

# 《现代饮食营养指南》

## 图书基本信息

书名：《现代饮食营养指南》

13位ISBN编号：9787209028837

10位ISBN编号：7209028838

出版时间：2002-1

出版社：山东人民出版社

作者：刘会文

页数：429

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《现代饮食营养指南》

## 内容概要

本书内容比较丰富，较全面、系统地叙述了饮食科学的各个方面，既有一定理论，也有具体实际的方法，尤其将饮食与健康结合比较紧密，是一本有可读性、知识性、实用性的科普读物。

## 书籍目录

绪言

第一章 营养的基础知识

第二章 营养平衡

第三章 营养与健康

第四章 合理的膳食结构

第五章 养成良好的饮食习惯

第六章 不同年龄的饮食营养与健康

第七章 四季饮食与人体健康

第八章 饮料与人体健康

下卷

第九章 食品与人体健康

第十章 饮食与健身

第十一章 饮食与长寿<br

# 《现代饮食营养指南》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)