第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食百事通>>

图书基本信息

书名：<<家庭膳食百事通>>

13位ISBN编号：9787220083945

10位ISBN编号：7220083947

出版时间：2012-1

出版时间：四川人民出版社

作者：刘政

页数：321

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

第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食百事通>>

内容概要

《143种食物健康指南》介绍了143种食物的营养与保健功能，旨在帮助读者学会选择、烹调食物，以最大程度发挥食物对人的健康效应。
本书是适合白领人士、家庭主妇和退休老人阅读的科普读物。
读者不但能从书中学习到同饮食相关的疾病与养生知识，还能了解到营养学的最新进展，对从事营养与健康事业的初中级专业人士，不失为放置案头的参考书。
本书介绍的吃法，主要着眼于膳食的合理搭配和尽可能减少营养损失，以及在家庭里能方便操作。
读者可以依据个人的体质、健康状况和所患病症，在书中查到需要的食物与食疗方。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭膳食百事通>>

书籍目录

序
谷物与薯类
蔬菜类
菌类与藻类
水果类
坚果与干果类
豆类与其制品
畜禽肉类
鱼虾水产类
奶类与蛋类
油类与调味品
其他类
关键词索引
后记

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