

家庭膳食营养宝典



[家庭膳食营养宝典_下载链接1](#)

著者:中村丁次主编

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2004-01-01

装帧:平装

isbn:9787501941315

让你知道各类营养物质的作用；让你了解富含营养物质的各类食品；让你明白不同人群所适用的营养物质；还有如果营养摄取不足应如何补充。让似懂非懂的你马上了解，如何做健康人，如何让全家人营养用餐。

作者介绍:

目录: 第一章 维生素——维生素的特点和作用
第二章 矿物质——矿物质的特点和作用
第三章 食物纤维——食物纤维的特点和作用
第四章 脂肪酸——脂类、脂肪酸的特点和作用
第五章 蛋白质和氨基酸——蛋白质和氨基酸的特点和作用
第六章 糖类——糖类的特点和作用
第七章 其他成分
第八章 其他受关注的成分

• • • • • [\(收起\)](#)

[家庭膳食营养宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭膳食营养宝典_下载链接1](#)

书评

[家庭膳食营养宝典_下载链接1](#)