第一图书网, tushu007.com

<<我们的碗里缺什么>>

图书基本信息

书名：<<我们的碗里缺什么>>

13位ISBN编号：9787509103302

10位ISBN编号：7509103304

出版时间：2006-8

出版时间：人民军医

作者：秦惠基

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

<<我们的碗里缺什么>>

内容概要

本书将告诉您，普通中国人哪些营养素严重缺乏、缺乏、不足；哪些营养素够了、多了、超量，并且提出如何科学补充、合理调整的建议。
把中国几千年丰富的食疗实践与现代生物医学、营养学的知识相结合，给读者一个全新的饮食观。
作者根据全国普查和科学分析结果，明确告知多数国人最缺乏的几种营养成分，并提供构建合理膳食，实现最佳营养组合的简便易行的方法。
此书内容丰富，资料新颖，信息广泛，可操作性强，适合广大群众阅读，以使饮食合理、强身健体、延年益寿；亦可供营养师、厨师及医务人员参阅。
对那些关心自己和家人健康的人来说，这本书将指导您作出最佳的饮食抉择。

第一图书网, tushu007.com

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