

# 饮食养生



[饮食养生\\_下载链接1\\_](#)

著者:罗光乾

出版者:海潮出版

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787802133433

《饮食养生》从我们人体的营养需求和食物的营养成分等角度，进行了比较系统的介绍，为大家介绍了科学合理的健康饮食理论，提供了切实可行的饮食方案。饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。

作者介绍:

目录:

[饮食养生\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[饮食养生\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[饮食养生\\_下载链接1](#)