

<<饮食营养保健精要>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养保健精要>>

13位ISBN编号：9787538009224

10位ISBN编号：7538009221

出版时间：2001-10

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：武文慧，朱德礼 主编

页数：469

字数：354000

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>

## <<饮食营养保健精要>>

### 内容概要

请根据书中“怎样知道自己更需要哪些食物和营养素”一章，对号入座，确定自己的日常食谱。

“药用植物保健秘方”，将使您了解可用于日常膳食中的药草，并用其来保健治病。

“常见病的营养治疗”介绍了许多种疾病的营养疗法，使您花费不多便可祛病强身。

理清饮食营养科学观念，制订合理的日常饮食方案并长期坚持下来，可使您在享受美味可口食品的同时提高生存质量，保持青春活力，延缓衰老，减少病痛，健康长寿。

<<饮食营养保健精要>>

书籍目录

营养素与防病健身 你需要了解的维生素知识 人体必需的矿物质 人体所需的氨基酸 营养素的对症使用 你所需的营养素从哪里获得 养生保健重在日常饮食 你需要了解的食物效用 怎样知道自己更需要哪种食物和营养素 药用植物保健秘方 补气药 补血药 补阴药 补阳药 常见病的营养治疗附录

<<饮食营养保健精要>>

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>