

<<健康饮食2088例>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食2088例>>

13位ISBN编号：9787506477314

10位ISBN编号：7506477319

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织

作者：佟树贞

页数：255

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>

<<健康饮食2088例>>

内容概要

本书以科学饮食、促进健康为目的，根据中国营养学会制订的《中国居民膳食指南》，对我们日常饮食中所涉及到的蔬菜类、水果类、肉及乳制品类、水产品类、菌藻类、五谷杂粮类、饮品类及调味品类等食物，从日常饮食、养生食疗、选购储存、烹调料理等方面进行了全面、科学、实用的讲解，**《健康饮食2088例》**还推出了简单易学的营养和养生食谱。

<<健康饮食2088例>>

作者简介

佟树贞：曾用名佟树祯。

药剂学专业毕业。

原国家医药管理局药学保健食品工程师。

原中国保健食品协会常务副秘书长，曾任中国药学会《药学通报杂志》(现更名为《中国药学杂志》)编辑，创办并主编过《中国保健食品》杂志，曾以药剂与食品学专家参加卫生部《中华人民共和国药典》的编纂工作。

<<健康饮食2088例>>

书籍目录

- 第一章 蔬菜：维生素与矿物质宝库
- 第二章 干鲜果品：让你的营养更平衡
- 第三章 肉及乳制品：人体营养的源泉
- 第四章 水产品：为你的生命添动力
- 第五章 菌藻：天然的保健食品
- 第六章 五谷杂粮：人体热量的提供者
- 第七章 调味品：为生活添滋味
- 第八章 饮品：不可或缺的营养来源
- 附录：常见疾病饮食一览表
- 人体毒素种类与饮食对策一览表

<<健康饮食2088例>>

章节摘录

版权页：插图：

<<健康饮食2088例>>

编辑推荐

《健康饮食2088例:教您吃出美味与健康(超值白金版)(权威营养学家版)》:揭开食物中的奥秘,让你做自己的营养师、权威营养学家精心打造,全面的食物养生宝典、囊括家庭常见食材,详尽展现营养成分及功效。

权威营养学家,专业分析食物营养功效,全面收录营养保健食谱!

让你越吃越健康的2088个、健康饮食营养法则、生活中的饮食宝典、餐桌上的营养指南!

从五谷杂粮到蔬菜水果、从鱼禽肉蛋到调料饮品、生活中常见的各种食物、您都能从书中找到营养的诀窍。

<<健康饮食2088例>>

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>