

# 《健康膳食10要素》

## 图书基本信息

书名：《健康膳食10要素》

13位ISBN编号：9787214033437

10位ISBN编号：7214033437

出版时间：2002-11-1

出版社：江苏人民出版社

作者：傅善来

页数：78

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)

# 《健康膳食10要素》

## 内容概要

健康膳食10要素，ISBN：9787214033437，作者：傅善来著

## 书籍目录

### 前言

- 1 每人每天一瓶奶
- 2 每人每天一个蛋
- 3 天天要吃豆制品
- 4 每天餐桌上至少有一道海鱼
- 5 用兔肉代替猪肉
- 6 每人每天500克蔬菜
- 7 把菌菇类食品纳入膳食结构
- 8 淡些，淡些，再淡些
- 9 控制高糖和高脂饮食
- 10 粮食不能少

### 附录

- 1 养生进补指南
- 2 中国居民平衡膳食宝塔
- 3 测一测您的膳食合理吗

# 《健康膳食10要素》

## 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)