

《食物能改变你的一生》

图书基本信息

书名：《食物能改变你的一生》

13位ISBN编号：9787506425322

10位ISBN编号：7506425327

出版时间：2007-5

出版社：中国纺织出版社

作者：小雨

页数：356

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

《食物能改变你的一生》

内容概要

《食物能改变你的一生》主要内容：食物，用中国一句老话“民以食为天”就可见它的重要性和人对其依赖的绝对性。过去因为食物短缺人们“活着是为了吃”，所以吃成为当时社会和每个人生活的全部内容。而对今天的人来说，已不愁吃，“吃，被看作只是为了生存的需要”，人们开始对食物价值有了高层次的认知——“享受美食”。这一变化，随即带给人们生活方式的背后，出现了一个新的问题——健康。也许我们的厨师和家庭主妇过多的是强调“色、香、味、美”，就连西方人在赞誉中国美食和厨艺的同时，指出太注重食物的味觉而忽视营养搭配，这和近来国内许多营养专家大力倡导的健康饮食有着不谋而合之理。显然，食物对人更具魅力的是——如何选择健康食物和正确的饮食方法。这是一种质的变化，是因为人已清楚的认识到了，拥有健康才可以快乐的生活。既然食物与健康有如此千丝万缕的关系，这就要求我们对许多不良的习惯和饮食方法来个观念上的改变，做到科学饮食。

《食物能改变你的一生》正是针对现代人的生活特点，采用“人、饮食与健康”等八个章节完成，力求使读者易读、易懂、用得上。在“享受美食”中了解饮食文化，掌握食物特性知识，真正做到享受生活。千万别再让坏习惯害了你。笔者真诚希望每个人在即饱口福的同时吃出一个健康的身体。

《食物能改变你的一生》

书籍目录

第一章 人、饮食与健康

1 中国的饮食文化漫谈

.....

第二章 绿色天然食物与素食健康

1 如何鉴别绿色食品

.....

第三章 青春魅力与食物很有关系

1 水果护肤好不好

.....

第四章 益智食品与智力开发

1 大脑怎样才能更聪明

.....

第五章 吃出成功的奥妙

1 动物性蛋白与事业成败

.....

第六章 瘦身男女饮食秘方

1 好吃好喝，也能瘦身

.....

第七章 健康与营养饮食

1 慢性胃炎患者吃什么

.....

第八章 饮食禁忌

《食物能改变你的一生》

媒体关注与评论

身体每况愈下，沮丧没有了快乐，其实最大的罪魁祸首就是你自己。从现在开始，将明天的“自以为是”挡在门外，拒绝再被坏习惯牵着走。

《食物能改变你的一生》

编辑推荐

《食物能改变你的一生》由中国纺织出版社出版。

《食物能改变你的一生》

精彩短评

- 1、食补好于药补.....
- 2、书里详细的写了健康生活的方式方法.要好好生活.
- 3、内容很好，很实用，但是纸质太差，很像盗版的

《食物能改变你的一生》

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