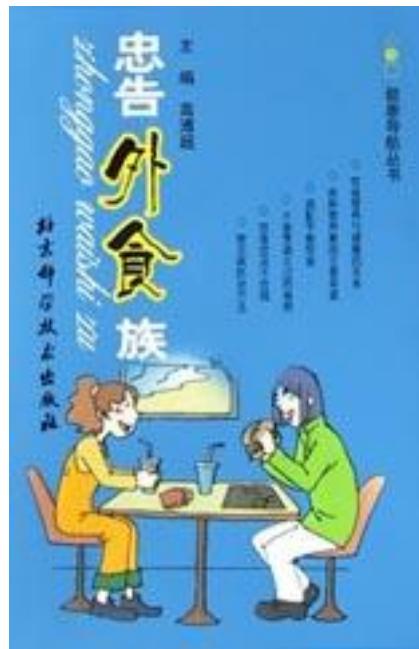


忠告外食族



[忠告外食族_下载链接1](#)

著者:高溥超

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787530427897

本书是一本关于“外食族”的书籍，书中论述了“外食族”的概念、“外食族”的科学配餐、“外食族”常见病防治方法等内容。本书简单、实用，通俗易懂，图文并茂。适合因工作需求经常在外用餐的公司业务人员、大中学校学生、出租司机、民工等“外食族”阅读。

作者介绍:

目录:一 “外食族”的概念
1 饮食营养与健康的关系

2 什么是营养素
3 营养素一般可分哪几类
4 各种营养素的主要来源
5 饮食营养与健康有何关系
二 “外食族”的科学配餐

1 调配平衡饮食
2 饮食宜淡不宜咸
3 不食烹调太过的食物
4 遵循少食多餐的原则
三 “外食族”常见症防治法

1 高脂血症
2 脂肪肝
3 高血压
4 冠心病
.....

..... (收起)

[忠告外食族](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[忠告外食族](#) [下载链接1](#)

书评

[忠告外食族](#) [下载链接1](#)