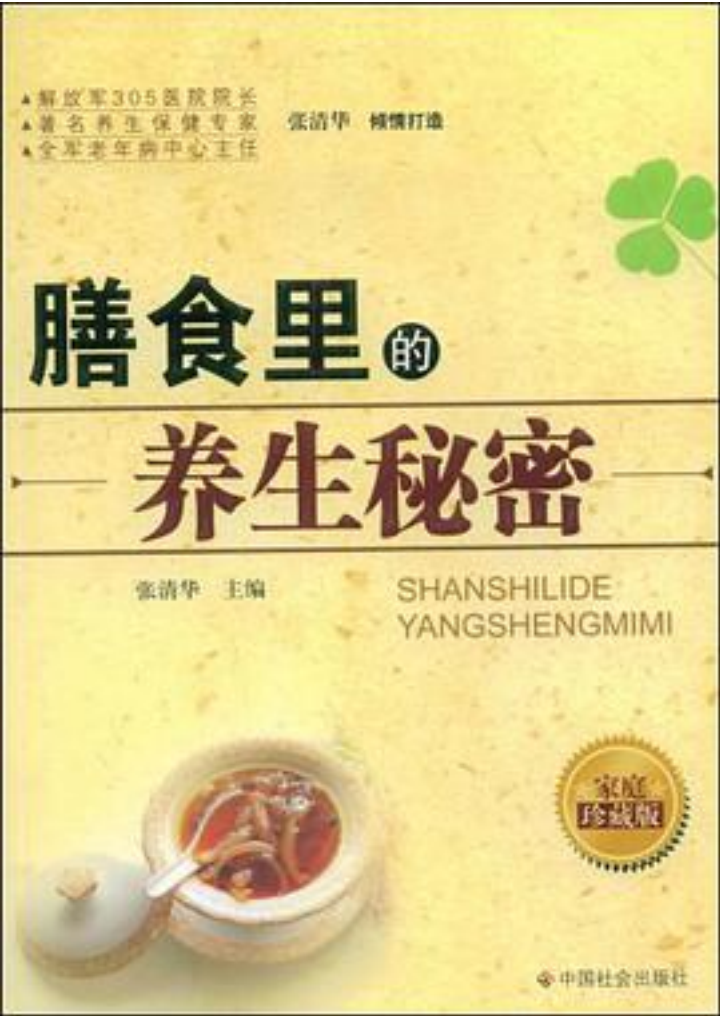


膳食里的养生秘密



[膳食里的养生秘密_下载链接1](#)

著者:张清华

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787508725208

《膳食里的养生秘密(家庭珍藏版)》主要内容：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。

”这是传统的吃饱不饿的食物消费观。但随着生活水平的不断提高，部分人依旧过分注重于饮食的“色味香”，而忽视了合理膳食，造成营养的过剩或不平衡，导致慢性疾病的增多。我们稍加留意，就会看到周边人的健康状况，包括自身的健康状况，不是令人担忧，就是吃惊不小。

饮食既是一种享受，更是一种科学。要想拥有一个健康的身体就必须以理性、科学的态度来对待。当今社会可供人们食用的物品越来越丰富，美食越来越美。在这众多的美食面前，我们切不可随心所欲，无限制地满足口福，而应适当减食、少食，特别对甜食、肉、蛋要尽量节制，将喜好美食的习惯逐渐转换成以粗食（糙米杂粮、蔬菜、豆类、芝麻、海藻类等）为主的方式，让少食成为终身习惯。人们应注意合理的饮食和充足的营养，应根据健康情况调整饮食结构，防止营养的不足和过剩，不仅要知道“吃什么”，而且更要懂得“怎么吃”，这样才能保证身体健康，延缓衰老，达到延年益寿的目的。

中国饮食养生内容极为丰富，但由于个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正帮助，以帮助读者增进健康，延缓衰老，延年益寿，尽其天年。

作者介绍:

目录:

[膳食里的养生秘密 下载链接1](#)

标签

养生

评论

[膳食里的养生秘密 下载链接1](#)

书评

[膳食里的养生秘密 下载链接1](#)