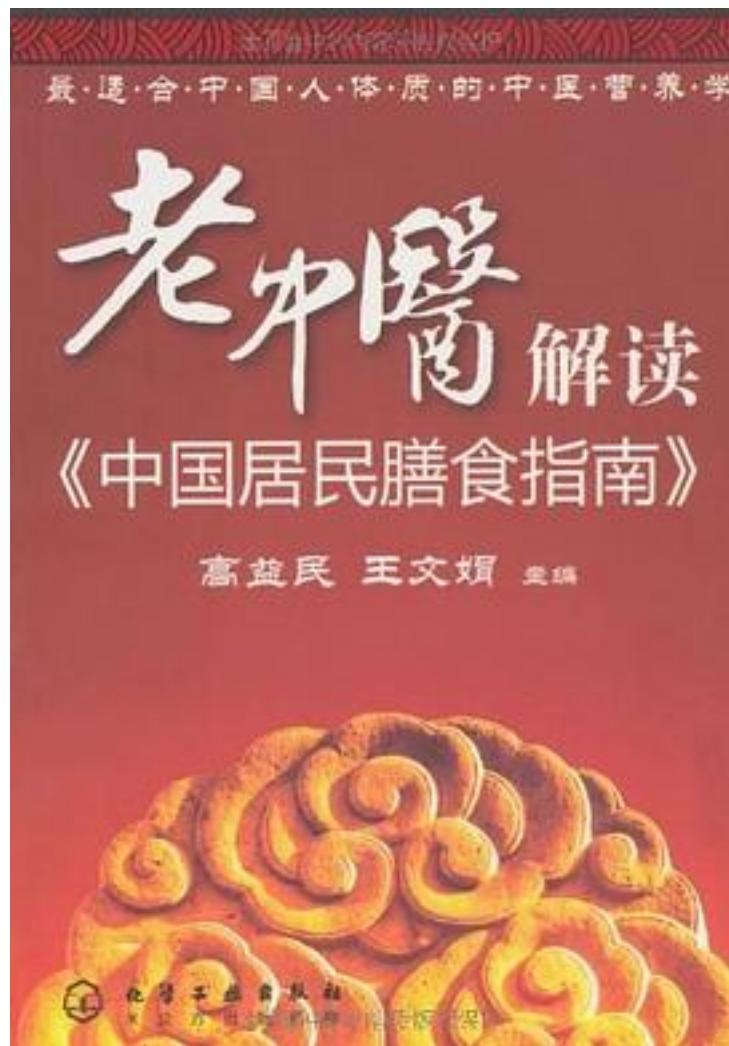


老中医解读《中国居民膳食指南》



[老中医解读《中国居民膳食指南》_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787122074454

《老中医解读〈中国居民膳食指南〉》由国家级名老中医、中医营养专家们联合编写，紧扣卫生部发布的《中国居民膳食指南》。与该书相辅相成，对该书中出现的各类食物从中医药角度进行讲解，介绍了这些食物的四气五味、寒热温凉等特性，将中医药食同源的理论贯穿其中。书中除了介绍一般人群的中医饮食营养观，还对婴幼儿、青少年、孕妇、乳母、老年人等各类特殊人群，以及不同体质的各类人群，分别进行了中医营养学方面的指导，教给人们如何根据自己的体质、气候、环境等因素选择合适的食品，保障自己和家人的健康。《老中医解读〈中国居民膳食指南〉》适合所有对中医养生感兴趣的百姓阅读参考。

作者介绍：

目录：

[老中医解读《中国居民膳食指南》](#) [下载链接1](#)

标签

营养学

营养

中医

营养师

科普

医学

二手书已售出

评论

同《中国居民膳食指南》一样，是需要做笔记的书。大量的科普内容看过就容易忘，选实体书比较好。

[老中医解读《中国居民膳食指南》 下载链接1](#)

书评

[老中医解读《中国居民膳食指南》 下载链接1](#)