

科学饮食一点通



[科学饮食一点通 下载链接1](#)

著者:董宇国

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787801217349

随着人们生活水平的提高，如何科学饮食？如何吃出健康？如何降低病从口入？是世界越来越重视的问题。目前，世全界肥胖病人越来越多，由此引发的糖尿病、心脑血管疾病等健康问题越来越严重。《科学饮食一点通》一书，是由众多医学专家、学者编写而成，通俗易懂。本书主要从医学科学角度阐述了人们吃什么、怎么吃、吃多少等医学均衡膳食理念，介绍了科学饮食与疾病防治的医学理念。强调了不当饮食以及烟酒等不良嗜好对人体的危害。相信这本书的出版，对广大读者树立科学饮食理念有所帮助。

作者介绍:

目录:

[科学饮食一点通_下载链接1](#)

标签

评论

20200131，家里翻的另一本小书，各路营养文章大汇编，质量参差不齐，参考价值低。

[科学饮食一点通_下载链接1](#)

书评

[科学饮食一点通_下载链接1](#)