

饮食决定健康

本页面中的内容受版权保护

跟着营养专家走，全家吃出健康来

饮食 决定健康

修订版

北京协和医院著名临床营养专家
于康教授饮食忠告

于康◎著



喝牛奶**四忌**，**五种**特殊人群营养指南
六大伤“心”损“脑”食品
七种疾病营养治疗，补钙**八问**
十大营养黄金法则，**二十种**营养缺乏信号……

出版社：人民军医出版社
出版时间：2008年4月

[饮食决定健康 下载链接1](#)

著者:曲莉莉

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787538533019

《饮食决定健康》主要内容：中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，还蕴含着中国人认识事

物、理解事物的哲理。实际上饮食是一种文化，这种文化已经超越了“吃”本身，而提升到一种情感沟通、人际交流、促进健康和享受生活的更高境界。其中，如何吃得更健康已然成为百姓最为关注的话题。

健康是金，健康是自然所能赐给我们的最公平、最珍贵的礼物。然而，不合理的饮食却在剥夺着自然的恩赐。在这里，您可以收获科学的饮食建议；在这里，您更可以收获健康，收获自然的恩赐。

作者介绍:

目录:

[饮食决定健康](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[饮食决定健康](#) [下载链接1](#)

书评

[饮食决定健康](#) [下载链接1](#)