

细节决定活100岁



作者：许冠生，蒋平珍主编

出版社：上海：文汇出版社

出版日期：2009.04

总页数：193

介绍：营养素是生命的物质基础，没有营养素就没有生命。成人身体已不再生长，要根据热能的消耗量来决定热能的摄入，也就是“量出为人”，使身体热能收支平衡，这样才能保持适当体重，保持健康。摄入量过多或过少，吃的比例不对，就会失去平衡，也就没有健康。为了营养平衡，饮食必须合理。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12286463.html>）查找全本阅读方式

细节决定活100岁 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12286463.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12286463.html>

书名：细节决定活100岁