

# 肥胖症食物疗法



[肥胖症食物疗法\\_下载链接1](#)

著者:谢英彪

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532366675

本书介绍了37种常用减肥食物药物以及肥胖症食疗方400余款。每款食疗方分别介绍原料、制法、吃法、功效等。每款食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗，既适合广大肥胖症患者及家属阅读，也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

作者介绍:

目录: 一、概述

- 1 什么叫肥胖症
- 2 肥胖症的原因
- 3 肥胖症的危害
- 4 肥胖症的饮食原则
- 二、防治肥胖症的常用食物及药食两用之品
  - 1 茶叶
  - 2 绿豆
  - 3 薏苡仁
  - 4 赤小豆
  - .....
- 三、肥胖症食疗方
  - (一) 五谷杂粮类
  - (二) 蔬菜类
  - (三) 食用菌类
  - (四) 豆类及豆制品
  - • • • • (收起)

[肥胖症食物疗法\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[肥胖症食物疗法\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[肥胖症食物疗法\\_下载链接1\\_](#)