

# 《健康中国1--破译食物密码》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807599678

丛书名：健康中国

## 内容简介

食物与我们有着密不可分的关系，每一天我们都要与食物打交道，但是即便如此，你也难以清楚地说出每一种食物的食用宜忌。小小的食物蕴涵大大的智慧，它可以带给我们健康，也可能带来疾病，单一地食用一种食物可能对人体无害，但是两种或多种食物搭配食用就有可能因两种食物产生的化学反应而导致人体中毒。

为了更充分利用食物的健康因素，避免其不健康的一面，我们特意为您打造了《破译食物密码》这本书，书中详细介绍了一百多种常见食物的食用原则及科学方法，同时也介绍了食物在养生保健方面的功效，以及各种食物对疾病的辅助疗效，只要您合理搭配食物、合理调节日常膳食，那么，健康、美丽就会与你同行。

## 目录

???	???????
???	?????????
???	?????????
???	????????????????????
???	???????????

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)