

<<世界卫生组织推荐的最佳食品榜>>

图书基本信息

书名：<<世界卫生组织推荐的最佳食品榜>>

13位ISBN编号：9787801945150

10位ISBN编号：7801945158

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：晓军编

页数：295

字数：223000

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>

<<世界卫生组织推荐的最佳食品榜>>

内容概要

本书对世界卫生组织最新推荐的各种最佳食物进行了系统阐述。每种食物均以古诗词、名句或谚语引篇，将祖国医学和现代医学对该食物的营养成分和医学功用进行了全方位的展现，并向作者介绍了食疗之方，同时也提醒读者在食用上的注意事项。本书图文并茂，具有实用性和可操作性，是一本适合家庭防病治病的医疗保健书。读一读，你会感到受益匪浅，从而在日常饮食中得到最佳的身心保健。

<<世界卫生组织推荐的最佳食品榜>>

书籍目录

健康是人类追求的永恒主题。

然而，快节奏、高效率的工作，紧张、无规律的生活方式以及生活环境的恶化，都影响着我们现代人的健康。

为了促进人类健康，在饮食结构上，世界卫生组织进行了深入的调查后，排出了最佳食品榜。

为了健康，那就请我们关注——世界卫生组织推荐的**最佳食品榜** 世界卫生组织列出了**最佳水果**，这些水果的性状、化学组成、古代和近代研究状况是怎样的？

这些水果对人们的身心健康究竟起哪些作用？

食用这些水果有没有什么禁忌？

我们对这些水果还需要哪些认知？

请您品读关于——**最佳水果的营养诠释** 瓜果菜蔬，馒头米饭；生猛海鲜，鱼油脂膏；煎炸烹炒，南北大菜；牛奶饮料、早茶果羹，营养味道尽在其中。

补充营养，扶助正气，饮食科学乃养生保健的重中之重。

世界卫生组织在充分调研的基础上，列出了**最佳菜蔬**。

我们依次详解——**最佳菜蔬的养生功用** 大脑是所有行动、感情、思想和情绪的统帅，是人体最重要的器官。

人们有理由来爱护它。

世界卫生组织为了促进人类健康，使人们增强健康意识，在强力推荐**最佳水果和蔬菜**的同时，还推荐了**最佳健脑食品**。

我们对这些食物进行详实的说明，从而让您仔细地品味——**最佳健脑食品的健脑之功** 有了**最佳水果、最佳蔬菜**，还有没有**最佳肉食、最佳食用油和最佳汤食**呢？

世界卫生组织在关于**最佳食品**的调研上是全方位的，该组织不仅推荐了**最佳水果和蔬菜**，还推荐了**最佳肉食、汤食和最佳食用油**。

本书向您详解——**最佳肉、汤、油的绝妙之处** **最佳水果** 木瓜 草莓 橘子 柑子 猕猴桃 芒果 杏 柿子 西瓜 **最佳蔬菜** 红薯 芦笋 卷心菜 花椰菜 芹菜 茄子 胡萝卜 芥菜 金针菇 雪里蕻 大白菜 **最佳健脑食品** **最佳肉类和植物油**

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>