

# 《吃出健康的智慧》

## 图书基本信息

书名：《吃出健康的智慧》

13位ISBN编号：9787507418804

10位ISBN编号：7507418804

出版时间：2007-7

出版社：中国城市

作者：张云甫 编

页数：346

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《吃出健康的智慧》

## 内容概要

著名营养师谈饮食与健康。吃出长寿、吃出健康、吃出愉快、吃出美丽。  
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

随着生活水平的日益提高，人们对吃的学问越来越重视。本书作者张云甫先生，集丰厚的理论知识和实践经验于一身，从十个方面介绍和论述了饮食营养与健康养生的理论、方法和生活中的经验，为广大读者提供了大量的可以学习、借鉴和应用的餐饮知识、技能和实践经验。

# 《吃出健康的智慧》

## 作者简介

张云甫，营养师，康馨甫营养工作室主任。愿为人类的健康终生探索。

# 《吃出健康的智慧》

## 书籍目录

一、关于营养的学问 蛋白质是生命的物质基础 脂肪是什么 脂肪在人体内有何作用 人体能量从哪里来 维生素对人体的主要功用和来源 十种主要营养素及其来源 哪些食物含蛋白质高 锌是人体不可缺少的营养素 碳水化合物对人体的重要性 人体需要多少种微量元素 微量元素与健康的关系 膳食纤维是第七营养素 食物中的热量是如何计算的二、饮食与保健的学问三、五谷养生的学问四、四季养生的学问五、合理的烹饪方法六、营养味汁的调制七、营养菜品的烹制八、饮食的禁忌九、食物的保藏方法十、食物的真伪鉴别

# 《吃出健康的智慧》

## 编辑推荐

著名营养师谈饮食与健康。吃出长寿、吃出健康、吃出愉快、吃出美丽。你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。随着生活水平的日益提高，人们对吃的学问越来越重视。本书作者张云甫先生，集丰厚的理论知识和实践经验于一身，从十个方面介绍和论述了饮食营养与健康养生的理论、方法和生活中的经验，为广大读者提供了大量的可以学习、借鉴和应用的餐饮知识、技能和实践经验。

# 《吃出健康的智慧》

## 精彩短评

1、本书从基础健康知识入手，引出吃和健康的关系，需要花点时间看。

# 《吃出健康的智慧》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)