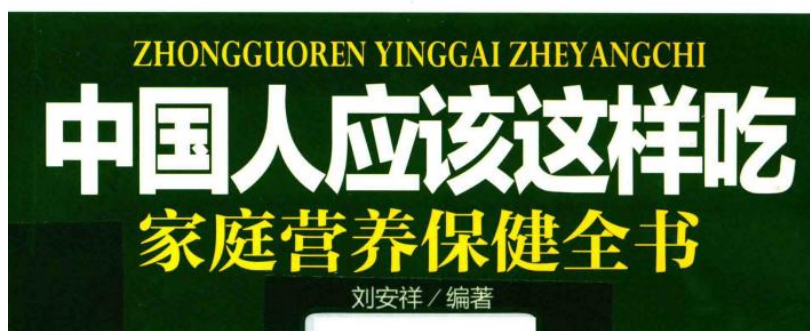


中国人应该这样吃 家庭营养保健全书

告诉你中国人怎么吃更合理、更健康、更美味



吃少、吃()、全才健康

适合中国人的健康饮食法则
全面饮食、一日三餐、定时定量、
粗细搭配、荤素结合、限盐限油等

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

作者：刘安祥编著

出版社：西安：陕西科学技术出版社

出版日期：2016.03

总页数：278

介绍：本书中从营养素的种类开始介绍，让大家了解我们的身体都需要哪些营养物质，又结合中国居民的现实状况，告诉大家什么样的饮食才算合理，才更有益于健康，让大家在享受美味的同时将疾病拒之门外。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/13923475.html>) 查找全本阅读方式

中国人应该这样吃 家庭营养保健全书 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13923475.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13923475.html>

书名：中国人应该这样吃 家庭营养保健全书