

《不生病的健康智慧》

图书基本信息

书名：《不生病的健康智慧》

13位ISBN编号：9787543647442

10位ISBN编号：7543647443

出版时间：2009-3

出版社：青岛

作者：史荣新

页数：307

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

《不生病的健康智慧》

内容概要

不生病的健康智慧，ISBN：9787543647442，作者：史荣新

《不生病的健康智慧》

书籍目录

健康导言一 送你一份健康菜单健康导言二 健康的自我监测第一章 吃得健康不生病 平衡膳食与每日健康饮食食谱 喝牛奶的8种错误方式 酸奶好喝要会饮 饮用豆浆7注意 5种水不能喝 空腹不宜吃的食物 10种错误的常见食物搭配 健康饮食经典搭配10招 10大排毒食物 健康必需的6种“辣食” 蔬果颜色不同，营养各有偏重 黑色食品能延年益寿 晚餐吃虾皮易患尿道结石 少吃饭多吃菜不利健康 偏食最容易导致钾缺乏症 饮食无常让男人“软骨头” 饮食无规律可致胃大出血 不吃早餐易得胆结石 早餐吃冷食会致身体衰弱 选择适合你的茶 吃海鲜时喝啤酒易得结石 多吃味精易生病 喜吃烫、硬食物易患食管癌 爱吃爆米花容易铅中毒 过量食用豆腐危害健康 多吃臭豆腐易致病 饭后喝汤使人发胖 爱吃甜食者更容易得癌症 鱼类食物生吃易患食源性寄生虫病 两类蔬菜需注意 买水果千万别“以貌取果” 要在乎水果“雀斑” 洗草莓不要去掉蒂 吃水果过量也会致病 常吃薯片危害健康 吃醋不当亦伤身 吃生香蕉加重便秘 香肠吃多了易得胰腺癌 暴饮暴食可致胰腺炎 骨折早期喝骨头汤愈合得慢 “蛋白粉” 随便吃对人体无益害处多 芥蓝吃多了会损害性功能 光吃素食有隐患 多吃粉丝有危险 腹泻不宜吃大蒜 血糖高者吃水果有讲究 肝炎病人不宜常吃猪肝 软化血管的食物 餐桌上的防癌食品 老人长寿饮食养生10不贪 “吃掉”老人斑第二章 科学烹饪不生病第三章 睡得香甜不生病第四章 合理运动不生病第五章 健康穿着不生病第六章 居家安康不生病第七章 呵护宝宝不生病第八章 美容美体不生病第九章 轻松出行不生病第十章 性福甜蜜不生病第十一章 防患未然不生病第十二章 按摩保健不生病第十三章 安全用药不生病第十四章 快乐工作不生病第十五章 心灵安逸不生病

《不生病的健康智慧》

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