

吃出健康来



[吃出健康来 下载链接1](#)

著者:张美芳，蔡东联编

出版者:上海科技教育

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787542841551

本书告诉您各种食物的不同功能、搭配宜忌和防病治病作用，教您掌握最佳膳食结构、营养搭配、四季进补、疾病食疗等吃的学问。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。面对这重重健康危机，该如何应对呢？怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。本书为丛书的其中一册，告诉您各种食物的不同功能、搭配宜忌和防病治病作用，教您掌握最佳膳食结构、营养搭配、四季进补、疾病食疗等吃的学问。

作者介绍:

目录:

[吃出健康来_下载链接1](#)

标签

评论

吃好睡好，啥事不恼。

[吃出健康来_下载链接1](#)

书评

[吃出健康来_下载链接1](#)