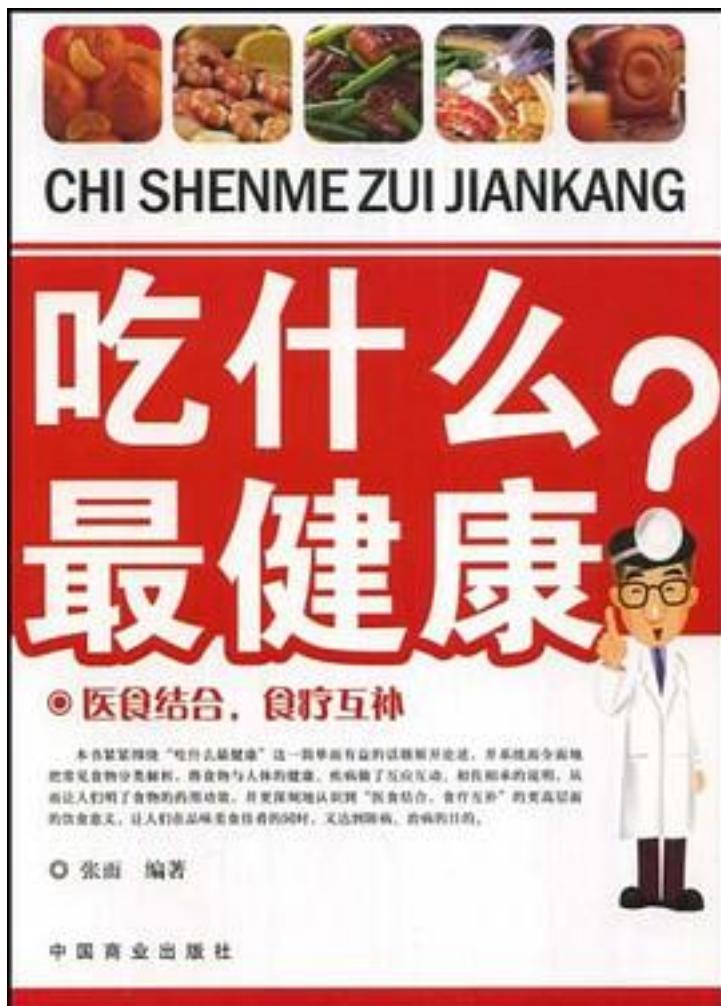


吃什么最健康



[吃什么最健康 下载链接1](#)

著者:张而

出版者:

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787504462732

《吃什么最健康》紧紧围绕“吃什么最健康”这一简单而有益的话题展开论述，并系统

而全面地把常见食物分类解析，将食物与人体的健康、疾病做了互应互动、相佐相承的说明，从而让人们明了食物的药用功效，并更深刻地认识到“医食结合，食疗互补”的高层次的饮食意义，让人们在品味美食佳肴的同时，又达到防病、治病的目的。

食物的意义不止于充饥裹腹，维系人体正常运转，而且也是防病治病、保障身心健康的食物基础。

我们必须以全新的观念选择食物，科学的眼光分析食物，以营养身心、缔造健康的方法摄取食物。

作者介绍:

目录:

[吃什么最健康](#) [下载链接1](#)

标签

当当读书

评论

[吃什么最健康](#) [下载链接1](#)

书评

[吃什么最健康](#) [下载链接1](#)