

五畜促强壮



[五畜促强壮_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787802443990

《五畜促强壮》介绍了：《论语·乡党》篇中有这样的描述：肉虽多。不使胜食气。意思是说日常饮食中即使肉类再丰富，也不可超过谷物。科学研究证明，植物性器自质才是真正的优质蛋白。因此，建议每天食用多种易获得的蔬菜、豆类、谷物、水果、菌藻类制作的饭菜，再辅以适量的肉食、水产品，就完全可以达到合理营养，强壮身体远离疾病的目的。

作者介绍：

目录：

[五畜促强壮_下载链接1](#)

标签

评论

[五畜促强壮_下载链接1](#)

书评

[五畜促强壮_下载链接1](#)