

# 健康是吃出来的-著名营养专家谈饮食-完全食用宝典



[健康是吃出来的-著名营养专家谈饮食-完全食用宝典\\_下载链接1](#)

著者:李磊

出版者:吉林科学技术

出版时间:2007-5

装帧:平装

isbn:9787538434736

“一个民族的命运要看他吃什么和怎么吃”。你正过着怎样的饮食生活？是速食生活？是无节制的美味生活？还是个性支配饮食生活？茫然的你，看看膳食“小计划”如何带给你”健康”大变化。选择了怎样的膳食指导就等于选择了怎样的生活。我们要因时而食、因人而食、因职而食、因体而食、因季而食、因色而食。科学合理的膳食指导才是通往健康之路的捷径。

本书从营养学、食疗学、食品卫生学、养生学、烹饪学等多门学科、多个角度来阐述饮食与健康的内在联系，运用科学的饮食新观念来调整 and 安排自己的饮食生活，最终达到健康长寿的目的。本书内容贴近生活，突出通俗性、实用性和可操作性。愿此书能够伴您吃出美丽、吃出幸福、吃出健康。因为我们生命不息，就要将“饮食”进行到底……

作者介绍:

目录:

[健康是吃出来的-著名营养专家谈饮食-完全食用宝典\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康是吃出来的-著名营养专家谈饮食-完全食用宝典\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康是吃出来的-著名营养专家谈饮食-完全食用宝典\\_下载链接1](#)