第一图书网, tushu007.com

<<食物养生200题>>

图书基本信息

书名：<<食物养生200题>>

13位ISBN编号：9787800222405

10位ISBN编号：7800222403

出版时间：1998-08-01

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩/等

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

内容概要

内容提要
本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代化学、生物学、营养学、卫生学、医疗学等现代科学原理，具体分析了人们生活中常见的粮油、蔬菜、果品、肉蛋、山珍海味、饮料调料等百余种食物的营养价值、性味功能、食疗原理以及用以防病治病的方法，并对营养学和食品卫生知识做了扼要介绍。
本书是人们合理选择食物和摄取营养的参谋，是调配膳

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、粮油篇 1.精米细面——利弊参半 2.奇稻异米——粮药兼备 3.玉米——抗癌保健粗粮 4.荞麦——降压强心食品 5.大豆——营养之花、豆中之王 6.红薯——健身长寿地瓜

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