

清清淡淡养生，汤汤水水养人，热热乎乎养身



[清清淡淡养生，汤汤水水养人，热热乎乎养身\\_下载链接1](#)

著者:若坤

出版者:北京工业大学

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787563923557

《清清淡淡养生 汤汤水水养人

热热乎乎养身》内容简介:如今，随着人们生活水平的提高，油炸、肉食渐渐替代了五谷蔬菜等植物性食料，高糖高脂、生食野蔬也进入了万家。然而，人类在物质生活达到一定的丰富程度以后，却大肆地在饮食方面加以挥霍浪费，不注意饮食的调理。因此，出现了许多因饮食不当而导致的疾病。我国因饮食不当、营养失衡导致体重超标的肥胖人口有2.6亿人，因食盐过量而患高血压的有1.6亿人，因饮酒、饮食不当造成血脂异常的有1.6亿人。

作者介绍:

目录: 上篇 清清淡淡养生第一章 膳食以淡为宜 食物多盐的危害 “淡”的程度要适中 腌制食物要少吃 几种忌多吃盐的人第二章 拒绝高脂食物第三章 告别油炸食品第四章 少吃高糖食物第五章 多吃新鲜果蔬第六章 食粗粮保健康第七章 宜多吃豆制品中篇 汤汤水水养人第一章 喝汤补营养第二章 喝水保健康第三章 喝粥有好处第四章 牛奶这样喝第五章 果蔬汁养颜第六章 喝点保健茶下篇 热热乎乎养身第一章 饭菜温度要适宜第二章 冷饮冻品要少吃第三章 把握饮酒的温度第四章 四季饮食的宜忌  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[清清淡淡养生，汤汤水水养人，热热乎乎养身\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[清清淡淡养生，汤汤水水养人，热热乎乎养身\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[清清淡淡养生，汤汤水水养人，热热乎乎养身\\_下载链接1](#)