

# 《领营养师回家》

## 图书基本信息

书名：《领营养师回家》

13位ISBN编号：9787507516609

10位ISBN编号：7507516601

出版时间：2004-1

出版社：华文出版社

作者：纪康保

页数：310

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)

# 《领营养师回家》

## 内容概要

许多病症疾患都源于人们日常不合理的习惯和不均衡的营养结构。因此，要提高您和家人的饮食水平，就必须把以前追求数量，以“吃饱”为主的饮食习惯，转变为讲究质量，以“吃好”为目的的精心饮食安排和营养搭配。本书把营养的搭配、食物的选择和健康结合起来，给你开出了科学、营养、健康的饮食妙方，并在每篇文章后排了“营养小常识”，在您的“正餐”之外添加了一道甜点、奶茶类的营养小食品，希望给您带来全方位的营养知识，使您在轻松愉快的阅读中获得健康知识，提高生活质量。

## 书籍目录

### 第一章 开门七件事——柴米油盐酱醋茶

- 1 健康饮食宜用保健盐
- 2 科学选择健康的食用油
- 3 吃米带点糠，有利于健康
- 4 防癌抗癌多食酱油
- 5 消暑补钾多喝茶
- 6 食盐加铁防贫血
- 7 莫让茶垢伤了你
- 8 补脾养胃食大米
- 9 低直饮食有益健康
- 10 多吃谷类保健康
- 11 吃醋不当于健康无益
- 12 家庭的醋食

# 《领营养师回家》

## 精彩短评

1、可能算无聊，但还算健康~~~

# 《领营养师回家》

## 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)