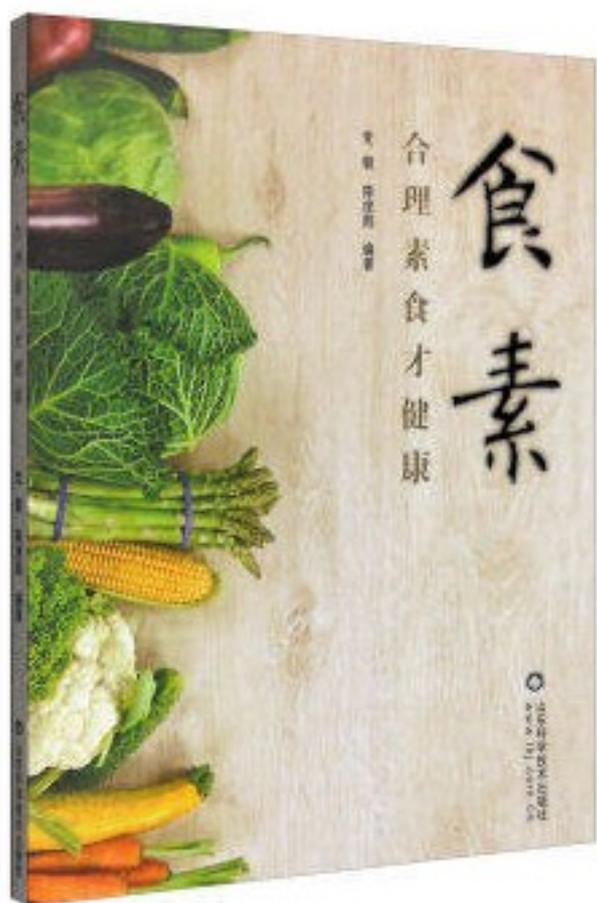


# 食素:合理素食才健康



[食素:合理素食才健康\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787533180744

作者介绍:

目录:

[食素:合理素食才健康\\_下载链接1](#)

## 标签

素食

科普

涨经验值

## 评论

看完之后并没有特别想要去尝试的冲动。。。书中也说了纯素食可能会引起的一些问题，更重要的是作为一个好吃的人，真的很难放下对事物的亲近！！  
介绍素食的好处，原则。合理素食。食素推荐。各种营养元素的作用。素食食谱。

-----  
没有干货 只能叫作出版物 不符合我心中“书”的准入门槛

-----  
[食素:合理素食才健康\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[食素:合理素食才健康\\_下载链接1](#)