

《女性饮食保健宜忌》

图书基本信息

书名：《女性饮食保健宜忌》

13位ISBN编号：9787507703474

10位ISBN编号：7507703479

出版时间：1998-9-1

出版社：学苑出版社

作者：李兴春,王丽如

页数：271

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

《女性饮食保健宜忌》

内容概要

内容提要

本书根据女性的生理、生活特点，论述了怎样的饮食才有利于妇女健康。全书分为女性保健饮食、女性美容饮食、孕妇饮食、产妇饮食、中老年妇女饮食、妇科常见病饮食6部分。全书内容丰富翔实，富有科学性，贴近生活，实用性强，文字通俗易懂，可作为女性饮食保健必读之书，也可为医生参考用书。

《女性饮食保健宜忌》

书籍目录

- 1.女性保健饮食
- 2.青春期女性宜多摄入有利长身体的营养素
- 3.青春期女性宜多吃的健脑食物
- 4.少女宜多吃富含维生素的食物可保护眼睛
- 5.青少年女性防治近视眼宜多吃的食物
- 6.少女夜盲证宜采取的食疗法
- 7.少女忌多吃对牙齿有危害的食物
- 8.少女变声期饮食的宜忌
- 9.少女声音嘶哑宜采用的食疗方
- 10.少女宜多喝合格矿泉水有利保健
- 11.青春少女应忌喝浓茶
- 12.青年女性忌过量饮用可乐型饮料
- 13.青年女性喝汽水忌过量
- 14.青春少女应忌喝酒
- 15.青春少女应忌吸烟
- 16.少女忌过多摄入食物纤维素以免推迟月经初潮
- 17.少女月经初潮宜多吃富含钙的食物
- 18.月经来潮前的饮食宜忌
- 19.妇女月经期宜多吃的食物
- 20.妇女月经期应忌食、少食的食物

《女性饮食保健宜忌》

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