

# 健康飲食祕訣900招



[健康飲食祕訣900招\\_下载链接1](#)

著者:竇國祥

出版者:積木文化

出版时间:2009/02/19

装帧:

isbn:9787702064288

多吃糖會得糖尿病嗎？

吃什麼可幫助小孩長高？

食物也能改善冬季皮膚瘙癢的問題？

為何孕婦不宜喝濃茶？

嬰幼兒每天要吃幾顆蛋比較適合？

老年人每天要攝取多少熱量？

心血管疾病患者飲食上要注意什麼？

食物中常見的致癌物有哪些？

為何服用維生素C時不宜吃豬肝？

為何劇烈運動後反而不宜立即大量飲水？

日常飲食決定你的身體健康！

該吃什麼？怎麼吃才能發揮最大的功效？著名食療專家以中、西醫結合的全方位觀點，解答你所有的疑惑、提供你最實用的食療養生祕訣！

日常飲食與人體健康有著密不可分的關係，好的飲食方式可以長保健康甚至治療疾病，不好的飲食方式則很容易「病從口入」甚至使病情加重，不可不加以重視。

本書由著名食療專家將日常生活中常見的飲食保健問題，按照「營養學基礎知識」、「常用食物功效」、「飲食衛生知識」、「保健菜餚與藥膳」、「男女老幼飲食宜忌」、「常見疾病飲食保健」等分門別類，彙整出900則實用的飲食保健常識，內容結合傳統中醫與最新西醫研究，尤其是對許多錯誤的飲食方式可能導致的風險有詳盡的介紹，可說是居家生活不可不備的飲食寶典。

作者介绍:

目录:

[健康飲食祕訣900招\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康飲食祕訣900招\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康飲食祕訣900招\\_下载链接1](#)