

<< “谁”偷走了身体的营养 >>

图书基本信息

书名：<< “谁”偷走了身体的营养 >>

13位ISBN编号：9787538436570

10位ISBN编号：753843657X

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：马永基

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>

<< “谁”偷走了身体的营养 >>

内容概要

当现代人因为大腹便便而行动不便时，可他们中很多人同时又不得不忍受着营养不良的折磨。一方面是餐桌上的营养堆积得盘满碗溢，另一方面各种营养口服液又在市场上大行其道。

我们吃得越来越好，可我们的营养状况却越来越差，我们的工作一天比一天轻松，可我们的身体却越来越疲惫。

谁偷走了身体的营养？

是谁又让现代的都市人如此疲惫。

《谁偷走了身体的营养》将为你揭示问题的答案。

<< “谁”偷走了身体的营养 >>

书籍目录

健康身体七大营养素 水——生命的甘露 维生素——维系生命的元素 矿物质——小物质，大功效
脂类——高能量营养素 碳水化合物——最廉价的能源 蛋白质——身体的建筑师 膳食纤维——
迟到的营养素吃没了的营养 粗粮、细粮，谁是谁非 五彩蔬菜的营养是怎么溜走的 别让零食悄悄
蒙上你的眼睛 谨防水果中的“温柔小偷” 剩饭剩菜，勿随便吃 海鲜怎么就被你吃得不鲜了 越
吃越软的坚果 甜食“养”不出营养 常吃肉块催人老 偏食“偏”营养 饱食使得营养不“饱”
营养不可缺早餐 油炸食品，营养的克星 翠花且慢上酸菜喝漏了的营养 你会喝水吗 营养牛奶
学问大 碳酸饮料不利于身体营养 饮茶不讲究，营养大丢失 都是饮酒惹的祸 如此喝豆浆，未必
有营养 咖啡，为了身体营养不可多喝 这样喝汤丢营养炒掉了的营养 盐的营养学 烹调用油也要
讲营养 煎炸蒸煮，营养何在 调味品是怎么赶跑营养的 富含营养的姜葱蒜，你会吃吗 营养怕“
辣”吗 营养最忌讳半生不熟 厨房用具也会影响身体营养补跑了的营养 你会给婴幼儿补营养吗
滥补营养素让儿童青少年虚弱 白领女性营养，补得适当即可 你是一个缺营养的男性吗 孕产期，
补营养要慎重 不让营养在更年期流失 老年营养，盲目补还不如不补营养“惯”偷 抽烟“抽走”
维生素 谨防电脑“偷”营养 减肥“减”营养 不良作息习惯“骚扰”身体营养 抗生素“抗”营
养 乱吃药“毒”营养 情绪不好“丢”营养 恶劣环境“坏”营养 运动不当“耗”营养附表：人
体主要营养素功效表

<< “谁”偷走了身体的营养 >>

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>