

《健康生活小百科·科学膳食》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117144742

丛书名：健康生活小百科

内容简介

提倡科学膳食是指平衡膳食，这是每一个人每一天都应该遵循的，是保证健康最为重要的一点。当人们的膳食结构长期不合理时，不仅造成营养不良性疾病（包括营养缺乏和营养过剩）；还引起机体抵抗力下降，使传染性、感染性疾病发病率升高。由罗凤基编著的《健康生活小百科——科学膳食》的目的是希望读者不被“伪科学”误导，正确认识科学膳食对于健康的作用，在享受美味的同时也增进健康。

作者简介

罗凤基，研究员，中国协和医科大学公共卫生专业硕士。1996～2001年全国爱卫办世行贷款中国农村供水与环境卫生项目办公室国家项目办综合财务处副处长。1995～1996年在日本新泻大学医学部公共卫生教研室进修流行病学（客座研究员）。2001～2003年在北京生物制品研究所流行病学研究室从事疫苗研究工作。现任北京市朝阳区疾病预防控制中心主任。2009年起主持科技部、国家发改委和财政部联合组织的“十一五”北京市朝阳区艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区建设研究科技重大专项。在各类*刊物发表论文30余篇。

目录

食疗篇

- 1.为什么说营养均衡化可以防止亚健康
- 2.为什么说五谷杂粮有药性
- 3.十类食物可御寒
- 4.醉酒后吃香蕉可以解酒
- 5.吃蔬菜可以保护前列腺
- 6.鲍鱼可以美食健体
- 7.不要低估了新鲜蔬菜和水果
- 8.调节饮食预防耳聋
- 9.吃好也能辅助治疗糖尿病
- 10.糖尿病病人早餐不宜单纯喝粥

11.酱油腐乳能降血糖

12.糖尿病患者也能过好中秋节

13.糖尿病儿童要学会怎么吃

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)