

《中国饮食营养》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2011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：9787544240888

编辑推荐

13亿国人必备饮食营养**科普书
遵循中国人饮食营养黄金搭配法则

一日三餐的**营养搭配/不同人群**营养搭配/每日必吃营养美食……
小食材大功效，吃得恰到好处才是立身之本！

内容简介

中国保健营养理事会、中国医促会亚健康专业委员会，两大权威机构审定推荐
中国饮食营养第一科普书
深析国人营养热点，紧贴中国人饮食营养黄金搭配法则
网罗*饮食资讯，内容最全面、科学、权威

人是在饭桌前长大的，所有的营养，都可在饭桌上求得。
形形色色的现代病，孕育了形形色色的保健品，其实，所有的营养都可以在饭桌上求得！

目录

Part 1 解开营养的“达芬奇密码”
生命在于营养
平衡膳食，才能有健康
十大危害人类健康的垃圾食品
世界卫生组织推荐的健康食品
良好的就餐习惯
人体必需的六大营养素
蛋白质——生命的物质基础
脂肪——热量的来源
碳水化合物——生命活动的主要能源

水——生命之源

维生素——维持生命的元素

矿物质——强大的营养阵营

让烹调更营养

[显示全部信息](#)

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)