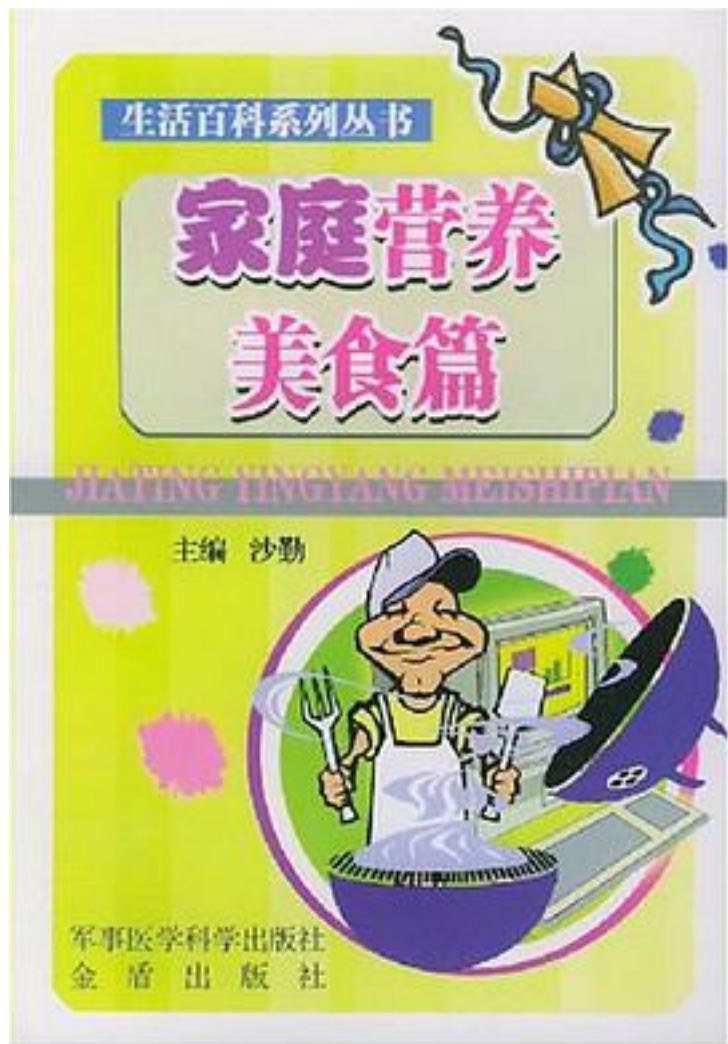


# 生活百科系列丛书 · 家庭营养美食篇



[生活百科系列丛书 · 家庭营养美食篇 下载链接1](#)

著者:沙勤 编

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2004-05-01

装帧:

isbn:9787801215765

美好生活来自健康的身体，合理的饮食是幸福的保证。怎样才能常保健康？怎样才能青春永驻？本书为你提供日常饮食的正确吃法，教你吃的健康，吃的美丽，在饮食中享受生活的乐趣。本书观点明确，简便易行，能使你在日常生活中随时照顾家庭，使家庭生活达到其乐融融的境地。

作者介绍:

目录: 一、合理膳食的设计与调配

合理膳食与营养平衡

营养平衡

营养不足

营养过剩

命题膳食的设计

确定进餐者每日热能营养素的摄入量

进行食物分类并确定各类食物营养素的供给量

确定膳食中各类食物的份数

安排一日三餐所占热量的比例

设计菜单

合理膳食调配与食物的选择<

· · · · · (收起)

[生活百科系列丛书 · 家庭营养美食篇 下载链接1](#)

标签

评论

[生活百科系列丛书 · 家庭营养美食篇 下载链接1](#)

书评

[生活百科系列丛书 · 家庭营养美食篇 下载链接1](#)