

# 《科学的生活》

## 图书基本信息

书名：《科学的生活》

13位ISBN编号：9787564506353

10位ISBN编号：7564506350

出版社：郑州大学出版社

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)

# 《科学的生活》

## 内容概要

《科学的生活》围绕当前人们日常生活和工作中存在的普遍问题，有针对性地归纳总结科学的膳食方式、科学的休息方式、科学的居家方式、科学的心态方式、科学的工作方式、科学的运动方式和低碳生活等与人有关的问题给以解答，融知识性、科学性、实用性为一体，内容丰富，通俗易懂，可谓一本很好的科普宝典。

# 《科学的生活》

## 书籍目录

科学的健康理念一 国人的健康状况二 健康对现代人的重要性三 健康三字经四 健康“四大基石”五 健康五大平衡六 现代人的健康标准七 你离亚健康有多远八 我的健康我做主九 健康就是GDP十 健康是福科学的膳食和饮品方式一 为什么要做到膳食平衡二 科学地吃好早餐三 科学地吃好午餐四 科学地吃好晚餐五 食物营养的科学搭配六 食物的科学烹调七 食物烹调去腥的方法八 食物的相克与相宜九 春季膳食中的科学十 夏季膳食中的科学十一 秋季膳食中的科学十二 冬季膳食中的科学十三 饮食先后讲顺序十四 膳食营养并非在汤里十五 养成饮食好习惯十六 合理饮食可预防脱发十七 要口味更要健康十八 做菜何时放调料最恰当十九 人体“摄碘”多少合适二十 如何挑选食用油二十一 怎样挑选好鸡蛋二十二 吃鸡蛋有四禁忌二十三 每天吃够5种果蔬二十四 油炸食品，不利健康二十五 健康饮食少食盐二十六 蒸饭香甜四法二十七 5种水果有利于肠道二十八 木糖醇不能当糖吃二十九 吃鱼的学问三十 久居空调房应吃啥三十一 吃高纤食物多喝水三十二 什么食品具有抵抗辐射功效三十三 饮食讲求酸碱平衡三十四 多吃苹果可明目三十五 日食五色营养均科学的睡眠方式科学的居家方式科学的穿戴方式科学的心态科学的工作方式科学使用电器科学运动与锻炼科学养生与保健低碳生活

# 《科学的生活》

## 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)