

# 《饮食中的养生秘密:每天吃够30种食物?!》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122099396

## 内容简介

大多数人认为“养生”这个词太深奥，其中的道理太复杂，普通人难以做到。其实，养生非常简单，只要长期坚持“每天吃够30种食物”就能够获得健康的身体，而这些食物正是身边最常见、最普通的蔬果、主食和饮品。

本书从平衡膳食的角度出发，围绕“每天吃够30种食物”的主题，不仅阐明了如此养生的效果，还教授大家具体的方法，同时推荐了物美价廉、营养丰富的一周食谱和四季食谱供大家参考。本书是普通人最简单易学的一本养生手册。

## 目录

### 第1章 每天吃够“30种食物”会怎样

“数着盘子”说健康的日本人

看看百岁老人都怎么吃

人体每天所需的营养如何通过食物补充

吃够“30种食物”是健康的基础

### 第2章 30种食物大盘点

营养丰富的“葱、姜、蒜”

“调料”也是有营养的

“配菜”也是菜

馒头、米饭、粥，丰富的主食有营养

粗粮其实更健康

汤品不要多也不要少

“主菜”来了！每样来一点！

鸡、鸭、鱼、肉，可以来一点

[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)