

《脑力劳动者应该这样吃》

图书基本信息

书名：《脑力劳动者应该这样吃》

13位ISBN编号：9787801573636

10位ISBN编号：7801573633

出版时间：1900-01-01

出版社：

作者：王慕同

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

《脑力劳动者应该这样吃》

内容概要

本书是专为从事脑力劳动的人编写的关于饮食营养调配的科普读物。上篇从脑力劳动者的生理特点分析入手，介绍了饮食营养与大脑的关系，脑力劳动者的营养需求等；下篇重点介绍了适于脑力劳动者的181种面点和风味食品的制作方法等。

《脑力劳动者应该这样吃》

书籍目录

上篇 脑力劳动者营养保健常识

- 一、脑力劳动者的生理特点
- 二、有利于大脑的营养物质
- 三、常见食物对身体的作用
- 四、脑力劳动者的营养与膳食调配

下篇 脑力劳动者营养食谱

- 一、米面部分
- 二、菜肴部分

《脑力劳动者应该这样吃》

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