

习惯对了不生病



[习惯对了不生病_下载链接1](#)

著者:于康

出版者:中华书局

出版时间:2009-11

装帧:平装

isbn:9787101068757

不学不知道，原来很多我们习以为常的很多饮食习惯其实是错误的。本书作者于康为北京协和医院临床营养科副教授，著名的营养学专家，他指出了现代人许多饮食上的误区，并针对现代人的很多不良饮食习惯提出了解决的方案。本书是生活健康指导类图书，

简单易操作，易为普通读者接受。

作者介绍：

于康，北京协和医院临床营养科，主任医师、教授

北京电视台《养生堂》《身边》栏目

中央电视台《健康之路》栏目

河北电视台《读书》栏目特约专家

《中华临床营养杂志》副主编

卫生部营养标准委员会委员

中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员

中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员

中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员

多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究工作，擅长营养风险筛查、营养评定以及糖尿病、肾脏病、痛风症，外科手术，妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持

先后获得日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健身活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进工作者奖等。

目录: 第一章 别让错误的吃饭习惯害了你 不吃或随便对付早餐 常吃工作餐
晚餐过于丰盛 爱吃夜宵 口味过重 爱吃鸡精 无肉不欢 吃素不当 嗜吃酱油 吃醋过多
吃粗粮过多 不吃主食 吃东西必吃 “天然” 学外国人生吃 不加选择吃水果
节假日大吃大喝 第二章 补水不当 百病生 水 茶 果蔬汁 碳酸饮料 牛奶 第三章
吃零食也需好习惯 巧克力 冰淇淋 糖 干果 油炸食品 烧烤食品 第四章 进补习惯有讲究
孕妇进补，妈妈宝宝都要照顾 老人进补，温和平实是关键 考生进补，别忘减压 第五章
习惯对了远离疾病 糖尿病 心脏病 高血压 高脂血症 感冒 咳嗽 骨质疏松 痛经
· · · · · (收起)

[习惯对了不生病 下载链接1](#)

标签

饮食减重类

杂篇

2010

评论

于康的书更侧重于有特殊需要的病人。

于康自己都不认可的书。大家别看。

平时也没有注意过饮食健康，心血来潮找来看看，作为这一方面的小白，觉得还是挺不错的。

[习惯对了不生病 下载链接1](#)

书评

[习惯对了不生病 下载链接1](#)