

做自己的营养师



[做自己的营养师_下载链接1_](#)

著者:姜皓

出版者:百花文艺出版社

出版时间:2003-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530636077

本书是一本让你做自己的营养师的家庭营养手册丛书，内容丰富、资料翔实，全书分为五章，主要内容有甜食有害健康、甜蜜毒药：糖精、要长寿，多吃醋、少吃盐长命百岁、植物油并非多吃无害、认识橄榄油、芥花籽油、“万年油”危险、你会喝酒吗？、啤酒的利与弊等。本书分五章，详细内容包括了新开门七件事：糖醋油酒（水）果蔬茶、代糖会致癌吗？、营养瑰宝——蜂蜜、甜食有害健康、甜蜜毒药：糖精、要长寿，多吃醋、少吃盐长

作者介绍:

目录: 第一章 新开门七件事：糖醋油酒（水）果蔬茶

1 代糖会致癌吗？

2 营养瑰宝——蜂蜜

3 甜食有害健康

4 甜蜜毒药：糖精

5 要长寿，多吃醋

6 少吃盐长命百岁

7 植物油并非多吃无害

8 认识橄榄油

9 芥花籽油

10 “万年油”危险

.....

第二章 养生误区

.....

第三章 莫拿美味赌健康

.....

第四章 药膳同源：食补VS药补

.....

第五章 营养常识ABC

.....

• • • • • ([收起](#))

[做自己的营养师_下载链接1](#)

标签

营养健康

关注营养

健康

生活

2018

评论

实用又有深度~不错看~!

扫盲书~

[做自己的营养师 下载链接1](#)

书评

[做自己的营养师 下载链接1](#)