

# 这样吃最健康



[这样吃最健康\\_下载链接1](#)

著者:金鸣

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787510801136

《这样吃最健康:食疗治百病》针对日常生活中的常见疾病，选取了数百个食疗良方，详细解析了其营养成分和功效，相信，只要大家以有将其落实到一日三餐中，定以有收获健康人生。春三月，人体肝气当令，所以饮食宜减酸益甘，以免肝气生发太过。

夏三月，气候暑热，人体消化机能下降，故宜吃清淡、宜消化的食物，特别要注意多吃些营养丰富的蔬菜、水果等。

秋三月，是胃肠道疾病的好发季节，此时尤应注意饮食卫生，以防“病从口入”。此外

，立秋之后，不可贪吃冷饮凉食，以免损伤脾胃。

冬三月。阴盛阳衰，是身体虚弱者进补的较好时机。冬季进补的关键是食补。补益之品甚多，可因人而宜。

食可养人，也能伤人。疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

作者介绍:

目录:

[这样吃最健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[这样吃最健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[这样吃最健康\\_下载链接1](#)