

# 核心饮食



[核心饮食 下载链接1](#)

著者:医学专家与营养师

出版者:

出版时间:2012-3

装帧:

isbn:9787229048228

《核心饮食》取材国内外医学界近千篇最新研究报告，并提供美国饮食协会的饮食新观

念，由31位医学专家与营养师共同执笔，针对各类疾病的数据研究，归纳出肉食者、素食者与疾病的关联，提供读者明确性的统计量与概念，并针对疾病的预防提供妥善的饮食计划。《核心饮食》在总论中介绍了饮食指南新观念，与美国饮食协会对素食的最新声明；另外，特别邀请儿科、妇产科、保健科、青少年与老年健康专家，为有特殊营养需求的特定人群撰文；《核心饮食》也针对常见的二十几种健康问题，作了疾病与素食的专论，同时提供素食者的营养素摄取建议。

作者介绍:

目录:

[核心饮食\\_下载链接1\\_](#)

标签

素食

食物真相

营养

评论

最突出的印象是：肉食易致癌，素食健康又环保。

-----  
素食推广，不过，很有说服力

-----  
好久不看市面上出的营养学书籍了 难得翻起一本 又一次被坑了 都这么多年过去了 这种危言耸听以偏概全的养生骗子为什么还在大行其道!!! 到底要等到什么时候才能有人来管一管!!!

-----  
其科学精神是只有三颗星的，但是对我这样吃肉会有愧疚感的人来说无疑是一个福音——我是科学的。

-----  
书名完全就可以改成“来，大家一起素食吧，肉蛋奶最好都少吃点。”

-----  
光说素食的好，肉蛋奶的不好，是没有说服力的。

-----  
[核心饮食\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[核心饮食\\_下载链接1\\_](#)