

# 营养圣经



[营养圣经\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787802035508

《营养圣经》摒弃无关紧要的杂论，只提供真正需要的实际，即营养各个方面的科学知识，使你能通过良好营养获得健康体魄并防御疾病。你急需了解的食物基础知识，以及如何通过饮食预防和治疗疾病。对45种减肥膳食计划进行分析，你可以辨别优劣，加以选择。保证饮食健康的实用方法，包括食物的营养成分及评估和如何改进饮食习惯。通过真实的案例，介绍实际问题 and 解决方案，供你参考。

作者介绍:

目录:

[营养圣经\\_下载链接1](#)

标签

营养学

健康生活

生活保健

健康

养生

调羹食饮

读物

保健

评论

特优食物：蓝莓，西兰花，亚麻子，低脂酸奶，坚果，多脂肪鱼类，橄榄油，橙子，辣椒，豆类，燕麦粥，杏仁，菠菜，西红柿。

-----  
实用

-----  
图文并茂，使各营养指标读起来不是很枯燥。这是一本营养饮食、健康生活的备查、参考书。

-----  
英国DK出版公司有好多非常非常棒的科普书。

-----  
讲的满全的,

-----  
可以当工具书使用啦

-----  
新的饮食养成，营养密集型考虑一下

-----  
每天吃5种以上蔬菜和水果

-----  
有点不适合中国的，不过里面说的还是挺好的。

-----  
其实中国人的饮食结构很好

-----  
[营养圣经\\_下载链接1](#)

## 书评

英国DK出版公司果然有好多非常非常棒的科普书。以下摘录《营养圣经》里适合自己的部分。

- 1.每一天的饮食要包括至少5份蔬菜和水果，以保证你得到充足的维生素和其他营养素。
- 2.方便而健康的早餐可以是一碗全麦早餐谷物加些新鲜水果或干果，和脱低脂牛奶或豆浆。
- 3.加餐最好选...

-----  
这本书很全，营养学的方方面面都涉及了，而且有些最新进展的内容，并且都有相关文献支持，很严谨。最重要的是，这本书把晦涩的营养学知识生动的诠释了出来，并且没有夸大，没有一点背离营养学的科学本质，挺好！

-----  
[营养圣经\\_下载链接1\\_](#)