

食物决定健康



[食物决定健康_下载链接1](#)

著者:肖玲玲

出版者:黑龙江科技

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787538855999

《食物决定健康》介绍了200多种常见食物，分为蔬菜类、水果干果类、谷物豆类、肉禽蛋类以及水产类等几大类，全方位向你展示食物对健康的作用，帮助你更合理地安排日常膳食，让食物更好地为你的健康服务。饮食是影响健康的因素中最大的也是唯一可以由自己掌握的一个。各种食物对健康的作用千差万别。不同食物对身体

的各个器官和各项功能的作用不同，某些食物在不同的季节其营养成分和药理作用也不尽相同，烹饪的过程也会对食物的营养和药用功效造成影响。因此了解食物的相关信息、掌握食物对健康的作用非常重要。

作者介绍:

目录:

[食物决定健康_下载链接1](#)

标签

饮食

评论

[食物决定健康_下载链接1](#)

书评

[食物决定健康_下载链接1](#)