

日常饮食营养指南



[日常饮食营养指南_下载链接1](#)

著者:维基·埃奇森

出版者:轻工业出版社

出版时间:2005-9

装帧:平装

isbn:9787501943739

呵护身心健康的营养解决方案，如何从食物中获取有益于健康的营养？如果你想了解更多的有关健康与营养的知识，本书将为你提供最基本的指导，另外本书还介绍了一些最新而简单实用的研究成果。本书首先介绍了食物及其对心情和精神的影响；其次将让你了解如何利用营养来治疗一些特殊的疾病。除此该书还介绍了许多控制体重、治疗食物敏感症和烹饪的方法，另外还精选了许多美味的、能够促进我们身体健康的饮食配方。听完介绍后，相信爱漂亮的MM、喜欢健康生活的读者朋友们都会想一睹为快吧！

作者介绍:

目录:

[日常饮食营养指南_下载链接1](#)

标签

营养

饮食健康

饮食

生活

评论

[日常饮食营养指南_下载链接1](#)

书评

[日常饮食营养指南_下载链接1](#)