

<<营养专家: 谈饮食与健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<营养专家: 谈饮食与健康长寿>>

13位ISBN编号：9787228060900

10位ISBN编号：7228060903

出版时间：2000-10-01

出版时间：新疆人民出版社

作者：曾祥国

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>

## <<营养专家: 谈饮食与健康长寿>>

### 内容概要

健康是人生最大的本钱，长寿是人们最大的愿望。

随着人们生活质量的提高，现代人更加重视营养科学，希望延缓衰老，保健强身，防治疾病，健康长寿。

鉴于此，我们请资深营养学专家编写了此书。

本着方便、实用的原则，本书采用大量古今中外实例和最新研究成果，针对各种不同健康状况的人，介绍了营养学常识和科学的饮食观、养生观；详述了常见食品的营养及医疗保健作用，常用食疗处方的制用方法、功效及适应症等等。

全书内容

<<营养专家:谈饮食与健康长寿>>

书籍目录

第一部 营养与健康长寿篇

第一章 饮食与疾病的关系

第二章 人体的营养需要

第二部 食物与养生篇

第三章 食物的概况

第四章 营养卫生常识

第五章 各类人的饮食法

第六章 饮食与美容

第三部 最健康的吃法

第七章 四季饮食的重要与补益

第八章 怎么吃最健康

<<营养专家: 谈饮食与健康长寿>>

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>