

膳食误区



[膳食误区_下载链接1](#)

著者:艾生

出版者:

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787506737395

《膳食误区》参照中国营养学会的食品分类进行构架，分别从饮食误区、食用禁忌、最营养的吃法、营养餐推荐等4个方面予以介绍，不但列出存在的错误认识和做法，还基于营养理论解释原因，并给出专家级的营养方案。同时，还选取部分相关知识，以小常识的形式穿插在主体内容之中，利于读者更简单地把握以上内容。

我们意在为读者划出一个关于"吃"的行为边界，使读者能更多地体会到"吃"的自由与乐趣。

对于我们中国居民而言，由于传统观念、习惯做法、生活常识等各方面的原因，在包含营养领域，存在着观念方面的、操作方面的以及对营养物的认识方面的诸多误区。而严峻的食品安全问题和一些市场的误导宣传也在进一步加重这种错误认识与操作的程度。

许多以增强营养为出发点的行为，实际上却并没有对我们的健康起到促进作用，有些甚至产生了程度不一的危害。

作者介绍:

目录:

[膳食误区_下载链接1_](#)

标签

评论

[膳食误区_下载链接1_](#)

书评

[膳食误区_下载链接1_](#)