

饮食保健365妙计



[饮食保健365妙计_下载链接1](#)

著者:沈黎风编

出版者:生活·读书·新知三联书店上海分店

出版时间:2004-7

装帧:平装

isbn:9787542619303

民以食为天。食物是人类赖以生存的物质基础。然而在日常生活中，由于食物造成搭配的不合理、不科学，致使营养不良症和营养过剩的疾病屡见不鲜。有关专家指出，三分之一的毛病是“吃”出来的。那么，怎样避免“吃”出毛病？怎样指导人们科学进餐？这就是编写《饮食保健365妙计》一书的指导思想。

作者介绍:

目录:

[饮食保健365妙计_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食保健365妙计_下载链接1](#)

书评

[饮食保健365妙计_下载链接1](#)