

《都市生活营养指南》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501943777

丛书名：食物医生

编辑推荐

21世纪的都市生活让我们的精神与身体都过度紧，倍感压力。虽然都市生活充满挑战，令人兴奋，但它同时也使我们时刻都在承受着来自各种途径的毒素的侵扰，比如环境污染、不健康的工作和出行环境，甚至是其他人。这些毒素侵蚀着我们的身体，影响着我们的免疫系统的功能，使我们压力重重，思维能力下降。

内容简介

本书将给你提供一些非常有价值的饮食指导，不仅教给你摆脱这些问题的方法，还让你学到如何保护你的身体免受都市生活带来的压力与污染，学到如何在都市生活中获得*的身体状态。确保你以*的活力享受都市生活所创造的一切。本书涉及了健康和都市生活的各个方面，向你展示了如何才能最好地保护和维持好身体，所做的一系列问卷调查将让你对自己独特的生活方式做出正确评估。摄食清洁的、不含毒素的食物是恢复身体健康的第一步。书中给出的一些饮食建议将帮助你保护身体免受污染、压力和其他影响都市生活因素的困扰，在享受都市生活的同时获得放松和安宁以及运动带来的健康。

目录

如何使用本书

第一部分 都市生活面临的挑战

特殊的压力

毒素

毒素的影响

排毒

都市生活对身体的影响

空间和阳光

空气质量

出行食品

适合于驾车时食用的食物

骑自行车

步行

保护性食物

解决问题的方法

第二部分 都市生活计划

生活方式问卷调查

摄食营养的原则

控制血糖
在适当的时间进餐
都市中的一周
早餐
什么食物能让我们保持清醒
典型饮食配方
预先做好计划
如何吃午餐
有助于抗压的午餐食品
晚上外出前吃些什么
锻炼时间
在都市中寻找宁静
为自己找到一段宁静的时间
如何让自己好看
水
如何抗衰老
茶，咖啡及其他刺激性食物的影响
哪些食物对人体无害
兴奋类药及它们对身体的影响
睡眠的重要性
保持心情愉悦
解决问题的办法
第三部分 饮食配与计划
汤
开胃菜
主食
蔬菜和谷物的饮食配方
拼盘
五种能快速做好的午餐
外出用餐
如何让一天精力充沛
如何让一天心情平静
周末排毒计划
周一至周五体重控制计划
解决问题的方法
编后记

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)