

<<赵霖谈饮食与营养>>

图书基本信息

书名：<<赵霖谈饮食与营养>>

13位ISBN编号：9787533520373

10位ISBN编号：7533520378

出版时间：2002-9-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：赵霖

页数：138

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>

## <<赵霖谈饮食与营养>>

### 内容概要

本书包括：科学、合理地进行食物消费；“病从口入”，饮食误区导致现代“文明病”泛滥；“腰带长，寿命短”，一胖百病缠等内容。

<<赵霖谈饮食与营养>>

作者简介

赵霖，研究员，中国人民解放军总医院微量元素研究室主任，长期从事微营养素的营养生理等科学研究。

现任中国中医学会微量元素分会副理事长；中国老年保健学会理事、专家委员会委员；中华医学会微量元素分会理事；中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事，农产品加工分

<<赵霖谈饮食与营养>>

书籍目录

- 一、科学、合理地进行食物消费
  - 二、“病从口入”，饮食误区导致现代“文明病”泛滥
  - 三、“腰带长，寿命短”，一胖百病缠
  - 四、中华民族传统膳食的主要历史经验
  - 五、饮食有节，身必无灾——膳食及就餐的“十大平衡”
  - 六、中国传统大众饮食的“金科玉律”
  - 七、独具特色的中国烹饪术
  - 八、“寓医于食”——食物是最好的药物
- 编后

<<赵霖谈饮食与营养>>

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>