

吃出健康



[吃出健康_下载链接1](#)

著者:周立峰

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787533027506

《吃出健康》从营养学、保健学、生物学、药理学等多种学科角度，针对现代社会中人们的生活水平普遍提高但体质却普遍下降的现实情况，围绕人体对营养的需求，详尽地介绍了各种营养素对人体的作用，不同食物的营养成分，食物相生相克的搭配与健康等，介绍了科学的饮食知识、保健经验，希望能帮助读者“吃出健康”。

作者介绍:

目录:

[吃出健康_下载链接1](#)

标签

评论

[吃出健康_下载链接1](#)

书评

[吃出健康_下载链接1](#)