拿手2.備考零食，考出好成績3.緩解眼疲勞，零食有魔法4.這些零食讓你睡得快又香5.女性特殊生理期，零食悉心來呵護上班一族——你的辛勞零食能懂1.不吃早餐者的零食補救法2.下午易倦怠，零食來提神3.工作壓力大，零食巧減壓4.應酬不得已，零食來體貼5.熬夜，零食幫你挽救損失長壽老人——在你的心中埋下零食的名字安全最重要——別讓零食悄悄蒙上你的眼睛

<<零食，應該這樣吃>>

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>