

《康·吃出来的健康》

图书基本信息

书名：《康·吃出来的健康》

13位ISBN编号：9787200059892

10位ISBN编号：7200059897

出版时间：2005-5

出版社：北京出版社

作者：本书编写组

页数：220

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

《康·吃出来的健康》

内容概要

其实，健康与快乐比长寿更重要。

本丛书由中国健康教育协会邀请40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学、营养学以及运动医学等方面的专家，围绕中老年保健热门话题接受采访，为中老年朋友提供健康指导，并由一批著名科普作家执笔编写。

丛书分为“健”“康”“福”“禄”“寿”“禧”6个分册，涵盖中老年保健主要知识，文笔生动，好看、实用。

书籍目录

第一章 对照“膳食指南”，找一找差距 1 吃饭不必算来算去，算得什么都不敢吃 2 老同志：别把营养不当回事儿 3 食物的“金字塔”结构 4 一天至少要吃多少种食物 5 粮食是主食，一天不能少于250克 6 主食要杂，种类要多 7 若要身体好，吃饭不过饱 8 早餐要吃四类食物 9 “三口素，一口荤”，营养学家“支”的“招” 第二章 老年人，优质蛋白不能少 1 算一算，一天需要多少蛋白质 2 每天要喝一袋牛奶 3 分清是酸奶，还是牛奶饮料 4 鱼生火，肉生痰，常吃豆腐保平安 5 如果家里有条件，不可一日食无鱼 6 顺便说一下补钙的问题 7 用铁锅补铁，不如吃“血豆腐” 第三章 蔬菜水果，一样也不能少 1 为什么每天都要吃蔬菜 2 营养“新秀”膳食纤维，没用的废料成了“宝” 3 西红柿，熟食比生食效果更好 4 蔬菜贮存的时间长了，营养丢了 5 药补不如食补，维生素并非越多越好 第四章 脂肪，既离不开，也不能多 1 食油也要1:1:1 2 食用油“三大纪律” 3 有钱难买老来瘦，太胖太瘦都不好 4 “喝凉水也能长胖” 5 管不住自己的哟，永远减不了肥 6 从早到晚，身体一动也不想动，根本减不了肥 7 减肥必须从饭桌上开始 8 远“三白”，近“三黑”，身体健康有保障 9 减肥与体力活动 10 减肥，别让广告牵着你的鼻子走 11 别把胆固醇“妖魔化” 12 每天吃一个鸡蛋，行不行 第五章 把你的水杯换成大个儿的 1 一天8杯水，杯杯不能少 2 喝水像吃饭，也需要定时定量 3 绿茶、红茶、花茶……茶不该分好坏 4 酒，还是少喝为佳 5 果汁和运动饮料该不该喝 第六章 吃什么食品才放心，现在是一个问题 1 食品安全，成为举国上下关心的大事 2 拒绝野味，同时也保护了自己 3 食品保存，这是你自己家里的事，赖不到别人 4 是否是转基因食品，自己要吃个明白 5 老年人食用保健食品，要因人而异 第七章 挖掘中国传播饮食宝库 1 “洋快餐”挑战中国传统饮食 2 西方的“药片文化” 3 凡膳皆药及食疗治则 4 “中为洋用”的启示

《康·吃出来的健康》

媒体关注与评论

书评本书讲述：您不知道的；您想知道的；您该知道的。老同志吃饭，不必算来算去，算得什么都不敢吃；粮食是主食，一天别少于半斤；三口素，一口荤，营养学家支的招；远“三白”，近“三黑”；把您的水杯换成大个儿的；食品安全，成为举国上下关心的大事。

《康·吃出来的健康》

编辑推荐

本书将教你如何吃出健康来：老同志吃饭，不必算来算去，算得什么都不敢吃；粮食是主食，一天别少于半斤；三口素，一口荤，营养学家支的招；远“三白”，近“三黑”；把您的水杯换成大个儿的……

《康·吃出来的健康》

精彩短评

- 1、买给父母的书，他们看了很喜欢，有很多有用的常识和老年人生活中的注意事项。值得推荐！
- 2、语言通俗易懂，但是不是适合所有人，是专门针对老年人的
- 3、爷爷奶奶看了都说这本书挺好的

《康·吃出来的健康》

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