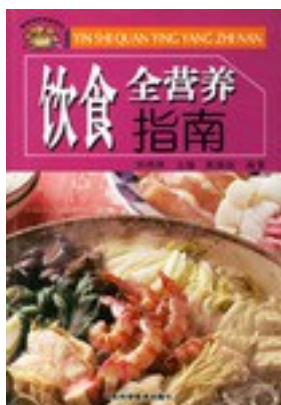


饮食全营养指南



[饮食全营养指南_下载链接1](#)

著者:陈葆新

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2004-3

装帧:平装

isbn:9787534541445

吃出健康是我们每个人的心愿。但如何合理膳食，才能保证儿童正常发育、青少年精力旺盛、如何通过饮食调整，有针对性地提高人体某些营养素摄入量，这并非易事。从食物中摄取多少营养素，包含着许多道理和学问。本书通过向读者介绍各种营养食谱，使读者可以有的放矢地选择适合自己的营养餐，能够知道更丰富的食品知识，调整自己的膳食结构，做到：稳定粮食，保证蔬菜，增加奶类，调整肉类，即把粮食摆在养生之本的地位，保证各种维生素及多种矿物质的重要来源——蔬菜，增加优质蛋白质和钙的重要来源——奶类，调整以猪肉为主的肉食结构，从而使我们每个青少年朋友都生活得健康、快乐。

作者介绍:

目录:

[饮食全营养指南_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食全营养指南_下载链接1](#)

书评

[饮食全营养指南_下载链接1](#)