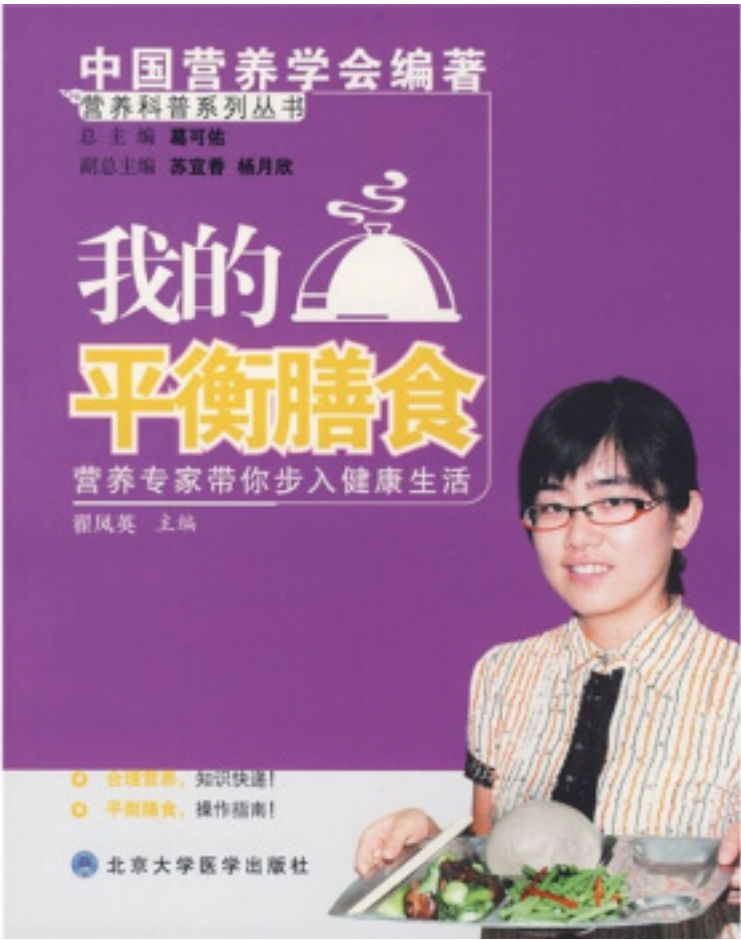


# 我的平衡膳食



[我的平衡膳食\\_下载链接1](#)

著者:翟凤英，葛可佑 编

[我的平衡膳食\\_下载链接1](#)

标签

评论

OK

1111111111111111

我的平衡膳食，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读合理营养，知识快递！平衡膳食，操作指南！中国营养学会倾情打造！权威、科学、实用！中国营养学会始创于1945年，是由中国营养科技工作者组成的全国性的专业学术团体，是中国科学技术协会的组成部分，是发展我国营养科学技术事业的重要社会力量，是党和政府联系我国营养科技工作者的桥梁和纽带。近年来，中国营养学会在国家卫生部、中国科协等上级部门的领导下和社会各界的支持下，在全国举办营养科普知识讲座、开通专家咨询热线，在学会网站及报纸杂志上设专栏宣传营养科普知识，开展了多项科普活动。，阅读了一下，写得很好.京东商城很强大,会寄出支持.读书很有意义,每个人都崇尚有意义的生活，如果感觉不到意义，行动起来必然会缺乏动力。那么读书的意义到底是什么每个人的理解都不一样，对于我来说。读书是一种需求每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。读书也是一种享受记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是有这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世界，当你为一本好书而着迷的时候，你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田，带着你的灵魂进入一个神奇的旅程，可以上天入地，也可以穿越古今。

我的平衡膳食，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套营养科普系列丛书。丛书包括营养素的故事、宝贝营养、厨房营养直通车等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地就若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

今天刚刚拿到书，这本...?&翟凤英，葛可佑翟凤英，葛可佑写的我的平衡膳食很不错，合理营养，知识快递！平衡膳食，操作指南！中国营养学会倾情打造！权威、科学、实用！中国营养学会始创于1945年，是由中国营养科技工作者组成的全国性的专业学术团体，是中国科学技术协会的组成部分，是发展我国营养科学技术事业的重要社会力量，是党和政府联系我国营养科技工作者的桥梁和纽带。近年来，中国营养学会在国家卫生部、中国科协等上级部门的领导下和社会各界的支持下，在全国举办营养科普知识讲座、开通专家咨询热线，在学会网站及报纸杂志上设专栏宣传营养科普知识，开展了多项科普活动。改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套营养科普系列丛书。丛书包括营养素的故事、宝贝营养、厨房营养直

