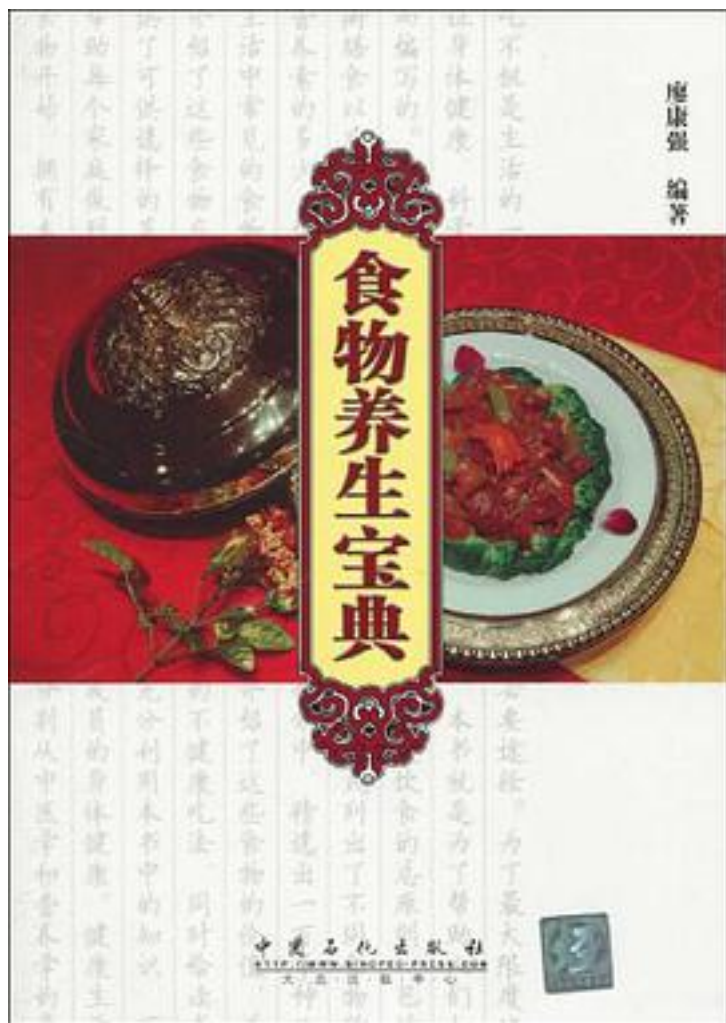


食物养生宝典



[食物养生宝典_下载链接1](#)

著者:廖康强

出版者:中国石化出版社

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787511401960

《食物养生宝典》内容简介：吃不但是生活的一大乐趣，而且是我们获取营养的必要途

径。为了最大限度地保证身体健康，科学地选择和烹饪食物显得尤为重要。《食物养生宝典》就是为了帮助人们如何“吃好”而编写的。书中分两大部分，在第一部分中，介绍了健康饮食的总原则，包括平衡膳食以及人体所需营养素的食物来源，并且用图表的形式列出了不同食物所含营养素的多少，帮助人们科学地选择食物：在第二部分中，精选出一百多种日常生活中常见的食物，分别从中医学和营养学的角度介绍了这些食物的价值，并且介绍了这些食物应遵循的最健康吃法以及应该规避的不健康吃法，同时给读者提供了可供选择的菜谱，帮助人们科学地烹饪食物。充分利用《食物养生宝典》中的知识，可以帮助每个家庭做到合理膳食，最大限度地保证家庭成员的身体健康。

健康生活从食物开始，拥有《食物养生宝典》，你的健康就在你自己手中！

作者介绍:

目录:

[食物养生宝典_下载链接1](#)

标签

评论

[食物养生宝典_下载链接1](#)

书评

[食物养生宝典_下载链接1](#)