

<<吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康>>

13位ISBN编号：9787533027506

10位ISBN编号：7533027507

出版时间：2009-6

出版时间：周立峰 山东美术出版社 (2009-06出版)

作者：周立峰

页数：255

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>

## <<吃出健康>>

### 内容概要

《吃出健康》从营养学、保健学、生物学、药理学等多种学科角度，针对现代社会中人们的生活水平普遍提高但体质却普遍下降的现实情况，围绕人体对营养的需求，详尽地介绍了各种营养素对人体的作用，不同食物的营养含量，食物相生相克的搭配与健康等，介绍了科学的饮食知识、保健经验，希望能帮助读者“吃出健康”。

## <<吃出健康>>

### 书籍目录

第一章 健康人体的营养学基础第二章 人生各个阶段的营养需求与正确饮食第三章 各种人群的饮食营养与健康第四章 科学烹调与饮食健康第五章 补汤与补酒第六章 古今食疗千金坊

<<吃出健康>>

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>