

吃出健康来



[吃出健康来 下载链接1](#)

著者:王统正

出版者:青岛出版社

出版时间:2004-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787543630901

《吃出健康来:提升免疫力的350个饮食智慧》 由青岛出版社出版。

作者介绍:

目录: 第一章 营养学基础知识

1 健康长寿的两个“金字塔”

2 什么是第四医学

3 食品消费的三个发展阶段

4 人类历史上的六次饮食革命

5 中国居民平衡膳食宝塔

6 健康饮食的生理功能圈有多大

7 平衡膳食与能量收支平衡

8 什么是碳水化合物

9 碳水化合物有哪些生理功能

.....

第二章 食物及其营养
.....
第三章 比较营养学与选择消费
.....
第四章 饮食调养
.....
第五章 蔬菜的科学采购
.....
第六章 家庭营养菜的调配
.....
· · · · · (收起)

[吃出健康来_下载链接1](#)

标签

2005

评论

[吃出健康来_下载链接1](#)

书评

[吃出健康来_下载链接1](#)