

健康中国



[健康中国_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787807599678

为了更充分利用食物的健康因素，避免其不健康的一面，我们特意为您打造了《健康中国:破译食物密码》这本书，书中详细介绍了一百多种常见食物的食用原则及科学方法，同时也介绍了食物在养生保健方面的功效，以及各种食物对疾病的辅助疗效，只要您合理搭配食物、合理调节日常膳食，那么，健康、美丽就会与你同行。食物与我们有着密不可分的关系，每一天我们都要与食物打交道，但是即便如此，你也难以清楚地说出每一种食物的食用宣忌。小小的食物蕴涵大大的智慧，它可以带给我们健康，也可能带来疾病，单一地食用一种食物可能对人体无害，但是两种或多种食物搭配食用就有可能因两种食物产生的化学反应而导致人体中毒。

作者介绍:

目录:

[健康中国_下载链接1](#)

标签

评论

[健康中国_下载链接1](#)

书评

[健康中国_下载链接1](#)