

<<做自己的营养医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的营养医生>>

13位ISBN编号：9787506290036

10位ISBN编号：7506290030

出版时间：2007-9

出版时间：北京世图

作者：侯平燕

页数：230

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>

## <<做自己的营养医生>>

### 内容概要

让食物成为你的医药，不要让医药成为你的食物！

饮食离不开营养，营养决定着人的健康； 婴幼儿时期某些微量元素摄入不足，可能为成年后的行为问题埋下隐患； 一些天然食品，可以养颜美容；不同血型的人，吃不同的食物，可以瘦身减肥！

## <<做自己的营养医生>>

### 书籍目录

第一章 营养常识第1节 生命的标志——蛋白质第2节 脂肪和营养第3节 碳水化合物的作用第4节 人体的清道夫——膳食纤维第5节 矿物质的作用及来源第6节 生命活动的助手——维生素第7节 神奇的卵磷脂第8节 水——营养素的载体第二章 营养与健康第三章 营养与心血管疾病第四章 营养与胃肠疾病第五章 营养与肝胆疾病第六章 营养与肾脏疾病第七章 营养与其他疾病第八章 生活中的营养学第九章 食物与营养附录 维生素小知识

<<做自己的营养医生>>

章节摘录

插图

## <<做自己的营养医生>>

### 编辑推荐

让食物成为你的医药，不要让医药成为你的食物！

饮食离不开营养，营养决定着人的健康；婴幼儿时期某些微量元素摄入不足，可能为成年后的行为问题埋下隐患；一些天然食品，可以养颜美容；不同血型的人，吃不同的食物，可以瘦身减肥！

<<做自己的营养医生>>

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>