

舌尖上的五谷杂粮养生排行榜速查全书

99%的文明病都是因为吃得“太精致”
中医师高级营养师权威告诉你吃“粗”健康

健康养生堂编委会 编著

舌尖上的五谷杂粮 养生排行榜 速查全书

TOP20 种谷物 + TOP20 种豆类 + TOP20 种干果 + TOP12 种薯类



主编 杨玲 江苏省中医院风湿科副主任医师、硕士生导师

曹军 高级营养师
全球网络健康传播推广专家

吃对五谷杂粮，远离文明病挽回健康

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰造书

作者：杨玲，曹军主编；健康养生堂编委会编著

出版社：南京：江苏凤凰科学技术出版社

出版日期：2015.06

总页数：247

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13792873.html>）查找全本阅读方式

舌尖上的五谷杂粮养生排行榜速查全书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13792873.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13792873.html>

书名：舌尖上的五谷杂粮养生排行榜速查全书