

饮食保健全书



[饮食保健全书 下载链接1](#)

著者:窦国祥

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787534536328

民以食为天，影响民众身体素质和智力的因素之一在于饮食。

中医学有着宝贵的饮食养生经验，现代医学也不断充实着营养学的新知识。让人们了解和掌握这些知识，对于做好自我保健至关重要。

笔者将人们日常生活中遇到的饮食营养问题加以初步归类整理，大致分为营养学基础知识、常用食物功效、饮食卫生知识、男女各期饮食、常见病食保健、常用保健菜肴和药膳、膳食政策与指南等7个部分，近1500题；献给广大读者。希望本书成为每个家庭的良师益友。

科学发展日新月异，新的知识层出不穷，本书难免有不足之处，敬请读者和专家提出宝贵意见。

作者介绍:

目录: 一 营养学基础知识篇
二 常用食物功效篇
三 饮食卫生知识篇
四 常用保健菜肴和药膳篇
五 男女各期饮食篇
六 常见病饮食保健篇
七 膳食政策与指南篇
· · · · · (收起)

[饮食保健全书_下载链接1](#)

标签

评论

[饮食保健全书_下载链接1](#)

书评

[饮食保健全书_下载链接1](#)