

# 如何吃出健康



[如何吃出健康 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787801404343

《如何吃出健康·引领家庭膳食革命》内容简介：古人云：“国以民为本，民以食为天。”可见，“食”对于人们是多么的重要。如何理解这个“食”字？随着社会历史的发展，人们的实践和认识都在不断深化。大致有以下三种情况：一是吃饱、求生存；二是好吃、求美味；三是吃好、求健康。吃饱的问题，这在我国大多数地区已基本解决了。吃好，吃出营养、吃出健康，尚需启蒙。“好吃”的问题，则较为严重，普遍存在。据统计资料，全国约有2亿人超重，6000多万人肥胖，45岁以上人群有三成多患高血压，病死率位居世界第二；糖尿病患者达4500万，发病人数已居世界之最；心脑血管疾病的发病率和死亡率位居各类慢性疾病榜首，死亡人数已达全球死亡数的五分之一。严峻的事实表明，从根本上改变国人的陋习，开展一场持久的“膳食革命”，实在是迫在眉睫、刻不容缓了。

作者介绍：

目录：

[如何吃出健康](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[如何吃出健康](#) [下载链接1](#)

书评

---

[如何吃出健康](#) [下载链接1](#)