

# 营养专家: 谈饮食与健康长寿



[营养专家: 谈饮食与健康长寿](#) [下载链接1](#)

著者:曾祥国

出版者:新疆人民出版社

出版时间:2000-10-01

装帧:

isbn:9787228060900

健康是人生最大的本钱，长寿是人们最大的愿望。随着人们生活质量的提高，现代人更加重视营养科学，希望延缓衰老，保健强身，防治疾病，健康长寿。鉴于此，我们请资深营养学专家编写了此书。本着方便、实用的原则，本书采用大量古今中外实例和最新研究成果，针对各种不同健康状况的人，介绍了营养学常识和科学的饮食观、养生观；详述了常见食品的营养及医疗保健作用，常用食疗处方的制用方法、功效及适应症等等。全书内容

作者介绍:

目录: 第一部 营养与健康长寿篇

第一章 饮食与疾病的关系

第二章 人体的营养需要

第二部 食物与养生篇

第三章 食物的概况

第四章 营养卫生常识

第五章 各类人的饮食法

第六章 饮食与美容

第三部 最健康的吃法

第七章 四季饮食的重要与补益

第八章 怎么吃最健康

• • • • • (收起)

[营养专家: 谈饮食与健康长寿](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[营养专家: 谈饮食与健康长寿](#) [下载链接1](#)

书评

[营养专家: 谈饮食与健康长寿](#) [下载链接1](#)