

《香港食物換算手冊》

图书基本信息

书名：《香港食物換算手冊》

13位ISBN编号：9789628983094

10位ISBN编号：9628983091

出版时间：2007

出版社：知出版有限公司

作者：史曼媚博士

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

《香港食物換算手冊》

內容概要

香港社會極度繁忙、工作時間冗長，市民的生活方式和飲食習慣事事講求效率，造成許多人飲食結構失衡和營養過剩，甚至患上慢性疾病如心血管病、糖尿病和肥胖癥等。想要保障自己的健康，均衡而營養的飲食，是最好的醫藥。

為了讓繁忙的外食族也能擁有健康飲食生活，本書羅列了1,000多種香港常見外出膳食及包裝食物的營養及份量換算數據，讓讀者能夠輕鬆獲得充足資訊，清楚並準確掌握自己的飲食份量。本書由「香港中文大學營養研究中心」編製。

《香港食物換算手冊》

作者簡介

作者史曼媚博士為香港中文大學營養研究中心經理兼營養師，專責體重管理、營養和健康生活模式研究及推廣。

《香港食物換算手冊》

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