

# 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](#)