

## <<女性营养与食疗>>

### 图书基本信息

书名：<<女性营养与食疗>>

13位ISBN编号：9787801740922

10位ISBN编号：7801740920

出版时间：2003-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：杨建宇 编著

页数：321

字数：240000

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>

## <<女性营养与食疗>>

### 内容概要

如何通过调节饮食才能使自己的身材更加苗条多姿呢？  
如何通过调节饮食才能使自己的容貌更加美丽出众呢？  
如何通过调节饮食才能使自己的秀发更加乌黑飘逸呢？  
如何通过调节饮食才能解除自己的性困惑与不适呢？  
如何通过饮食才能解除女性特殊生理之痛楚呢？  
等等，这就是本书要竭力给予广大女性要说明的问题。  
让每位女性的生活都充满灿烂的阳光，让每位女性更健康、更美丽。

## <<女性营养与食疗>>

### 书籍目录

第一章 中医食疗简述 第一节 概述 第二节 中医食疗常识 第三节 药粥疗法第二章 营养学常识 第一节 碳水化合物 第二节 蛋白质 第三节 脂肪 第四节 无机盐 第五节 维生素 第六节 平衡膳食与合理营养第三章 女性营养膳食的原则 第一节 少女的饮食与胖瘦 第二节 女性月经周期的营养与饮食 第三节 女性新婚期的营养与饮食 第四节 女性性生活的营养与饮食 第五节 孕妇的营养与饮食 第六节 授乳期妇女(含产妇)的营养与饮食 第七节 中年妇女的营养与饮食 第八节 更年期妇女的营养与饮食 第九节 老年妇女的营养与饮食 第十节 脑力劳动妇女的营养与饮食 第十一节 体力劳动妇女的营养与饮食 第十二节 特殊作业妇女的营养与饮食第四章 女性食疗与食物营养 第一节 女性常见病的食疗常用食物 第二节 女性食疗常用食物适用病症 第三节 食疗常用食物分类 第四节 食疗常用食物营养万分及应用第五章 常见妇科病食疗 第一节 月经病 第二节 带下病 第三节 妊娠病 第四节 产后病 第五节 妇科杂病第六章 女性健美、美容、美发食疗第七章 肥胖症的饮食控制与食疗第八章 女性常见它科疾病的营养与食疗第九章 女性常见癌瘤的营养与食疗第十章 清末名医张锡纯妇科食疗方选第十一章 医圣张仲景食疗方及饮食禁忌 附一 食物禁忌附二 从中医食疗谈癌症饮食宜忌

<<女性营养与食疗>>

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>