

# 《吃对食物健康100分》

## 图书基本信息

书名：《吃对食物健康100分》

13位ISBN编号：9787506443364

10位ISBN编号：7506443368

出版时间：2007-5

出版社：中国纺织

作者：源桦

页数：287

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)

# 《吃对食物健康100分》

## 内容概要

《吃对食物健康100分》讲述了食物是人体最主要的营养来源,然而现代人往往因为忙碌,没有注意食物的适当选择,而在大快朵颐的同时,吃进了对身体产生负面影响。大多数人的饮食习惯谈不上是健康饮食,很多时候,明知道这样的饮食法是不正确的,但,嘴还是馋的!

# 《吃对食物健康100分》

## 书籍目录

第一篇 开启食物健康密码第一章 食物营养大观园第二章 营养与健康的亲密关系第三章 食物错配鸳鸯危害健康第二篇 食材开讲第一章 主食谷粮第二章 蔬菜菇蕈第三章 水果第四章 肉类第五章 海鲜第六章 豆蛋奶第七章 辛香调味料第八章 饮品第三篇 疾病与美容保健膳食第一章 常见疾病的饮食搭配第二章 美容养生的饮食搭配

# 《吃对食物健康100分》

## 编辑推荐

参考《吃对食物健康100分》，看看食物的营养价值，看看食物的配搭是否有冲突。

# 《吃对食物健康100分》

## 精彩短评

- 1、内容符合现代人健康个方面的饮食
- 2、健康的知识永远学不完，找到一本很适用的书很难，在这里买的这本书，感觉很好也很适用。
- 3、对我这么一个大懒人来说，这书还真是不错的，彩色页面有图有字，看着就觉得心情很好。对食物的分类清晰，每一种食物的作用和注意事项之类的也是言简意赅。还有一些教你烹饪食物的方法，简单又实用~我都放在床头，无聊就看看！O( \_ )O~

# 《吃对食物健康100分》

## 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)