

# 不生病的营养方案



[不生病的营养方案\\_下载链接1](#)

著者:王宇

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787533744243

《不生病的营养方案》讲述了：健康的身体需要七大雷养元素的支撑。如果营养素失衡，会出现多方面健康问题。特殊人群，特殊时期，需要特别的营养。老祖宗的传统饮食方式隐藏着让身体健康的秘诀。怎样吃最健康，怎样吃才能获得最佳营养。“垃圾”食品是引发健康问题的重要因素。食物从采购到加工、清洗、制作和储存的各个阶段，无不关系着全家人的健康。营养因素对疾病的防治以及延缓衰老进程有相当大的影响。掌握一些食品安全的基本知识，对于预防食品安全事故的发生很有必要。

作者介绍:

目录:

[不生病的营养方案\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[不生病的营养方案\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[不生病的营养方案\\_下载链接1](#)