

忠告外食族



[忠告外食族_下载链接1](#)

著者:高溥超

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530427897

本书是一本关于“外食族”的书籍，书中论述了“外食族”的概念、“外食族”的科学配餐、“外食族”常见病防治方法等内容。本书简单、实用，通俗易懂，图文并茂。适合因工作需求经常在外用餐的公司业务人员、大中学校学生、出租司机、民工等“外食族”阅读。

作者介绍:

目录: 一 “外食族”的概念
1 饮食营养与健康的关系

- 2 什么是营养素
- 3 营养素一般可分哪几类
- 4 各种营养素的主要来源
- 5 饮食营养与健康有何关系
- 二 “外食族” 的科学配餐
 - 1 调配平衡饮食
 - 2 饮食宜淡不宜咸
 - 3 不食烹调太过的食物
 - 4 遵循少食多餐的原则
- 三 “外食族” 常见症防治法
 - 1 高脂血症
 - 2 脂肪肝
 - 3 高血压
 - 4 冠心病
-
- (收起)

[忠告外食族_下载链接1](#)

标签

评论

[忠告外食族_下载链接1](#)

书评

[忠告外食族_下载链接1](#)