

# 《吃对食物不生病/MBOOK随身读系列》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508067148

## 编辑推荐

专属中国家庭的健康饮食指南。

宿春君和游一行编著的《吃对食物不生病》告诉你如何吃才能保持健康，让全家人远离疾病的困扰。针对各年龄段家庭成员的生理特征，制订详细的健康饮食方案。800条健康饮食细节，390个传统药膳秘方，32个四季食补秘诀，6套家庭饮食方案。

## 内容简介

本书是专为中国家庭打造的健康饮食工具书。《吃对食物不生病》中详细介绍了家庭健康饮食常识和保障家人健康的饮食指导方案，具体包括：日常饮食必知的健康细节、传统药膳秘方、四季饮食养秘诀、家庭\*饮食方案等，是一本让全家人远离疾病、越吃越健康的家庭饮食宝典。

## 目录

### 第1章 通过饮食真相把握健康真谛

饮食决定你的健康和寿命

很多疾病都是吃出来的

错误饮食人群

常见的愚昧：靠高科技和新药物来保命

健康和益寿延年完全可以吃出来

永葆生命活力的吃与喝”

一日三餐，我们到底该怎么吃

喝水固然好，但是这六种水千万不要喝

饮料，健康的双刃剑

这些人群喝饮料需谨慎

拒绝“颜色漂亮的食物”

调料挑好，活力也提高

八大不健康的饮食习惯要杜绝

[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)