第一图书网, tushu007.com

<<常用补益食物全图解>>

图书基本信息

书名：<<常用补益食物全图解>>

13位ISBN编号：9787504855817

10位ISBN编号：7504855812

出版时间：2013-1

出版时间：农村读物出版社

作者：韩磊，双福　主编

页数：176

字数：230000

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

内容概要

大米、糯米、黑米、薏米、莜麦、荞麦、小麦、燕麦、玉米、黑芝麻、薯类、红薯、魔芋、土豆、山药、杂豆类、绿豆、红小豆、蚕豆……《常用补益食物全图解》(作者韩磊、双福)告诉你什么食品最营养，最美味，最健康！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

青岛大学医学院附属医院营养科主任。

第一图书网, tushu007.com

<<常用补益食物全图解>>

书籍目录

第一章 总述
食物是最好的医药
吃要讲究科学
中国居民平衡膳食宝塔
第二章 膳食宝塔底层——谷类、薯类、杂豆类
第三章 膳食宝塔第二层——蔬菜和水果
第四章 膳食宝塔第三层——鱼、禽、肉、蛋
第五章 膳食宝塔第四层——奶类、大豆类和坚果类
第六章 膳食宝塔第五层——油脂类和盐

第一图书网, tushu007.com

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