

《家庭饮食保健》

图书基本信息

书名：《家庭饮食保健》

13位ISBN编号：9787533706319

10位ISBN编号：7533706315

出版时间：2002-3

出版社：安徽科学技术出版社

作者：刘正萍

页数：304

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

《家庭饮食保健》

内容概要

本书主要介绍与保健有直接关系的食物种类和食用方法，包括食物的五味与健康、调味品的营养和保健作用、黑色食品的营养和保健作用等。

《家庭饮食保健》

书籍目录

人体必需的七大营养素饮食的合理结构——中国营养学会推荐的膳食指南食物的五味与健康调味品的营养和保健作用黑色食品的营养和保健作用杂粮的营养和保健作用吃肉的学问猪血有抗癌作者吃猪肝的利与弊吃鸡蛋的学问吃水产品的学问吃蔬菜的学问喝饮料的学问吃果品的学问饮食保健保健食品饮食应注意的问题常见病的食疗饮食中的防癌问题

《家庭饮食保健》

精彩短评

1、版本太陈旧,装帧纸张都较差,内容还是比较充实实用的.建议改版.

《家庭饮食保健》

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