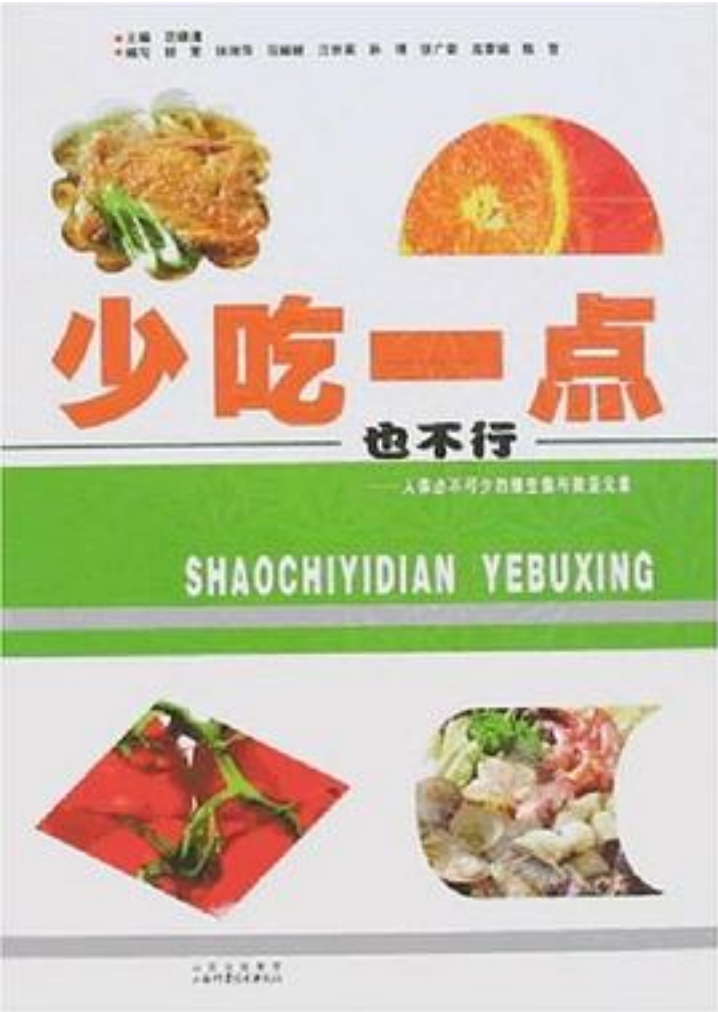


少吃一点也不行



[少吃一点也不行_下载链接1](#)

著者:范晓清

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787537730822

《少吃一点也不行:人体必不可少的维生素与微量元素》就集中介绍了人体必需的微量

营养素——维生素和微量元素的相关知识。希望通过对这些微量营养素的介绍，使读者能够正确运用这些知识，指导自己的日常饮食，树立合理膳食、均衡营养的观念，吃出一个健康的体魄。我们都知道，“民以食为天”：我们也都知道，现在“民以食为天”的概念跟以前已经大相径庭了。随着经济的快速发展，大众的健康意识不断增强，人们对“民以食为天”的认识又上了一个新的台阶，逐渐养成健康的饮食习惯。

作者介绍:

目录:

[少吃一点也不行_下载链接1_](#)

标签

饮食

评论

[少吃一点也不行_下载链接1_](#)

书评

[少吃一点也不行_下载链接1_](#)