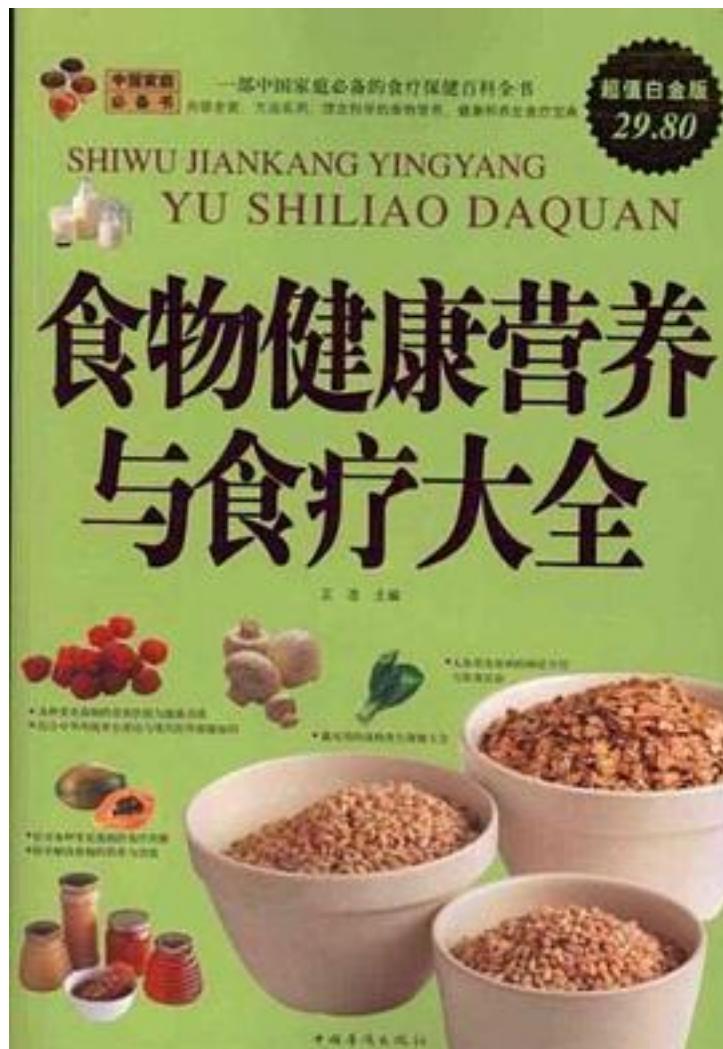


食物健康营养与食疗大全



[食物健康营养与食疗大全 下载链接1](#)

著者:王浩

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787511303059

《食物健康营养与食疗大全(超值白金版)》综合中华传统食物养生理论与现代营养知识，引入最先进的健康理念，结合中国人的日常饮食习惯，编写而成。全面介绍了食物营养与健康的关系，针对人体常见疾病，提出了食物治疗的方案，让人们学会利用食物来保健养生。

《食物健康营养与食疗大全(超值白金版)》共分五篇，第一篇“食物真相”，带领读者科学认识食物，讲述食物的种类与营养价值分类，食物中的营养与人体健康密不可分的关系，以及食疗的基本理论知识，并指导读者学会充分发挥食物中的营养，为人体健康服务。第二篇“食物营养全解”，将我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为肉类、蔬菜、水果干果、菌类、水产、五谷杂粮、蛋奶等七大类，每种食物的介绍均包括食物解密、营养介绍、健康功效、饮食秘诀，详细介绍了它们的食物营养价值及如何利用食物来为健康服务。第三篇“食物是最好的医药”，介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等各类常见疾病的病因及表现症状和日常饮食中的宜忌原则与注意事项。第四篇“药补不如食补”，将药膳按照其治病功效进行分类，分别介绍了呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病、神经系统疾病、生殖泌尿系统疾病、眼耳鼻喉疾病、小儿疾病等各种疾病食疗药膳的详细制作方法与治病功效。

作者介绍:

目录:

[食物健康营养与食疗大全 下载链接1](#)

标签

健康

养生

食物

美食

科普

工具书

评论

[食物健康营养与食疗大全 下载链接1](#)

书评

[食物健康营养与食疗大全 下载链接1](#)