通车等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地就若干使消费者困惑的说法进行了澄清。相信这套丛书能对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加，各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。但是，并非所有的宣传资料都有充分的科学依据，有些宣讲甚至片面夸大某些食物的优点或缺点，传播些违反科学原理的说法，以至于误导群众或造成群众无所适从的混乱局面。中国营养学会，作为汇集广大中国营养科技工作者的学术团体，长期坚持将营养科学知识传播给消费者，努力帮助他们在享受美味饮食的同时避免营养不足或营养过度的危害，从而维护身体的健康。为了更好地帮助消费者学习营养知识，增

-----  
蔬菜、水果为什么可以预防心血管疾病？怎样用BMI判断体重是否健康？  
你知道酸奶的保健作用吗？31条 航天工作对人体有哪些影响？  
你知道食用油的营养成分吗？怎样理解食不过量？红薯需要天天吃、顿顿吃吗？  
你知道牛奶和奶制品的营养价值吗？特殊时候美食特别当心时刻  
高温环境作业的工种有哪些？酸奶有哪些营养特点？  
为什么吃菌类食物时要防止中毒？怎样正确喝豆浆？晚餐如何做到科学合理？  
在外就餐 13条 节假日饮食 哪些户外活动适合老年人？  
吃蔬菜对健康有什么好处？在外就餐如何点菜？脑力劳动者有什么营养需求？  
运动员有什么营养需要？水有什么功能？节假日怎样吃“油”？  
汽车驾驶员的饮食要点是什么？x 2007年平衡膳食宝塔的第一层有哪些食物？  
食物储藏有什么原则？节假日为什么要多运动？适合中国人的居民平衡膳食宝塔  
营A营养素的故事 (100%好评) 适合中国人的居民平衡膳食宝塔  
2007年平衡膳食宝塔的第三层有哪些食物？豆制品是什么样的食物？  
你了解营养素的分类吗？吃碳水化合物就容易发胖吗？  
为什么要制定适合中国人的膳食指南？¥13.80(5.6折) 用冰箱冷藏食物一定安全吗？  
鸡蛋生吃有营养吗？咸菜和酸菜吃多了好不好？为什么产妇要尽早开奶？  
饮酒对儿童青少年有什么严重危害？怎样通过膳食预防儿童铅中毒？  
W ¥22.20(7.7折) 蔬菜怎样吃才不会损失营养素？(100%好评)  
航天人员需要什么特殊饮食？特殊时候美食特别当心时刻  
节假日饮食为什么要定时、定量？¥21.80(7.6折) 高温环境对人体有哪些影响？  
合理营养，知识快递！平衡膳食，操作指南！早餐没有食欲怎么办？  
动物（荤）油为什么不能多吃？2007年平衡膳食宝塔的第五层有哪些食物？  
什么是血糖生成指数？在外就餐如何合理搭配食物？LL29条 (98%好评)L  
早餐没有食欲怎么办？老年人在运动时要遵循哪个“八字方针”？  
经常T饮奶有什么好处？大豆有什么营养特点？应该怎样正确看待零食？  
功能饮料适合所有人吗？i哪些天然食物有解毒作用？¥143.80(7.3折)  
如何判断自己的能量水平？粗粮吃得越多越好吗？营养素的故事  
什么饮食可减少R低照度作业对健康的危害？老年人运动时有哪些注意事项？  
如何避免儿童青少年超重或肥胖的发生？你需要吃营养素补充剂吗？  
2007年平衡膳食宝塔的第二层有哪些食物？中国居民传统膳食结构c有哪些特点？  
喝牛奶真的会致病吗？老百姓应该如何选择零食？如饮酒应限量 (100%好评)  
水X有什么功能？e如何预防或减轻妊娠反应？你了解营养素的分类吗？  
飞行员要怎样安排饮食？选择奶及奶制品要“鲜”字当头吗？  
你了解营养素的分类吗？¥29.40(7.4折) 如何避免儿童青少年超重或肥胖的发生？

哪些户外活动适合老年人？ 孕妇超重和肥胖对下一代有哪些影响？

-----  
[我的平衡膳食\\_下载链接1](#)

书评

[我的平衡膳食\\_下载链接1](#)