

图书基本信息

书名：<<美容减肥抗衰防癌饮食养生指南/周末文化生活丛书>>

13位ISBN编号：9787801370501

10位ISBN编号：7801370503

出版时间：1997-1-1

出版时间：军事科学出版社

作者：王永怡

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>

书籍目录

第一部分 吃的常识

- 1.什么是均衡饮食金字塔？
- 2.什么是合理的平衡饮食？
- 3.你的饮食合适吗？

.....

第二部分 养荣食品

- 1.粮食类在五谷为养中主要有哪些营养和保健作用？
- 2.黑米有何保健美容价值？
- 3.对豆类营养保健的基本认识有哪些？

.....

第三部分 美容添娇

- 1.美容添娇的内涵指什么？
- 2.为什么说头发美在外，根源在体内？

.....

第四部分 减肥轻身

- 1.人为什么会发胖？
- 2.用什么简易方法知道自己是肥胖了？

.....

第五部分 延龄抗衰

- 1.人的衰老是“游离基”带来的吗？
- 2.减少体内“游离基”的产生需要哪些食物成分？

.....

第六部分 饮食防癌

- 1.肿瘤与饮食有关吗？
- 2.食物中的哪些营养及污染物与肿瘤有关？

.....

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>