

《健康营养每个人之营养决定健康.女性篇》

书籍信息

版次：1

页数：183

字数：168000

印刷时间：2009年01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：9787509120255

编辑推荐

健康教育专家，多家媒体特约营养专家 倾情奉献

内容简介

时代发展，社会竞争越发激烈，当代职业女性工作家庭一肩挑，承受了很大的压力，身体健康也会受到影响。本书选取22例当代职业女性中典型的营养问题，逐一分析，逐一解读，并提供恰当合理的解决办法和营养建议，具有很大的实用价值和深远意义。本书适合知识女性及营养保健师、公共营养师参考借鉴。

作者简介

荀晓霖，北京军区总医院营养医师，医学营养学硕士毕业。健康教育专家，卫生部专家讲师团成员，《医食参考》副主编，《健康时报》《北京青年报》等多家报纸、杂志特约营养顾问。在多家大型媒体宣传营养学知识，专场讲座数百场，发表论文20多篇、科普文章千余篇，出版图书

目录

- 1.食物是强身的良药
- 2.水——容易被人忽视的“液体黄金”
- 3.科学饮食战胜子宫肌瘤
- 4.当代女性一日三餐巧安排
- 5.办公族女性营养强身计划
- 6.办公族女性营养美颜计划
- 7.跟我吃，重拾好睡眠
- 8.科学饮食，轻松到“胃”
- 9.让合理饮食成为您的护胆英雄
- 10.警惕贫血正悄悄袭来
- 11.食物联军对抗尿路感染
- 12.女人的骨头为何这么脆
- 13.合理营养为女人解除关节之痛
- 14.为什么偏头痛偏“疼”女人
- 15.拥抱更年期的幸福生活

- 16.科学膳食为您驱散忧郁的阴霾
- 17.总觉得“慵懒”为哪般
- 18.警惕身边的危险——“微生态失衡”
- 19.跟我吃，不受痛风之苦
- 20.警惕“胡吃海喝”综合征就在您身边
- 21.当感冒纠缠上您的时候
- 22.当心，肿瘤并不遥远

在线试读部分章节

1.食物是强身的良药

中医古训说的好：“食补胜于药补。”药物虽然可以强身健体，防病去疾，但“是药三分毒”，药物在很多方面，尤其在使用的安全性和对身体的补益上，都不能与食物相媲美。很多时候，一碗营养丰富的羹汤、一盘爽脆可口的青菜，会胜过一剂苦口的良药，而一棵寻常的萝卜、一块普通的西瓜，就是一“粒”祛病的“灵丹”。

咨询案例

咨询者：Cindy（某外企公司的高级秘书，30岁）

Cindy：我在一家外企公司工作，每天公司的事务比较多，很多方面的工作我都要去协调，时常忙着忙着就错过了午餐的时间，可我并没有忽视营养的摄入，为了保证充足的营养，我每天要吃好多种营养胶囊和药片，这里面有提神的、抗氧化的、瘦身的、助眠的、养颜的……可是，一年时间下来，吃了那么多昂贵的药片和胶囊，为什么我还总是没精打采，呵欠连天的，体力和精力都不如从前了呢？似乎青春已离我越来越远，抓都抓不住了。

案例分析

改革开放以来，随着生活水平的提高，各种各样的保健品涌入国门，备受百姓青睐。由于这些营养保健品食用方便，节省时间，又引领了某种时尚，所以很受白领女性欢迎。有人甚至将其代替食物，觉不自觉地顶替了正餐。

……

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)