图解五谷杂粮最健康



作者: 唐永红编著

出版社:北京:华龄出版社

出版日期: 2014.01

总页数: 203

介绍:我国饮食文化源远流长,五谷杂粮是现代人餐桌上必不可少的主食之一。本书主要介绍了常用的各种杂粮所含的蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维等各种营养素。介绍了不同的五谷杂粮的营养价值、食用方法,不同疾病五谷杂粮的选择方法。图文并茂,彩色印刷,编排新颖,科学实用。是居家不可缺少的参考用书。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13495557.html) 查找全本阅读方式

图解五谷杂粮最健康 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13495557.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13495557.html

书名: 图解五谷杂粮最健康