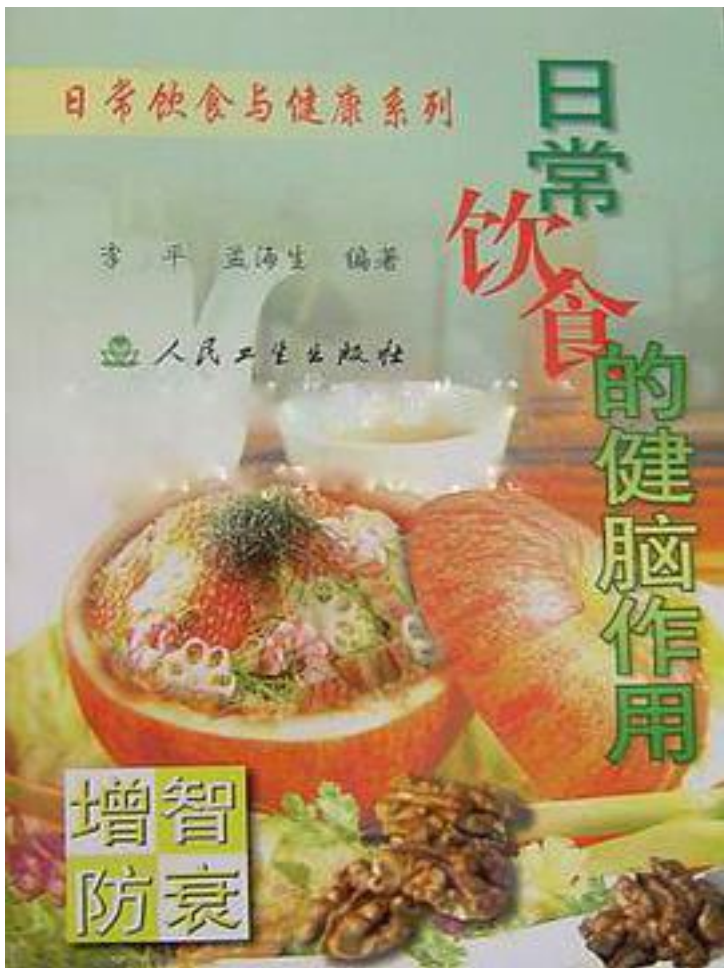


日常饮食的健脑作用



[日常饮食的健脑作用_下载链接1_](#)

著者:李平

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2004-6

装帧:

isbn:9787117058728

作者从人们日常最常用的食品着手，用通俗易懂的语言、科学严谨的道理、简明实用的例子，向人们阐述了各种营养素在人们孕育、生长过程中的作用，并列兴奋各种食品的

脑功效、介绍平衡膳食的观点，指出饮食合理搭配的方法，推荐正确的摄食观念。全书还换不同年龄段、不同人群，介绍健脑防衰的基本知识和具体的食疗方法，从满足当前人们普遍关注健康、重视饮食、健脑养生的要求，适宜于各个年龄阶段和不同文化层次的读者阅读。

在本书编写过程中，参阅了许多最新有关饮食、营养、健脑方面的国内外最新资料并参考了许多营养专家的意见，有些同行们也提出了一些很好的建议。

作者介绍:

目录:

[日常饮食的健脑作用_下载链接1](#)

标签

评论

[日常饮食的健脑作用_下载链接1](#)

书评

[日常饮食的健脑作用_下载链接1](#)