

<<饮食保健指南>>

图书基本信息

书名：<<饮食保健指南>>

13位ISBN编号：9787534934803

10位ISBN编号：753493480X

出版时间：2006-6

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>

## <<饮食保健指南>>

### 内容概要

本书将常见饮食分为七大部分：谷物类；蔬菜类；果品类；肉禽类；禽蛋、昆虫、水产类；饮品类；其他类。

从大众百姓日常生活的角度，从众多食物中精选出100种常见食物，运用传统中医学理论和现代医药学知识及营养学知识，结合饮食文化和动植物的知识，分析了这些食物的营养成分、药用功能及保健功能，同时荟萃了400余种食疗保健偏方，使读者在轻松的阅读中获取饮食科技知识及食疗方法，从而达到防病、治病、保健、强身的目的。

本书内容通俗易懂，文字精练，可供城乡广大群众阅读和参考。

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>