

# 《健脑食谱200种/大众保健食谱丛书》

## 图书基本信息

书名：《健脑食谱200种/大众保健食谱丛书》

13位ISBN编号：9787532380459

10位ISBN编号：7532380459

出版时间：2005-7

出版社：上海科学技术出版公司

作者：葛声

页数：123 页

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](http://www.tushu000.com)

# 《健脑食谱200种/大众保健食谱丛书》

## 内容概要

本书根据历来生理学、营养学的事实，并以近年来大脑生理学的发展所阐明的智力与营养的关系为重点，阐述了生活方式及饮食营养对脑健康的影响，介绍了维护和促进脑功能正常发挥所需要的营养成分及食物，并较为系统地介绍了益智健脑食谱200种。每种食谱分别介绍了原料、制法、效用和营养提示。本书内容具体实用，观念新颖，通俗易懂。

# 《健脑食谱200种/大众保健食谱丛书》

## 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](http://www.tushu000.com)