

《家庭四季营养摄取》

图书基本信息

书名：《家庭四季营养摄取》

13位ISBN编号：9787507722239

10位ISBN编号：7507722236

出版时间：2004-4-1

出版社：学苑出版社

作者：刘荣勋,张瑞贤

页数：370

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

《家庭四季营养摄取》

内容概要

《家庭四季营养摄取》从人与四季节令的关系出发，从家庭的三餐、人体营养需要、家庭常见疾病等提供营养方案，以及疾病防治方法等。

《家庭四季营养摄取》

书籍目录

上篇 四季篇

第一部分 家庭春季营养

一 春季饮食宜清淡

二 营养摄取需平衡

三 春季食疗养生方

第二部分 家庭夏季营养摄取

一 夏季饮食在于清淡

二 减肥的最好时机在于夏季

三 夏季饮食讲禁忌

.....

第三部分 家庭秋季营养摄取

.....

第四部分 家庭冬季营养摄取

.....

下篇 食疗篇

第一部分 养生饮食

.....

第二部分 老年人食疗法

.....

第三部分 常见病食疗法

.....

附表一 常用食物功能一览表

《家庭四季营养摄取》

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