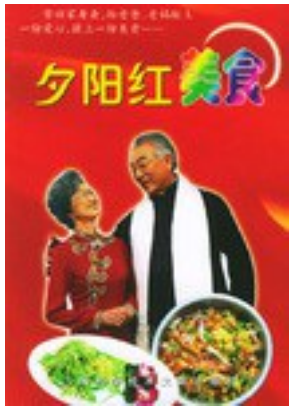


# 夕阳红美食



[夕阳红美食 下载链接1](#)

著者:张仁庆

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787543922341

陈志峰，中央电视台《夕阳红》节目主持人、主任播音员。主持《夕阳红》节目十年来，所主持的《敬老年的故事》、《走进墨脱》、《卜婆婆》等，曾获得中国广播电视新闻奖社教节目一等奖及中国广播电视学会播音学研究会“第十二届优秀播音与主持作品”，一等奖。2001年荣获第五届金话筒奖。

养生保健从饮食做起，健康的四大基石中平衡饮食是第一。夕阳红是对老年人的比喻雅称，关注中，老

作者介绍:

目录: 第一章 饮食伴你一生  
一、人体必需的六大营养素  
二、食物影响肤色  
三、食物与美丽  
四、饮食与性格

- 五、均衡营养增强免疫力
- 六、养生饮食的三大纪律八项注意
- 七、养生饮食的三大纪律八项注意
- 八、不宜多吃的十种食物
- 九、应食当多吃常吃的食物
- 十、饮食误区八大傻
- 十一、合理饮食防癌症
- 十二、饮食伴你健康<br>  
• • • • • (收起)

[夕阳红美食\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[夕阳红美食\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[夕阳红美食\\_下载链接1](#)