

# 营养成就健康



[营养成就健康\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787543642713

本书包括“人头娃娃”敲警钟，营养不良找原因；预防夜盲症，维生素A不可少；坏血

病——维生素C严重缺乏；海边居民同样会缺碘；如何防治脚气病?铁——女性容易缺乏的微量营养素；锌虽重要，不可滥补；孕妇慎用维生素D制剂；脂肪过量也可诱发痛风；饮食调养消除意外等270多个与日常饮食和健康相关的知识点，介绍了如何通过科学营养、合理膳食进行疾病的有效防治，目的是让读者全面了解营养与健康的基本知识，防止营养缺乏和过量，以维持机体良好的营养和健康状态。

作者介绍:

目录:

[营养成就健康\\_下载链接1](#)

## 标签

营养成就健康

## 评论

-----  
[营养成就健康\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[营养成就健康\\_下载链接1](#)