

<<科学饮食保健康>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食保健康>>

13位ISBN编号：9787117042147

10位ISBN编号：7117042141

出版时间：2001年01月

出版时间：人民卫生出版社

作者：褚成龙

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>

## <<科学饮食保健康>>

### 内容概要

编写本书的目的就从一个侧面介绍科学饮食，保健知识，除了探讨各种食物的营养价值之外，也针对各种食物吃法对身体所造成的影响作一番研究。

另外对某些疾病确有一定疗效的饮食疗法也作了较为详细的介绍，融科学性、知识性、实用性、趣味性、可操作性于一体，使这些医学保健知识在每个读者的心中扎根，最后达到全社会科学饮食保健知识的普遍提高，从而提高整个中华民族的身体素质。

## <<科学饮食保健康>>

### 书籍目录

- 1 饮食习惯影响寿命长短
- 2 素食主义好不好
- 3 有关营养与成人病
- 4 饮食习惯与老年疾病
- 5 加工食品的泛滥
- 6 食品添加剂对健康的影响
- 7 小孩深受错误饮食习惯之害
- 8 警惕虚假保健品危害
- 9 合理摄取维生素
- 10 糖能引起衰老吗
- 11 药补不如食补
- 12 饮食营养事关传宗接代大事
- 13 早餐的重要性
- 14 睡前进食易得哪些病
- 15 吃得多反易导致营养失衡

<<科学饮食保健康>>

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>