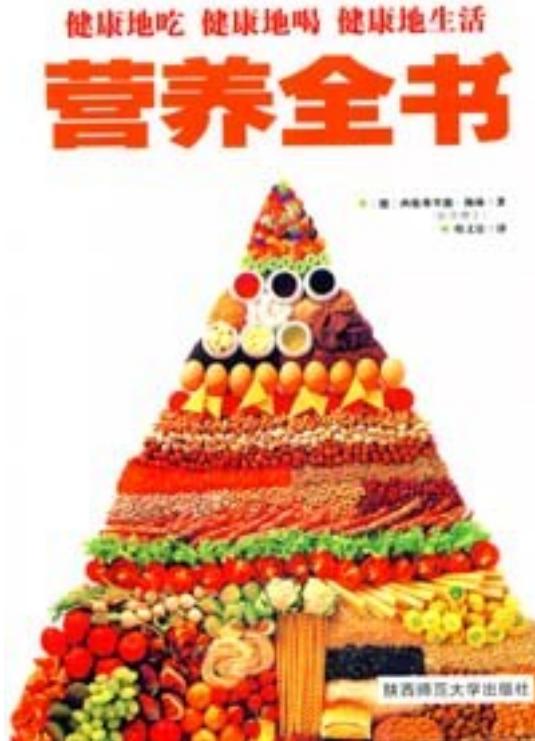


营养全书



[营养全书 下载链接1](#)

著者:[德] 西格弗里德 · 梅林

出版者:陕西师范大学出版社 (南京事业部)

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787561336670

《营养全书》指导您如何凭借较少的花费来健康和卓有成效地生活。它应当成为您生命中的良师益友。从中您可以找到有关合理，均衡饮食的所有重要信息，而且在实践过程中您不会丧失在饮食上获得的任何乐趣和喜悦。更长久和更健康的生活既不是一门艺术也不是一个秘密。一代又一代科学家不断地致力于研究：人的个人生活方式能够在多大程度上影响人的寿命？排除遗传因素和外界的影响，他能够为预防疾病作出哪些贡献？他如何能够有效地延缓衰老？

如今我们知道了答案。这首先在于合理的饮食。

最近几十年来，大量疾病的发生与不合理的饮食或者说是单一的饮食方式之间直接的相互关联第一次得到了科学的验证。毫无疑问：从糖尿病到高血压很多疾病都能在不当的饮食摄取中找到它的源头。特别是体重超重常常是导致那些大大降低我们预期寿命和预期健康的疾病发生的原因。

一辈子健康地吃，健康地生活：健康生活的方向早在孩提时代和青年时代就已被确定下来。母亲在怀孕期间通过摄取食物为胎儿的最佳营养供给奠定基础。在母亲胸前吸奶的新生儿通过哺乳得到了极其重要的抗体。从青少年时代的生长期，并经过所有的生命阶段，直至老年，我们身体对食物的需求总是在不断地变化。因此我们有必要一再地适应身体对食物的需求。

作者介绍:

目录:

[营养全书](#) [下载链接1](#)

标签

营养学

健康饮食

饮食

食

衣食住行玩

stu

评论

整本书是围绕奥地利的饮食习惯展开的，但是其中很多章节对于中国人来说，还是很有价值的。系统的分析了餐桌上常见食物的营养构成及其对人体作用，结合人体的各个组织，告诉大家应当如何健康饮食。

最近在关注营养学，觉得可以开始进行养生之道的研究了。

永远不要在情绪激动状态下吃东西，永远不要让肚子完全吃饱。

内容很全面，这波养生

[营养全书 下载链接1](#)

书评

[营养全书 下载链接1](#)