

# 吃得好不如吃得巧



[吃得好不如吃得巧\\_下载链接1](#)

著者:张瑞萍

出版者:中国社会出版社

出版时间:2004-01-01

装帧:平装

isbn:9787801468833

由于社会的进步，人们的生活节奏在不断加快，随之也给人们带来了工作上、学习上更大的压力。在这种情况下，不少人处于精神紧张、力不从心、疲惫不堪的状况，这虽然不能说是病，但这就是病前的信号，也就是医学上所称的亚健康状态。为适应现代生活的需要，不少人找到了对策，其中之一就是饮食调整。他们把讲究科学、讲究营养、讲究功能性的膳食作为摄食的时尚。在他们看来，膳食不仅仅只是为了填饱肚子，提供机体热能，而是是否有利于健体、健智、健壮、健美，既要有利于身体健康，更要有利于精神健康。其实，这就是祖国医学药食同源的延伸。优质膳食，并非餐桌上的大鱼大肉，营养而全面的膳食，应对某些疾患或功能性障碍，具有针对性的食疗和调理作用，才是完善的饮食结构。为了使更多的人形成共识，我们编写这本小册子，以抛砖引玉，服务于千家万户。

作者介绍:

目录: 膳食结构模式及利弊谈

一、膳食结构利弊  
二、世界膳食结构模式  
三、“四群点数”饮食  
防衰健美与营养成分  
一、蛋白质与防衰  
二、核酸与防衰  
三、脂肪与防衰健美  
四、维生素与防衰健美  
五、微量元素与防衰健美  
六、水分与防衰健美  
七、多种营养成分在防衰健美方面的综合效应  
明目膳食

---

· · · · · (收起)

[吃得好不如吃得巧](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[吃得好不如吃得巧](#) [下载链接1](#)

书评

---

[吃得好不如吃得巧](#) [下载链接1](#)