# 饮食锦囊--九十年代饮食革新的新趋势

饮食锦囊--九十年代饮食革新的新趋势_下载链接1_

著者:焦金堂

出版者:宗教文化出版社

出版时间:1998-12

装帧:平装

isbn:9787801231031

饮食锦囊：九十年代饮食革新的新趋势，ISBN：9787801231031，作者：焦金堂编撰

作者介绍:

目录: 缘起
缘起
南怀瑾先生序
自序九十年代饮食革新的健康导向
第一章 饮食与健康的关系
一、防治疾病
二、增进健康
三、推迟老化
四、延年益寿
第一道锦囊
第二章 现代生活的饮食危机
一、营养过剩型的危机
二、营养失调型的危机
三、营养不足型的危机
第二道锦囊

第三章 九十年代饮食革新的新趋势
一、饮食革新的趋势
二、饮食革新的背景
第三道锦囊
第四章 世界各种健康长寿饮食方式经验的总结与导向——革新趋势之一
一、世界各种健康长寿饮食方式简介
二、经验的总结与导向
第四道锦囊
第五章 “金字塔型食物结构”饮食指南反败为胜——革新趋势之二
一、“金字塔型食物结构”饮食指南的诞生
二、“金字塔型食物结构”的图形和特点
三、“金字塔型食物结构”饮食指南的研究与建议
第五道锦囊
第六章 发达国家中的富裕社会刮起素食风——革新趋势之三
一、素食日渐盛行的因素
二、素食流行的盛况
三、吃素营养够吗?
第六道锦囊C
第七章 抗衰防老健康食品广受银发族的青睐——革新趋势之四
一、银发族的旧爱新宠
二、抗衰防老健康食品的特点和作用
第七道锦囊
第八章 自然疗法中的“食疗”功能普受重视与肯定——革新趋势之五
一、“食疗”的源流概述
二、“食疗”的八大优点
三、“食疗”功能已受中外的重视与肯定
四、人体重要系统与器官疾病的“食疗”
第八道锦囊
第九章 “食补”的观念逐步迈向正轨——革新趋势之六
一、“食补”观念的由来
二、进补观念的改变
三、自然的食物最补
四、营养均衡不需补
第九道锦囊
第十章 饮食防治癌症的效用益受重视与肯定——革新趋势之七
一、饮食与癌症的关系
二、致癌食物与饮食习惯
三、防癌食物与防癌饮食守则
四、素食可以防癌
五、生食可以治癌
第十道锦囊
第十一章 芽菜成为生食和素食者的新宠——革新趋势之八
一、自然生食蔚成风尚
二、芽菜究竟有何种功能
第十一道锦囊
第十二章 纤维素东山再起——革新趋势之九
一、食物纤维功能的发现
二、高纤食品的兴盛、衰落和东山再起
第十二道锦囊
第十三章 “速食”食品及“垃圾”点心改良求生——革新趋势之十
一、“速食”食品改良求生
二、坚果及果菜干将取代“垃圾”点心和零食
第十四章 结论——新世纪饮食革新的展望
・・・・・・(收起)

饮食锦囊--九十年代饮食革新的新趋势_下载链接1_

## 标签

## 评论

---
饮食锦囊--九十年代饮食革新的新趋势_下载链接1_

## 书评

---
饮食锦囊--九十年代饮食革新的新趋势_下载链接1_