

# 《营养.食物中来》

## 图书基本信息

书名：《营养.食物中来》

13位ISBN编号：9787801838568

10位ISBN编号：7801838564

出版时间：2007-1

出版社：航空工业

作者：林燕

页数：188

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)

# 《营养.食物中来》

## 内容概要

《营养，食物中来》本书提供了合理膳食的饮食搭配，介绍了身体需要的营养成分:谷物的营养，蔬菜的营养，肉、蛋类的营养，豆类的营养，乳品的营养，水产品的营养等。

# 《营养.食物中来》

## 书籍目录

膳食营养指南 一 什么是膳食 二 膳食的重要性有哪些 三 膳食营养指南 谷物的营养 一 谷物对人体具有什么样的作用 二 谷物的种类有哪些 三 谷物中的营养蔬菜的营养 一 蔬菜的作用有哪些 二 蔬菜的种类有多少 三 蔬菜中的营养肉、蛋类的营养 一 肉、蛋的种类 二 肉、蛋的营养豆类的营养 一 豆类对人的作用 二 豆类的种类 三 豆类的营养乳品的营养 一 乳品对人体的作用 二 乳品的种类 三 乳品的营养水产品的营养 一 水产品对人体的作用 二 水产品的种类 三 水产品的营养调味品的营养 一 调味品的作用 二 调味品的种类 三 调味品的营养参考文献

# 《营养.食物中来》

## 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)