

放大检视对食物的新观念



作者：薛丽君主编

出版社：南昌：江西科学技术出版社

出版日期：2018.01

总页数：180

介绍：饮食先注重卫生与安全，即选择食物时，应保持新鲜与安全，再进一步注重均衡营养。摄取六大食物平日多注意日常饮食的内容与调配，才不至于因为长期不当的饮食习惯导致慢性疾病。本书从健康饮食角度为读者朋友们阐述正确的饮食观念，教大家如何看清食物本质，破除迷信，科学饮食，以及认识自己的体质状况，再选择食用适合自己的食物组合，才能避免食物产生的相克作用及副作用或是影响食物中营养素的吸收等，让读者朋友们吃得更健康、更安心。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14408736.html>）查找全本阅读方式

放大检视对食物的新观念 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14408736.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14408736.html>

书名：放大检视对食物的新观念