

吃的好健康



[吃的好健康_下载链接1](#)

著者:建设部

出版者:科学出版社

出版时间:2004-3-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030118523

这是一本健康饮食的白皮书，不但导正您错误的饮食观念，更提供您可以防病、防老、甚至防癌的饮食新知。

本书针对预防疾病、老化，特别是防癌的饮食，全方位提供您最新的健康主张，让您拥有元气十足的活力人生。

作者介绍:

目录

第一章 强效防病法

第一节 防病饮食怎样吃

吃菠菜不变笨

含钾水果防中风

番茄养生一级棒

毛茶越丑越好

每天不可超过 6 瓣蒜

含水杨酸的蔬菜有益

黄豆疗效佳

更年期妇女与黄豆蛋白质有约

少吃盐不如多吃蔬果

10种最佳的营养食品

健康糖食品怎样摄取

食用纤维好处多

吃素食如何吃得营养

为健康的心脏而饮食

含DHA牛乳有益人脑发育

吃巧克力活得久

可可是心脏病人的良药

喝咖啡的好处与坏处

第二节 这样防病更健康

摄取蔬菜水果未必多益善

小心与药物相克的食物

慎挑食用油少病痛

吃好油让细胞膜有弹性

暴饮暴食增加心脏病罹患率

2份鱼5蔬果及6谷类的营养建议

最新的饮食指导方案

避免吃含淀粉和糖分高的加工食品

无脂食品也会致胖

能量摄入过多是变胖的主因

慢性节食无碍健康

.....

目录: 第一章 强效防病法
第一节 防病饮食怎样吃
第二节 这样防病更健康
第二章 强效防老法
第一节 怎样抗老最有效
第二节 防老新观念
第三章 强效防癌法
第一节 防癌饮食正确吃
第二节 防癌新主张
第四章 强效健康法
第一节 健康生活这样过
第二节 健康新方案
· · · · · (收起)

[吃的好健康_下载链接1](#)

标签

评论

[吃的好健康_下载链接1](#)

书评

[吃的好健康_下载链接1](#)