

<<健康生活五重奏>>

图书基本信息

书名：<<健康生活五重奏>>

13位ISBN编号：9787509109311

10位ISBN编号：7509109310

出版时间：2007-6

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清 编

页数：311

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>

<<健康生活五重奏>>

内容概要

健康生活五重奏，犹如一台优美的音乐会，缺一不可。
本书将饮食营养、睡眠保健、夫妻生活、运动健身、心理平衡这台音乐会完美地奉献给读者，使你的生活健康、幸福、美满。
内容丰富，通俗易懂，哲理性强，有针对性，适合广大读者作为健身养性的参考书使用。

<<健康生活五重奏>>

书籍目录

饮食营养篇第1章 食品营养概述一、选择食品要做到营养均衡二、选择营养丰富食品的方法三、常用食物的分类四、人体必需的营养元素五、蛋白质的作用六、食物中含有的各种维生素七、脂肪是一把双刃剑八、三大微量元素的定义九、其他不可或缺的营养素第2章 合理饮食健一、树立正确膳食观二、饮食有常保健康三、四季饮食有差异四、早餐量少作用大五、细嚼慢咽好处多六、餐前禁忌需注意七、餐后也不能大意八、粗粮、细粮换样吃九、勿忘补充矿物质十、佳肴味美不靠盐十一、科学饮食能润颜第3章 烹调技法与健康一、烹调技术的出现和发展二、我国烹调技术的特点三、烹调对健康的作用四、油炸烹制技法的分类五、炒菜烹制技法的种类六、蒸汽烹制食物的利与弊七、焯水的概念及作用八、勾芡的定义及其作用第4章 饮食禁忌有讲究一、食物搭配过程中的禁忌二、四季交替与饮食禁忌三、饮食与服药之间的禁忌四、食用水产品的注意事项五、食用菌类食物注意事项六、食用蔬菜时也有饮食禁忌七、吃剩米饭会引起食物中毒八、洋快餐给人体带来的危害九、不可乱吃野生动物十、典型疾病患者的饮食禁忌第5章 常用食方精选一、红枣粳米饭二、阿胶糯米饭三、茯苓馄饨四、黑芝麻糊五、酵母甜馒头六、芝麻盐饼七、冰糖拌木耳.....睡眠保健篇夫妻生活篇运动健身篇心理平衡篇

<<健康生活五重奏>>

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>