

《健康长寿与科学饮食》

图书基本信息

书名：《健康长寿与科学饮食》

13位ISBN编号：9787502240073

10位ISBN编号：7502240071

出版社：吴慧山、刘淑英 原子能出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健康长寿与科学饮食》

内容概要

《健康长寿与科学饮食》首先从理论上扼要的说明当代健康长寿新准则、新理念、新举措和健康行动；紧接着举出一些有利于健康的首选食物、关于混吃的问题、健康误区和合理膳食列举，最后谈一谈食物与食物的对克，以及与生活、健康有关的若干误区。

《健康长寿与科学饮食》

书籍目录

第一章 健康长寿新理念与新举措一、健康新准则二、健康新理念三、健康新举措四、常规健康行动第二章 食的科学有利健康一、首选食物与保健二、关于混吃的问题三、关注健康误区（保健生活经验）四、合理膳食第三章 食物对克与生活元素一、食物的对克二、药品与食物的对克三、疾病与食物的相宜相克四、生活元素（饮食篇）五、生活元素（误区篇）六、生活元素（食物贮存篇）结语参考文献

《健康长寿与科学饮食》

编辑推荐

《健康长寿与科学饮食》可供广大读者特别是老年朋友在日常生活中参考。

《健康长寿与科学饮食》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com