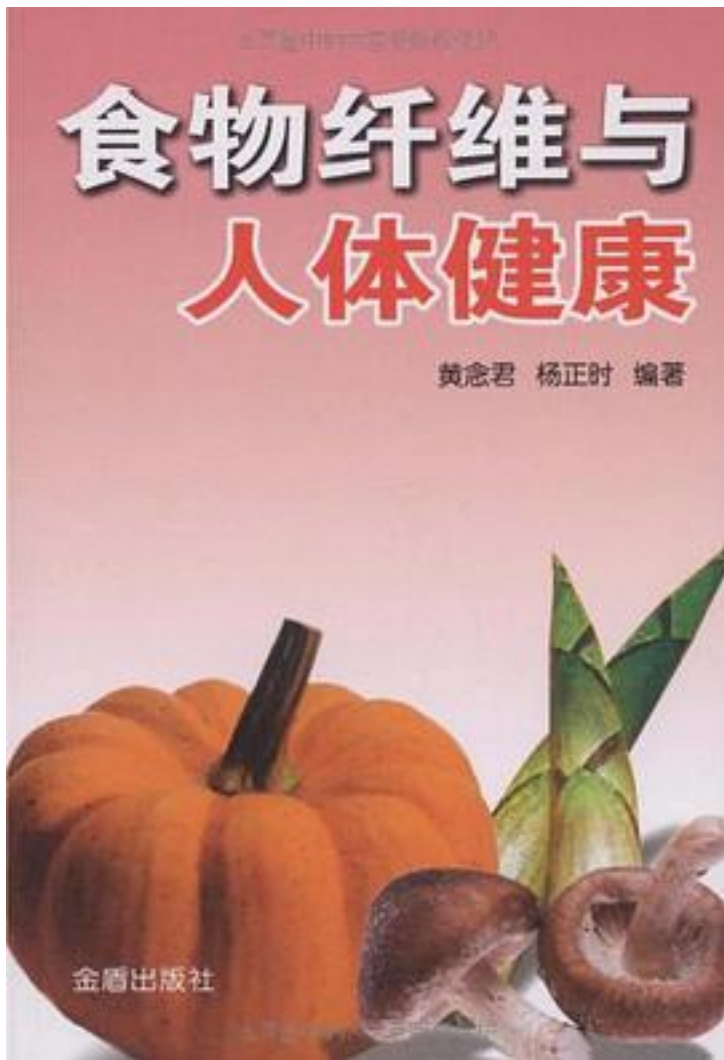


# 食物纤维与人体健康



[食物纤维与人体健康\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787508255699

《食物纤维与人体健康》以通俗易懂的语言，主要介绍了人体第六营养素食物纤维的发现，食物纤维使人健美，食物纤维防治疾病，并认为车前子、海藻、甲壳素和壳聚糖均是很好的且有效的食物纤维。另外，详细叙述了如何观察和更有效地摄取食物纤维的各种方法，同时还介绍了营养丰富的排毒养颜食物魔芋、西瓜、柠檬、香菇、南瓜、竹笋等。其内容丰富，科学实用，适合广大群众阅读，也可供饮食营养师参考。

作者介绍:

目录:

[食物纤维与人体健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[食物纤维与人体健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[食物纤维与人体健康\\_下载链接1](#)