

<<吃的营养科学观>>

图书基本信息

## <<吃的营养科学观>>

### 内容概要

“你的营养将决定你的容貌和感觉：是情绪低落还是心情愉悦；是潇洒漂亮还是平淡无奇；是思维清晰还是混乱；是喜欢你的工作还是把它当做一件苦差事。”

阿德勒·戴维斯是美国最负盛名的营养学权威。

在本书中她将简单明了地向你介绍你所摄食的食物将如何影响你的健康，而你如何通过合理的饮食来让自己感觉更好，看上去更年轻，以及如何让自己享受一种更为积极的生活。

这本畅销书以一种敏锐、实际的视角，让你明白不可追一时之时尚，并告诉你维生素、矿物质和食物如何平衡你身体的需求；让你了解饮食缺乏症所导致的各种症状，并指出了包含在普通食物添加剂和加工食品中的各种有毒物质。

阿德勒·戴维斯的《吃的营养科学观》一书是营养学这一领域最重要、最流行的一本著作，在全世界的销量达千万册之多。

新美国图书馆收藏有这本书的最新修订完整版，并引以为豪。

“如果本书中所设定的原则能被大多数人应用，我相信人们在健康上取得的进步要比以往任何一个时代都大得多。”

## <<吃的营养科学观>>

### 书籍目录

- 1 营养学 一个令人着迷的话题
- 2 早餐的质量影响你的一天
- 3 为身体提供合适的营养
- 4 保持年轻的窍门
- 5 千万别低估了常见营养素的价值
- 6 我们能防止糖的泛滥吗
- 7 哪种杏, 生长在哪
- 8 原先的乞丐都比我们现在强
- 9 这只是一种假设

.....  
后记

<<吃的营养科学观>>

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>