## 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