

《长寿饮食新要》

图书基本信息

书名：《长寿饮食新要》

13位ISBN编号：9787530829363

10位ISBN编号：753082936X

出版时间：2001年1月1日

出版社：天津科学技术出版社

作者：本书编写组编

页数：199 页

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

《长寿饮食新要》

内容概要

饮食得当能养生治病，饮食失调亦能伤身致病，饮食与寿命密切相关。本书共收集《华夏长寿》（原《长寿》杂志刊登过的52篇文章，介绍国内外的科学饮食新说和要义。帮助中老年人纠正不科学的饮食习惯，改善饮食结构，合理搭配饮食，以提高健康水平。“吃什么”和“如何吃”，通过本书可以寻得答案。

《长寿饮食新要》

书籍目录

1. 饮食新概念
2. 食品:您应了解的最新规定
3. 食物结构与长寿
4. 食物“金字塔”
5. “食”全“食”美——日本国民食物结构模式及其特点
6. 日本人的饮食习惯与寿命
7. 现代德国人的食风一瞥
8. 当代美国人食风的变迁
9. 日美医学专家倡导的饮食益寿十则新法
10. 中年人的科学饮食
11. 过多摄入哪些食物易引起乳腺癌
12. 从老年心血管病调查看当前膳食缺陷
13. 老年人膳食

《长寿饮食新要》

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