

《中医饮食与健康》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年08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：9787811303841

内容简介

民以食为天，合理饮食很重要。合理的膳食可以让人不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血凝度不黏也不稀。中医饮食与健康学就是在中医理论指导下研究如何利用食物来促进机体健康、防病治病及延缓衰老的一门学科。《中医饮食与健康》内容主要涉及4个方面：饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。本书由罗卓洲编著。

目录

第一章 概述

第一节 我国居民饮食结构现状

第二节 我国居民的膳食指南

第三节 中医饮食与健康学的基本内容

第二章 中医饮食与健康学的特点

附：国际公认的六大保健饮料

第三章 食物的营养素

第一节 蛋白质

第二节 脂类

第三节 碳水化合物

第四节 维生素

第五节 矿物质

第六节 水

第七节 膳食纤维

[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)