

<<吃得好不如吃得巧>>

图书基本信息

书名：<<吃得好不如吃得巧>>

13位ISBN编号：9787801468833

10位ISBN编号：780146883X

出版时间：2004-01-01

出版时间：中国社会出版社

作者：张瑞萍

页数：160

字数：116000

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>

## <<吃得好不如吃得巧>>

### 内容概要

由于社会的进步，人们的生活节奏在不断加快，随之也给人们带来了工作上、学习上更大的压力。在这种情况下，不少人处于精神紧张、力不从心、疲惫不堪的状况，这虽然不能说是病，但这就是病前的信号，也就是医学上所称的亚健康状态。

为适应现代生活的需要，不少人找到了对策，其中之一就是饮食调整。

他们把讲究科学、讲究营养、讲究功能性的膳食作为摄食时尚。

在他们看来，膳食不仅仅只是为了填饱肚子，提供机体热能，而是是否有利于健体、健智、健壮、健美，既要有利于身体健康，更要有利于精神健康。

其实，这就是祖国医学药食同源的延伸。

优质膳食，并非餐桌上的大鱼大肉，营养而全面的膳食，应对某些疾患或功能性障碍，具有针对性的食疗和调理作用，才是完善的饮食结构。

为了使更多的人形成共识，我们编写这本小册子，以抛砖引玉，服务于千家万户。

## <<吃得好不如吃得巧>>

### 书籍目录

膳食结构模式及利弊谈 一、膳食结构利弊 二、世界膳食结构模式 三、“四群点数”饮食防衰健美与营养成分 一、蛋白质与防衰 二、核酸与防衰 三、脂肪与防衰健美 四、维生素与防衰健美 五、微量元素与防衰健美 六、水分与防衰健美 七、多种营养成分在防衰健美方面的综合效应明目膳食 一、青少年近视成因及对策 二、老年人视力模糊成因及对策 三、黑眼圈成因及对策 四明目食谱健脑膳食 一、营养素与健脑 二、健脑食物分述 三、健脑营养含量最佳和较好的食物 四、膳食习惯与健脑 五、大脑防衰 六、健脑食谱 七、护发安眠膳食 一、失眠的成因及安眠的对策 二、安眠食谱减肥膳食 一、肥胖起因 二、减肥对策 三、减肥食物 四、减肥食谱壮体膳食 一、消瘦成因及对策 二、壮体食物 三、增重食谱健肤膳食 一、皮肤衰老成因 二、健肤对策 三、健肤食物 四、健肤食谱 五、美容食疗不同年龄段保健膳食 一、胎儿期(孕期)膳食 二、婴儿期(乳母期)膳食 三、通乳食谱 四、幼儿期膳食 五、少年期膳食 六、成年期膳食 七、更年期膳食 八、人体衰老的规律性 九、老年期膳食 十、保健粥谱 十一、保健菜肴 十二、保健饮品 附1：食疗歌(一) 食疗歌(二) 附2：美食歌 附3：果品食疗歌 附4：蔬菜食疗歌 附5：粥疗歌 附6：老年人健身八字经 附7：高血压十怕歌 附8：养生长寿十要诀

<<吃得好不如吃得巧>>

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>