

《生活彩书堂-吃对食物不生病》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506468640

丛书名：生活彩书堂

内容简介

正确的饮食是健康的保证，可越来越多的脂肪肝、心脑血管疾病暴露了现代人对科学饮食的无知。如何才能从日常饮食中达到营养均衡，则样吃才能不生病？

30种绿色蔬菜是健康的保护神；21大养生中药、19种营养素是开启长寿的密钥。吃对食物，让24类常见疾病悄悄远离。

目录

第一章 掌握科学饮食法，让健康常驻

请恪守健康饮食的“黄金圭臬”

会吃决定健康

健康饮食的“黄金圭臬”

食物百搭，均衡营养

宜忌搭配

粗细搭配

荤素搭配

酸碱搭配

海陆搭配

冷热搭配

九型体质各不同，辨清体质健康吃

气虚体质

阳虚体质

阴虚体质

痰湿体质

湿热体质

血淤体质

气郁体质

特禀体质

平和体质

四季养生，健康走过每个春夏秋冬

养肝防风迎暖春

养心防暑消炎夏

养肺防燥度凉秋

养肾防寒过寒冬

二十四节气轮流转，饮食养生随之变

立春

雨水

惊蛰

春分
清明
谷雨
立夏
小满
芒种
夏至
小暑
大暑
立秋
处暑
白露
秋分
寒露
霜降
立冬
小雪
大雪
冬至
小寒
大寒

第二章 专家推荐的养生食物

第三章 居家常用的滋补保健中药

第四章 良药不再苦口，美味缓解病痛

第五章 维持人体健康必不可少的营养素

附录

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)