

<<你会吃吗?>>

图书基本信息

书名：<<你会吃吗?>>

13位ISBN编号：9787802034389

10位ISBN编号：7802034388

出版时间：2007-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：刘芳

页数：250

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>

<<你会吃吗?>>

内容概要

健康，就好像快乐一样，很难给它一个明确的定义。

生病时，我们会渴望能拥有健康，但在健康状况良好时，却忘了健康的重要性。

拥有健康的身体应该是我们与生俱来的权利，但是几乎很少有人能够快乐地享有这个权利。

现代医学研究表明，目前危害健康的大多数慢性疾病的发生发展都与患者的生活方式、饮食习惯和生活态度有密切的关系，尤其是与所摄取的食物有关。

也就是说，你摄食的食物不同，所产生的结果也将迥异——你可能每天都精神饱满，健康快乐；也可能整天都筋疲力尽，与疾病为伍。

本书的目的就在于通过介绍营养、饮食与健康的关系以及不良的饮食习惯和生活方式对健康的危害，从而使你建立正确的健康观念，养成良好的饮食习惯，这将对健康大有裨益。

<<你会吃吗?>>

作者简介

刘芳，1965年生，苗族，四川省叙永县人。
1983—1987年就读中央民族学院民族学系，获学士学位。
1998—2000年云南省委党校科学社会主义专业（脱产）研究生班。
2000年云南省中青年高级职称评审破格晋升副教授。
2005年毕业于中央民族大学民族学与社会学学院民族学专业，获法学博士学位。
长期从事民族学、民族与宗教问题的研究。
读博士期间，田野调查报告入选“2004年度全国博士生论坛”，论文获“2004年度吴文藻文化人类学奖”，毕业论文获2002—2005年度校级“优秀博士论文奖”。
现于云南省委党校研究生部工作。

<<你会吃吗?>>

书籍目录

第一章 你的身体需要什么营养 提供活力的脂肪 作为燃料的糖分 制造生命的蛋白质
使细胞更新的维生素 维护生理机能的矿物质 第二章 均衡的饮食方式是什么 健康与营养
建立健康的饮食方式 该怎么吃,吃多少才好 第三章 这样吃最高明 为何一日吃三餐 早
餐这样吃 中餐这样吃 晚餐这样吃 夜宵这样吃 牛奶这样喝 鸡蛋这样吃 鱼类这样吃 肉类这
样吃 豆类这样吃 蔬菜这样吃 水果这样吃 主食这样吃 油脂这样吃 糖这样吃 盐这样吃 速
食品这样吃 酒这样喝 咖啡这样喝 成长中的孩子这样吃第四章 食物千万不能这样吃 晚餐过量
可能要人命 用餐后的禁忌 暴饮暴食让胃肠健康亮红灯 吃太饱很伤身 节食只会让你越减越肥
老年人吃素未必健康第五章 生病时千万不要这样吃 第六章 特殊情况下应该怎么吃 第七
章 如何烹调、贮存食物

<<你会吃吗?>>

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>