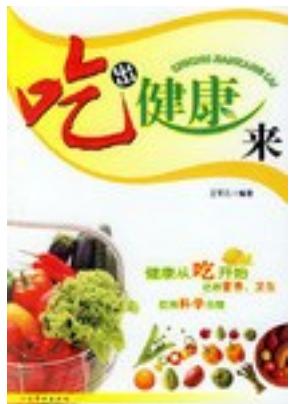


吃出健康来



[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](#)