

图书基本信息

书名：<<健康从饮食开始-健康自助老年专辑>>

13位ISBN编号：9787534129087

10位ISBN编号：7534129087

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科技

作者：叶莉霞

页数：189

字数：80000

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

要想真正吃出健康，并不是一件容易的事。

如何吃出健康？

你每天的饮食是不是科学吗？

不要盲目地说：“我吃得很不错。

”有鱼有肉并不代表吃得好，吃素也并不等于吃得健康。

吃得健康有很多讲究，编者曾就这个问题对一些老人做过访问，发现他们关于食物营养的一般知识并不少，所缺乏的是日常生活中一些关于饮食的正确观念。

很多图书对于饮食知识都有系统的介绍，但是往往忽略了生活中的细节。

因此，编者就是尽量解答你在日常饮食中遇到的一些疑问。

当你需要的时候，只要选择你所想知道的方面，阅读其中的内容，相信一定能找到代所需要的答案，帮助你解决饮食的难题。

如果你想多了解一点关于健康饮食的知识，在你闲暇的时候翻开看看，相信这本书一定能够让你受益无穷。

吃出健康，要从现代做起。

不论你身体如何，不论你以前是不是科学饮食，希望在你拿起这本书的这一刻，开始关注自己的饮食，开始做到科学饮食，从而健康地享受人生中这段“夕阳无限好”的浪漫时光。

书籍目录

一 打造健康从吃做起 会吃会喝才健康 看看你是否吃得健康 影响后半生的饮食设计 抓住吃的“金钥匙”二 一日三餐饮食 如何吃好豆制品 吃蛋要吃得其“法” 吃肉也要有讲究 如何“吃到”蔬菜的营养 水果也得健康吃 合理补充维生素 喝水的三个问题 怎样喝牛奶 怎样喝好茶 如何把握酒的“度” 饮料不宜常喝三 生病的时候怎么吃 如何设计糖尿病饮食方案 高血压的科学饮食法 养胃从饮食习惯开始 防治便秘从“吃”做起 感冒时别忽略饮食 胆囊炎是“吃”出来的 肾炎患者如何吃四 走出吃的误区 你的早餐科学吗 常喝粥能长寿吗 学学吃素四步走 食物搭配有讲究 如何处理隔夜菜 油炸食品要“会”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>