

饮食健康伴您行



[饮食健康伴您行_下载链接1](#)

著者:车选民

出版者:人民军医出版社

出版时间:2005-6

装帧:简装本

isbn:9787801946430

食物是人们生存的物质基础，也是身体健康、长寿与健美德必要条件。随着人民生活水

平的日益提高，追求符合时代发展的饮食结构成为一种时尚，饮食的营养卫生、防病治病、健美及延年益寿作用，越来越受到人们普遍的重视。本书总结归纳了古今中外饮食保健的新理论、新成果、新做法，辩证地论述了饮食与健康、健美及长寿的关系。全书分为饮食与健康、饮食与疾病、饮食与药用、饮食与儿童、饮食与妇女、饮食与中毒、饮食与健美、饮食与长寿8个部分，观点明确，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，简便易行，实用性强。此书是城乡人民大众科学饮食的指导书，也是广大中老年朋友、妇女朋友及青年学生健康、健美、长寿的良师益友。

作者介绍:

目录:

[饮食健康伴您行_下载链接1](#)

标签

饮食

生活

健康

评论

[饮食健康伴您行_下载链接1](#)

书评

[饮食健康伴您行_下载链接1](#)