

# 为健康重新学吃



[为健康重新学吃\\_下载链接1](#)

著者:姜允申

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-5

装帧:

isbn:9787509109120

本书向读者介绍了人们饮食中存在的问题，如何科学地选择食品，如何安排一日三餐，

如何做到平衡膳食，用饮食来预防疾病，引导百姓吃出健康。该书是一本普及营养知识的科普读物。

作者介绍:

目录:

[为健康重新学吃\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[为健康重新学吃\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[为健康重新学吃\\_下载链接1](#)