

《科学饮食一点通》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01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：9787801217349

内容简介

随着人们生活水平的提高，如何科学饮食？如何吃出健康？如何降低病从口入？是世界越来越重视的问题。目前，全世界肥胖病人越来越多，由此引发的糖尿病、心脑血管疾病等健康问题越来越严重。《科学饮食一点通》一书，是由众多医学专家、学者编写而成，通俗易懂。本书主要从医学科学角度阐述了人们吃什么、怎么吃、吃多少等医学均衡膳食理念，介绍了科学饮食与疾病防治的医学理念。强调了不当饮食以及烟酒等不良嗜好对人体的危害。相信这本书的出版，对广大读者树立科学饮食理念有所帮助。

目录

第一篇 科学饮食专家谈

饮食影响情绪

蔬菜外存弊端多

保健食品合理选用

《中国居民膳食指南》事限制吃糖

糖是最经注的生命能源

早餐有利于健康

选择饮食应讲究

可乐含对脑不利成分

如何选茶

学生饭里的多和少

隐性饥饿——微营养素缺乏

珍惜晚餐合家欢

食物化妆品二氧化硫

糖与糖精各显风流

甜味剂按规定使用无害

新世纪，人们吃什么更健康

专家推崇地中海饮食

纯净水亦喜亦忧

“汁”的妙用

可食可药的樱桃

一锅出俩菜

冬令进补有讲究

嗜糖喜盐易白头

卵磷脂的相关知识

服用卵磷脂的注意事项

大豆磷脂保健品：市场热、问题多

橄榄油妙用多多

.....

第二篇 饮食与疾病

第三篇 饮食与健康

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)