

## <<今天我们应该吃什么>>

### 图书基本信息

书名：<<今天我们应该吃什么>>

13位ISBN编号：9787505719675

10位ISBN编号：750571967X

出版时间：2003-12

出版时间：中国友谊出版公司

作者：厄里奇·默齐斯

译者：马睿

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>

## <<今天我们应该吃什么>>

内容概要

## <<今天我们应该吃什么>>

### 书籍目录

红色绿色黄色棕色白色蓝色术语表达达到和保持健康体重的十个黄金法则长寿与健康饮食儿童指南

## <<今天我们应该吃什么>>

### 媒体关注与评论

书评我们一直都在寻找那些能够将人们引向良好营养的饮食保健方法的人类饮食衡量标准。食物多样性指数就是这样一个衡量标准。

现在还发现，食物的颜色指数也就是一个标准。

在《今天，我们应该吃什么？

》一书中，里塔·厄里奇和艾丽丝·默齐斯向我们展示了当代食物营养与饮食保健等健康理念中的科学方法与精神实质。

这是一个非常振奋人心的饮食健康与营养学理念。

<<今天我们应该吃什么>>

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>