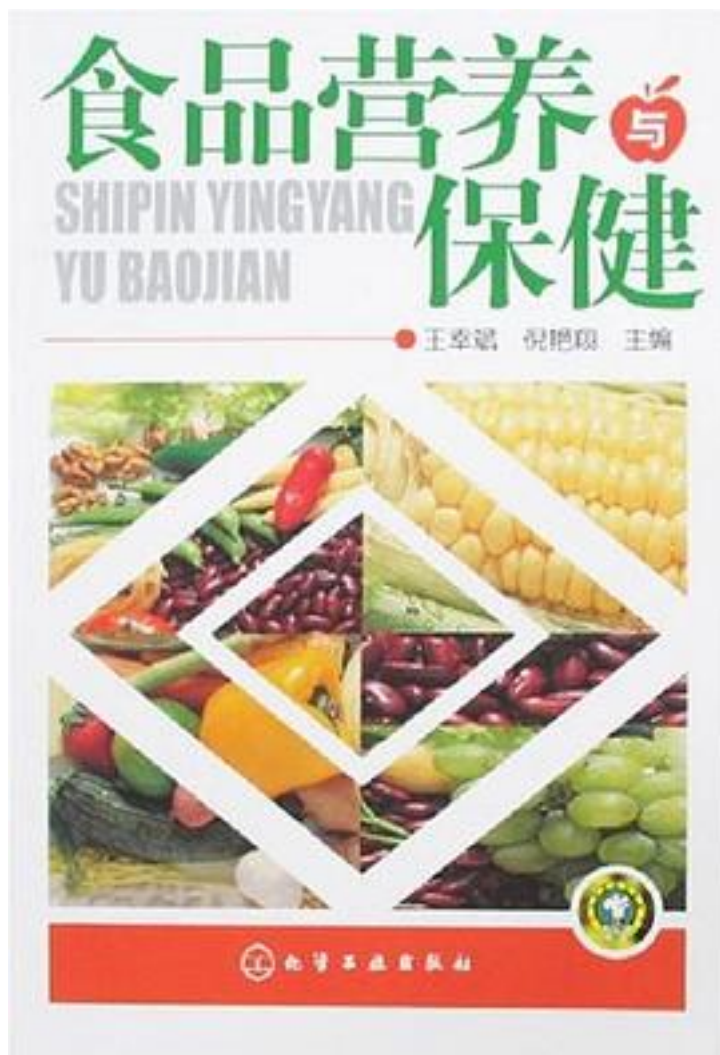


食品营养与保健



[食品营养与保健_下载链接1_](#)

著者:王幸斌

出版者:化学工业

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9787502598662

本书本着服务于大学生健康饮食的目的，参考国内外营养与保健资料，并结合我国的膳食特点和习惯，系统地介绍了合理营养与平衡膳食、各类食物及果蔬的营养和保健作用，以及营养与常见疾病、健脑和美容的关系。书后还附有食物一般营养成分、中国居民膳食指南等资料，便于读者使用查阅。根据知识的丰富度，本书还穿插有小常识/小案例等趣味内容，可使读者在轻松阅读中理解记忆。通过本课程的学习，可促使广大大学生关注自身的日常饮食，掌握基本的营养保健知识，使自身的饮食行为科学化，养成健康的生活习惯，提高身体素质。

本书为高职高专公共选修课教材，也可作为大众科普读物，供广大读者阅读、参考。

作者介绍:

目录:

[食品营养与保健_下载链接1_](#)

标签

工学

企业

评论

[食品营养与保健_下载链接1_](#)

书评
