

<<吃对食物健康100分>>

图书基本信息

书名：<<吃对食物健康100分>>

13位ISBN编号：9787506443364

10位ISBN编号：7506443368

出版时间：2007-5

出版时间：中国纺织

作者：源桦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<吃对食物健康100分>>

内容概要

《吃对食物健康100分》讲述了食物是人体最主要的营养来源,然而现代人往往因为忙碌,没有注意食物的适当选择,而在大快朵颐的同时,吃进了对身体产生负面影响。大多数人的饮食习惯谈不上是健康饮食,很多时候,明知道这样的饮食法是不正确的,但,嘴还是馋的!

<<吃对食物健康100分>>

书籍目录

第一篇 开启食物健康密码第一章 食物营养大观园第二章 营养与健康的亲密关系第三章 食物错配鸳鸯危害健康第二篇 食材开讲第一章 主食谷粮第二章 蔬菜菇蕈第三章 水果第四章 肉类第五章 海鲜第六章 豆蛋奶第七章 辛香调味料第八章 饮品第三篇 疾病与美容保健膳食第一章 常见疾病的饮食搭配第二章 美容养生的饮食搭配

<<吃对食物健康100分>>

编辑推荐

参考《吃对食物健康100分》，看看食物的营养价值，看看食物的配搭是否有冲突。

<<吃对食物健康100分>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>