

吃对更健康



[吃对更健康_下载链接1](#)

著者:陈韵帆 编

出版者:吉林科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787538436723

《吃对更健康》主要内容：到底健康的定义是什么？健康不单指不生病，而是要生理、

心理、社会各方面都可以调适得当；工作需要成就，家庭需要和睦，生活需要快乐……这些都需要一个健康且充满活力的身体做基础。长期营养不均衡会导致身体生化伤害，渐渐产生功能上的失调，进而造成疾病的伤害；因此，若想预防疾病，必须先从日常饮食做起。然而，现今社会，人们最困难的是摄取均衡的饮食，忙乱的生活模式加上现今的快餐文化，常常会摄取过多的脂肪及热量。均衡的饮食与适当的保健食品相互配合，才能达到均衡的营养。现今时代进步，保健食品充斥市面，营养知识虽然随处可得，却也紊乱无章，消费者无所依循。因此，拥有正确的营养保健常识与观念是非常重要的。

盼读者能多花一点心思照顾自己，留意日常饮食，观察身体的需要，收集正确的营养知识，多询问几位医师及营养专家建议，量身订制自己的营养计划，拥有健康的生活形态，远离慢性疾病。

作者介绍:

目录:

[吃对更健康_下载链接1](#)

标签

评论

[吃对更健康_下载链接1](#)

书评

[吃对更健康_下载链接1](#)