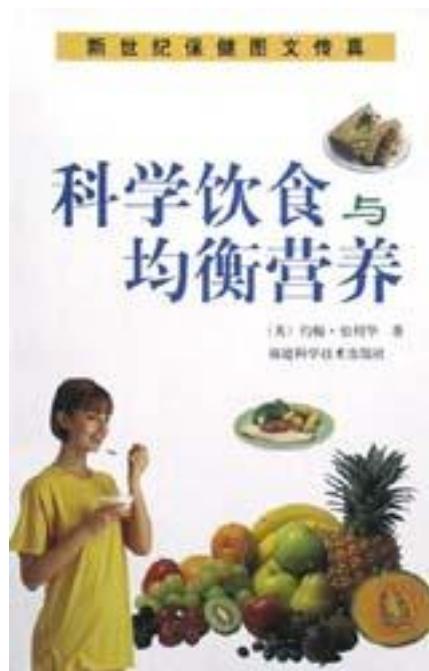


# 科学饮食与均衡营养



[科学饮食与均衡营养 下载链接1](#)

著者:约翰

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2001-09

装帧:平装

isbn:9787533518486

本书分为六大部分，各部分分别探讨不同的身体功能及其对健康的作用，如能量获取、心脏、消化系统、体重控制和免疫系统等。

作者介绍:

目录: 引言

1.从食物中获取能量  
1.1 能量的产生

1.2 能量的储存

.....

2.有益于心脏健康的饮食

2.1 什么是冠心病

.....

3.有益于消化功能的饮食

3.1 消化系统如何运转

.....

4.控制体重的饮食

4.1 健康的体重

.....

5.有益于免疫系统的饮食

5.1 免疫系统

.....

6.食物的采购和加工

6.1 食物的采购

.....

• • • • • (收起)

[科学饮食与均衡营养](#) [下载链接1](#)

## 标签

知识型百科

实用型的工具书

健康

1980s

1970s

1960s

## 评论

[科学饮食与均衡营养 下载链接1](#)

书评

[科学饮食与均衡营养 下载链接1](#)