

《民以食为天》

图书基本信息

书名：《民以食为天》

13位ISBN编号：9787532134489

10位ISBN编号：7532134482

出版时间：2009-1

出版社：上海文艺出版社

作者：赵霖

页数：162

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

《民以食为天》

内容概要

古人云：食药同源 膳药同功
看似简单的买菜做饭
其实蕴含着养生的奥秘
掌握膳食和就餐的十大平衡
真正做到身土不二，寓医于食

《民以食为天》

作者简介

赵霖，研究员，博士生导师。北京市人，1946年11月出生于上海市，1969年毕业于中国科学技术大学。20世纪70年代，在河北省医学科学院先后从事生物化学、食管癌环境病因学以及微量元素研究。1985年调入中国人民解放军总医院，同鲍善芬研究员一起创建了微量元素研究室，任该室主任，从事微量营养素的营养生理等科学研究。1998年后兼任解放军总医院营养科副主任。现任中华中医药学会微量元素分会副理事长；中国老年保健学会专家委员会委员；中国食品科技学会理事；中华医学会微量元素分会理事；中国生物物理学会“镁”研究会副主任委员；中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事，中国农学会农产品加工分会常务理事；中国烹饪协会美食营养委员会委员。

《民以食为天》

精彩短评

- 1、起初买这套书是为了爹妈的健康，只是想稍加了解，直到后来帮助我树立正确的养生食疗观念，吃饭再不像以前一般随意任性，也明白了该如何营养搭配对自己身体是实实在在好。正如书名：民以食为天，人年轻时更要对自己身体负责，不管怎样，管好自己的嘴巴比什么都强！~
- 2、吃什么和怎么吃关系着一个民族的兴亡~！

《民以食为天》

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