

<<这样吃最养生>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最养生>>

13位ISBN编号：9787504853028

10位ISBN编号：750485302X

出版时间：2011-6

出版时间：农村读物出版社

作者：李兴春. 王丽茹.

页数：258

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>

## <<这样吃最养生>>

### 内容概要

“民以食为天，食以安为先。  
”吃绝对是关乎我们身体健康的大问题。  
吃还是一门大学问，蕴含着生活的大智慧。  
我们既能吃出病来，也能吃出健康来。

现在就让我们一起翻开李兴春等编著的这本《这样吃最养生》，一起从饮食入手，养成科学的饮食观、营养观。  
从吃上做足功课，吃出健康，吃出美丽，吃出长寿。

## <<这样吃最养生>>

### 书籍目录

#### 一、饮食与养生

- 1.大豆是“植物肉”、“长寿食品”
- 2.喝豆浆方法得当更利于健康
- 3.米面混吃有益寿作用
- 4.吃水果不是越多越好
- 5.选购优质海鲜的方法
- 6.肉皮营养价值不低
- 7.兔肉是美容、保健佳品
- 8.虾米皮富含营养
- 9.如何使牛奶的营养成分被人体充分吸收
- 10.过量饮牛奶也会伤害人体健康
- 11.有些人不宜喝牛奶
- 12.喝酸牛奶有益健康
- 13.芹菜叶不可丢，茄子皮不能削
- 14.多吃葱、蒜可健脑
- 15.吃大蒜有益但不是人人皆宜
- 16.鸡蛋黄营养价值高
- 17.生食蔬菜对人体保健的利与弊
- 18.味精富含营养但婴幼儿不宜吃
- 19.十种最好的和十种最差的食物
- 20.合理饮食能使人体更健康
- 21.科学调理饮食的方法
- 22.养成良好饮食习惯的十四条建议
- 23.应控制食用损害消化道功能的食物
- 24.光吃精制食品不利全面摄取营养
- 25.常吃大鱼、大肉不利大脑
- 26.只吃植物油不吃动物油不利健康
- 27.方便面营养不全不宜常吃
- 28.油条、油饼不可常吃
- 29.常吃、多吃菠菜可导致中毒
- 30.豆腐不能与葱同吃也不能多吃
- 31.腌制食物容易引发多种疾病不宜多吃
- 32.吃生鸡蛋不易消化且易引发疾病
- 33.常见的忌一次多食或久食的食物
- 34.健康人不要常服保健滋补品
- 35.不能想吃啥就吃啥
- 36.菠菜、豆腐不能同煮
- 37.冬季食用蔬菜要合理配置
- 38.常见的不宜同食的食物
- 39.不吃早餐对身体健康危害多
- 40.节食减肥会导致患病
- 41.饭后保健ABC
- 42.烹调与营养
- 43.旅行中要注意饮食调理以防生病
- 44.冬季多吃御寒防冻食物

<<这样吃最养生>>

- 45.夏日防中暑要吃保健粥
- 46.不口渴时也要注意饮水
- 47.晨起喝水好处多
- 48.多喝些矿泉水有利保健
- 49.饭后不宜多饮水
- 50.剧烈运动和强劳动后不宜立即大量饮水
- 51.常用汽水代水饮用不利健康

.....

- 二、饮食与卫生
- 三、饮食与疾病

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>