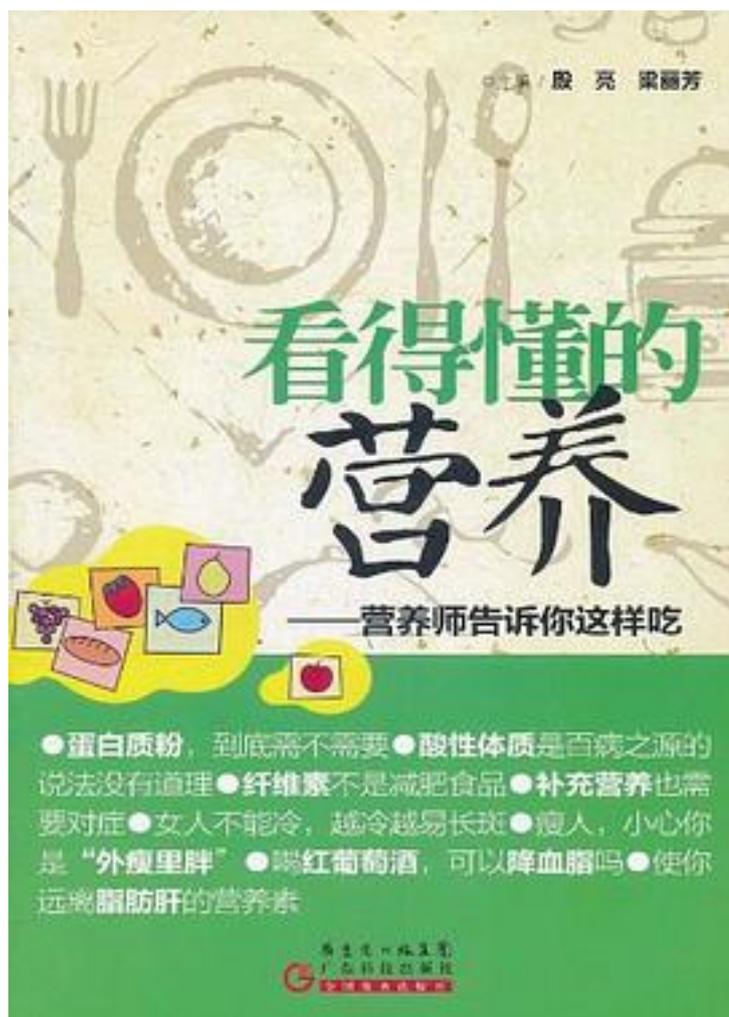


看得懂的营养



[看得懂的营养_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787535955173

《看得懂的营养:营养师告诉你这样吃》将告诉你，生命离不开各种营养物质的组合，

人体绝大部分健康问题都与膳食营养有着密切关系。同时，人体天生就具有强大的自我修复能力，我们需要做的仅仅是遵循科学的道理，提供给身体均衡的营养物质，以帮助我们的身体完成修复工作，重回健康状态。

营养虽不是万能，却常能给人们带来惊喜，因为自我修复机制是大自然赋予各种生物的一种特殊能力。

肥胖症、高血压病、痛风、骨质疏松症、关节炎……，在《看得懂的营养:营养师告诉你这样吃》中你可以对这些疾病获得新的认识。

而对于营养学的普及，最重要的还是要遵循易学、易懂和易用的道理。如何才能将营养理论解释清晰，如何才能将疾病机制描述明白，如何才能让知识易学易用，这些都是《看得懂的营养:营养师告诉你这样吃》作者首先关注的。

《看得懂的营养:营养师告诉你这样吃》在写作时，尽量以简约、轻松的手法及轻巧精致的篇幅，以求读者看得轻松，看得方便。同时，紧抓营养学的核心理念、最新成果和理论，旨在让读者快速掌握营养学知识，并能学有所用。

作者介绍:

目录:

[看得懂的营养_下载链接1](#)

标签

营养学

健康

评论

[看得懂的营养_下载链接1](#)

书评

不知道本书是否是夫妻俩一同推出的第一本书，前序估计是他们导师写的。全文通俗易懂，很适合生活中实际操作；同时将营养学知识嫁接了不少中医五行知识，又一一链接到现代热炒的慢性病上，不知道为什么居然没成为畅销书？书中很多地方提到的饮食(营养)误区，其实和《吃的真相...

[看得懂的营养_下载链接1](#)