

# 吃出健康吃掉疾病



[吃出健康吃掉疾病\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787509117286

《吃出健康吃掉疾病:提高你的吃商》作者为著名医学科普畅销书作者，著名中医养生专家宋为民教授编者介绍了膳食木桶观、24种传统健康好吃法、辨体营养对症进食、不同人群健康吃法、吃的陷阱、吃的科学、智慧和艺术6部分大众关注的饮食理念，全方位地论述了节食、杂食、慢食、鲜食、素食、淡食、稀食、粗食、断食、臭食、美食、野食、聚食、早食、冷食、生食、定食、零食、苦食、辣食、酸食、黑食、挑食、净食、配食、选食等在增进健康中的作用，使读者真正领会和实践“管好一张嘴，少生多少病”的真理，从而达到“吃出健康，吃掉疾病”的饮食新境界。《吃出健康吃掉疾病:提高你的吃商》第1版2003年8月出版后迅速成为畅销书，前后印刷6次，多次进入全国医学科普类图书排行榜前30名。第2版编排更合理，内容更丰富。愿此书成为您——盘中餐的健康砝码，人生旅途的良师益友，赠送亲朋好友的最佳礼物。

作者介绍:

目录:

[吃出健康吃掉疾病\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[吃出健康吃掉疾病\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[吃出健康吃掉疾病\\_下载链接1](#)