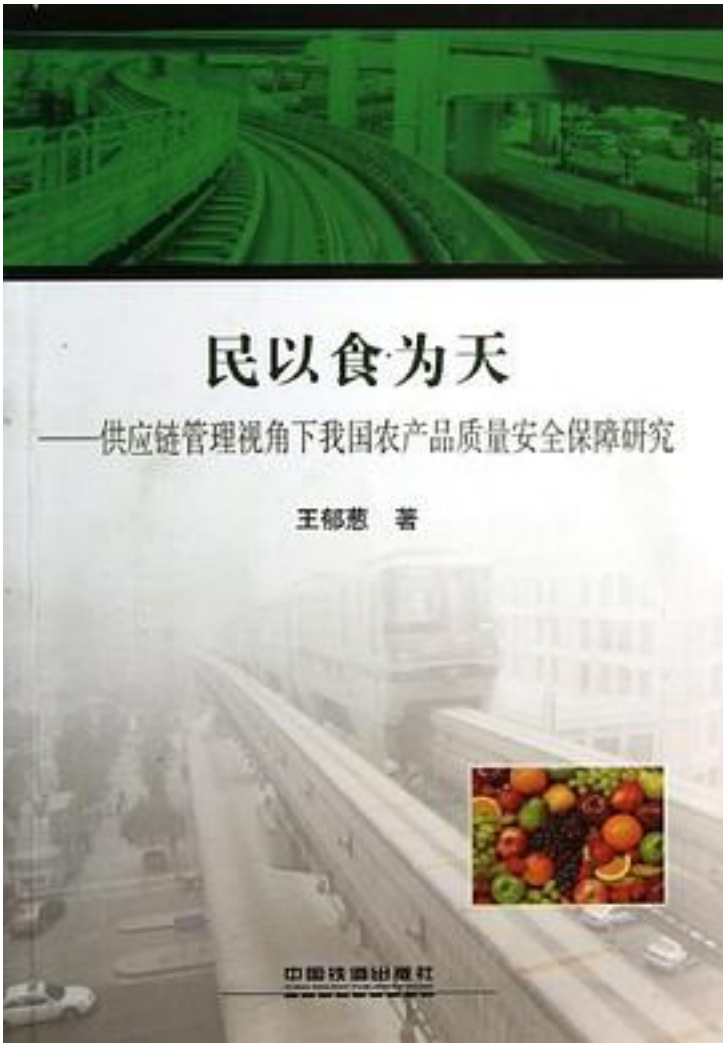


民以食为天



[民以食为天_下载链接1](#)

著者:赵霖

出版者:上海文艺出版社

出版时间:2009-1

装帧:平装

isbn:9787532134489

古人云：食药同源 膳药同功

看似简单的买菜做饭

其实蕴含着养生的奥秘

掌握膳食和就餐的十大平衡

真正做到身土不二，寓医于食

作者介绍:

赵霖，研究员，博士生导师。北京市人，1946年11月出生于上海市，1969年毕业于中国科学技术大学。20世纪70年代，在河北省医学科学院先后从事生物化学、食管癌环境病因学以及微量元素研究。1985年调入中国人民解放军总医院，同鲍善芬研究员一起创建了微量元素研究室，任该室主任，从事微量营养素的营养生理等科学研究。1998年后兼任解放军总医院营养科副主任。

现任中华中医药学会微量元素分会副理事长；中国老年保健学会专家委员会委员；中国食品科技学会理事；中华医学会微量元素分会理事；中国生物物理学会"镁"研究会副主任委员；中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事，中国农学会农产品加工分会常务理事；中国烹饪协会美食营养委员会委员。

目录:

[民以食为天_下载链接1](#)

标签

饮食

养生

营养饮食

营养学

寓医于食

赵霖

健康

2010

评论

关于用膳的科普性书籍。因为是讲座成稿文字很口语化，最逗乐的是许多食物顺口溜和俗语，让人忍俊不禁。核心思想是膳药同源，天人合一的中国饮食观，科普食疗的“润物细无声”的神奇。养生绝非年老体衰时才被关注，而是日常点滴注意。很多时候病可不就是自己吃出来的嘛！

聪明人投资健康 明白人储蓄健康 普通人忽视健康 糊涂人透支健康
“为祖国健康工作五十年” --周恩来

吃什么和怎么吃关系着一个民族的兴亡~！

起初买这套书是为了爹妈的健康，只是想稍加了解，直到后来帮助我树立正确的养生食疗观念，吃饭再不像以前一般随意任性，也明白了该如何营养搭配对自己身体是实实在在好。正如书名：民以食为天，人年轻时更要对自己身体负责，不管怎样，管好自己的嘴巴比什么都强！~

[民以食为天_下载链接1](#)

书评

[民以食为天_下载链接1](#)