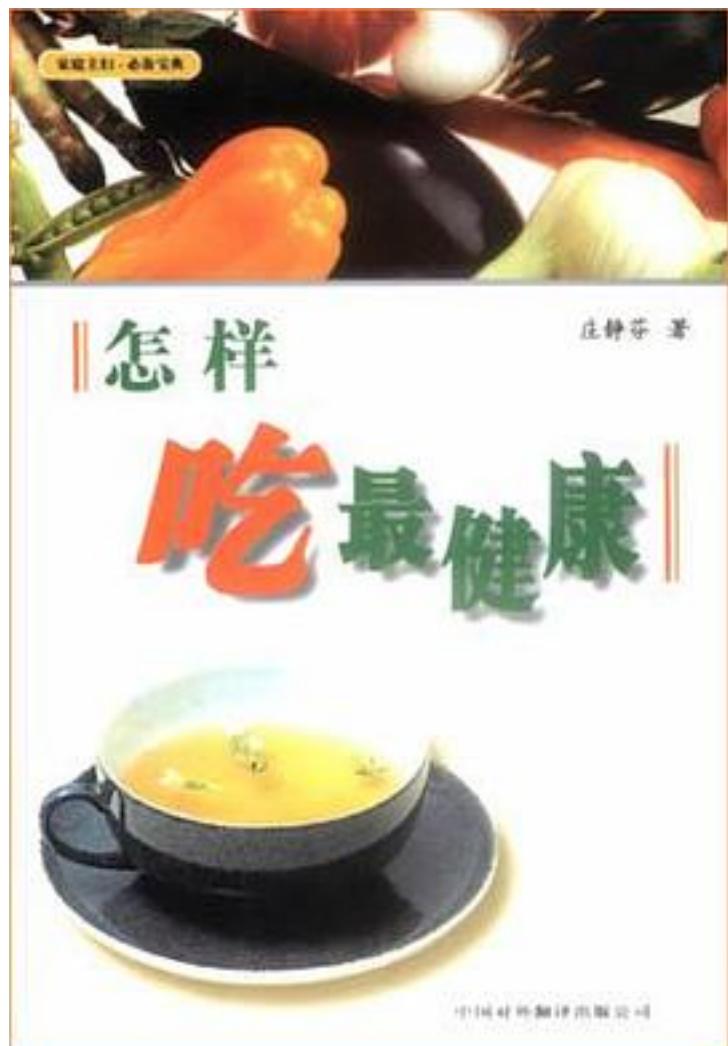


# 怎样吃最健康



[怎样吃最健康 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787538857306

《怎样吃最健康》从我国居民的膳食特点出发，介绍了最新的科学饮食主张，总结出适合国人的健康饮食原则，以帮助读者纠正错误的饮食方式，养成良好的饮食习惯。书中从营养学、健康学和养生学等各个角度，分析了人们普遍关注的饮食问题，包括婴幼儿和不同年龄的儿童应该吃什么，孕妇和哺乳期妇女应该怎么吃，老年人应该吃什么，不同体质的人应该怎么吃，各种常见疾病的饮食有哪些宜忌，一日三餐应该怎么吃，各个季节的饮食应该有何不同，各种食物如何搭配最合理，不同食物应怎样购买、储存和烹饪，哪些食物对健康最有利等。《怎样吃最健康》解答了中国人在日常饮食中的各种疑问，科学指导读者合理饮食、健康饮食。

作者介绍:

目录:

[怎样吃最健康](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[怎样吃最健康](#) [下载链接1](#)

书评

---

[怎样吃最健康](#) [下载链接1](#)