

长寿饮食世界探寻记



[长寿饮食世界探寻记 下载链接1](#)

著者:家森幸男

出版者:上海古籍出版社

出版时间:2006-10

装帧:简裝本

isbn:9787532544899

长寿饮食世界探寻记, ISBN: 9787532544899, 作者: (日) 家森幸男

作者介绍:

目录:

[长寿饮食世界探寻记 下载链接1](#)

标签

健康

中医

饮食

美食

评论

了解好多长寿地区的饮食习惯，受益匪浅

[长寿饮食世界探寻记 下载链接1](#)

书评

在饮食预防心血管疾病的各種措施中，家森幸男教授特別强调吃鱼和大豆。当然，鱼和大豆不是平衡膳食的全部，还需要合理搭配各种食物；但是，家森幸男教授认为特別需要提高人们对鱼和大豆的认识，因为鱼和大豆这两种十分普通的食物中确实含有多种有利于保护心血管系统健康的成分...

[长寿饮食世界探寻记 下载链接1](#)