

图解五谷杂粮最健康



作者：唐永红编著

出版社：北京：华龄出版社

出版日期：2014. 01

总页数：203

介绍：我国饮食文化源远流长，五谷杂粮是现代人餐桌上必不可少的主食之一。本书主要介绍了常用的各种杂粮所含的蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维等各种营养素。介绍了不同的五谷杂粮的营养价值、食用方法，不同疾病五谷杂粮的选择方法。图文并茂，彩色印刷，编排新颖，科学实用。是居家不可缺少的参考用书。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13495557.html>）查找全本阅读方式

图解五谷杂粮最健康 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13495557.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13495557.html>

书名：图解五谷杂粮最健康