

饮食与健康 不生病的学问



作者：石斌，孟文静编著

出版社：北京：中国商业出版社

出版日期：2008.05

总页数：246

介绍：本书共分为8章，包括保证健康的重要因素、人一天必需的营养物质、吃出营养与健康、科学安排饮食、巧吃不如会吃等内容，阐述了怎样吃才健康，并提供了四季饮食与健康、合理饮食防疾病等实用的健康饮食知识。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12065177.html>）查找全本阅读方式

饮食与健康 不生病的学问 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12065177.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12065177.html>

书名：饮食与健康 不生病的学问