

# 《会吃的男人更强壮》

## 图书基本信息

书名：《会吃的男人更强壮》

13位ISBN编号：9787535783635

出版时间：2015-1-29

作者：王健淇

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](http://www.tushu111.com)

# 《会吃的男人更强壮》

## 内容概要

食商，即饮食商数，类似于我们常说的智商、情商、艺商等概念。如今，人们对于饮食的追求不再仅仅是是否吃饱、是否好吃这些浅显层面，更多的会注重营养是否均衡、饮食方式是否科学、烹饪方式是否健康等，也就是食商是否高。食商高，则代表会吃，决定着一生的健康。对于男人而言，食商决定着他一生的强健体魄，在这本书里，你可以学会如何通过科学合理的膳食搭配来调节自己的身体状态，让自己拥有强健的体魄、充沛的活力。

书中内容主要包括男性如何通过饮食调整来提升自己的性能力、获得优雅气质、改善身形、保持健康等，并提供了老中青三个不同年龄段男性的健康饮食方法。对于每个具体的问题，会有问题产生的原因与调理方法的解释，会提供一个科学的饮食攻略，会推荐两三道改善和调理的食疗方，内容详实全面，实用性非常强。

# 《会吃的男人更强壮》

## 作者简介

肖琦，健康网站资深编辑，医学专业毕业，擅长各大疾病类防治科普、母婴科学养育、健康减肥等。网络代表作品：《母婴专家视点》。

肖辉，大型国企人力资源美女负责人，对身体保养、家庭健康食疗、心理调养颇有心得，为《中国家庭医生》杂志撰稿数篇。

王健淇，本名王剑，又名连萌，上海交通大学生物学硕士、健康媒体资深编辑、专栏作者，为《家庭医生》、《深航机上读物》等杂志撰稿。代表图书：《二十四节气吃什么》、《家庭医生孕育宝典》；网络精品栏目代表作：《料食如神》、《癌症的真相与误区》等。

## 书籍目录

### 第一章性福男饮食攻略

不做一分钟先生 防早泄饮食要固精搭配

阳痿羞于启齿 宜食温补肾虚

男人肾虚 以形补形稍有功效

男性不育可辅助食疗 含锌食物更助力

前列腺危机 多吃利尿清热食物帮上忙

夏天易阴囊湿疹 注意清热泻火

尿道炎久治不愈 食疗以消炎利湿为主

饮食调理 远离让男人痛苦的附睾炎

### 第二章优雅男饮食攻略

秃顶显老没自信 怎么吃不脱发

少白头是肾虚？教你黑发大逆袭

天热狐臭惹人厌 怎么吃不尴尬

脱鞋臭倒一大片 怎样才能赶走脚臭

口臭开口很尴尬 巧妙吃出清香味

牙齿发黄发黑 怎么可以美白牙齿

打嗝放屁多 教你吃走社交尴尬

### 第三章型男饮食攻略

大腹便便显人老 吃走大肚腩

六块腹肌最有型 肌肉男这么吃

健身前后饮食有讲究

### 第四章健康男饮食攻略

男性半夜突然脚痛 当心痛风来袭

男人易患脂肪肝 注意控制食量

肾结石隐隐作痛 多吃利尿通淋食物

十男九痔 富含纤维素食物促肠胃运动

男人血脂高 健康饮食来降服

男人也会骨质疏松 补钙是关键

### 第五章 上班男饮食攻略

应酬多易醉酒 吃什么醒酒防醉

烟不离手 食疗要重在润肺清肺

男性白领视力模糊 养肝明目缓解视疲劳

男人压力山大 养心安神释放压力

男人便秘 选择促肠胃蠕动食物

### 第六章 不同年龄男性饮食攻略

青年男性食疗 要注意科学用餐

中年男性食疗 要提前预防衰老

老年男性食疗 盐糖要限量

# 《会吃的男人更强壮》

## 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](http://www.tushu111.com)