

# 健康膳食10要素



[健康膳食10要素 下载链接1](#)

著者:傅善来

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2002-11-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787214033437

健康膳食10要素, ISBN: 9787214033437, 作者: 傅善来著

作者介绍:

## 目录: 前言

- 1 每人每天一瓶奶
- 2 每人每天一个蛋
- 3 天天要吃豆制品
- 4 每天餐桌上至少有一道海鱼
- 5 用兔肉代替猪肉
- 6 每人每天500克蔬菜
- 7 把菌菇类食品纳入膳食结构
- 8 淡些, 淡些, 再淡些
- 9 控制高糖和高脂饮食
- 10 粮食不能少

## 附录

- 1 养生进补指南
  - 2 中国居民平衡膳食宝塔
  - 3 测一测您的膳食合理吗
- • • • • ([收起](#))

[健康膳食10要素 下载链接1](#)

## 标签

## 评论

-----  
[健康膳食10要素 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[健康膳食10要素 下载链接1](#)