

营养保健手册



[营养保健手册 下载链接1](#)

著者:李雪明

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2006-11

装帧:

isbn:9787537534604

随着科学的发展和人民生活水平的相对提高，在现代人生活中人们的饮食观念也发生了明显的变化，在追求食物色、香、味、型的同时，还注重食物的搭配，吃得合理，符合机体的营养要求以利于身体的健康，因此说普及营养与科学饮食知识，让每一个公民都熟悉这方面的知识，就显得十分必要和迫切了。为此，编者特编此书。

本书分别从营养保健基础知识、食物营养与医疗保健、饮食保健等方面详细介绍了大约170种人们所熟悉的动物性食物、植物性食物和其他类食物所含的营养成分以及保健和药用价值，并且还辅助介绍了一些春夏秋冬四季和各年龄段不同人群的合理饮食结构、如何避免饮食错误及各类疾病的特殊饮食营养要求等，内容全面，条理清晰，语言通俗

易懂。

作者介绍:

目录:

[营养保健手册 下载链接1](#)

标签

评论

[营养保健手册 下载链接1](#)

书评

[营养保健手册 下载链接1](#)