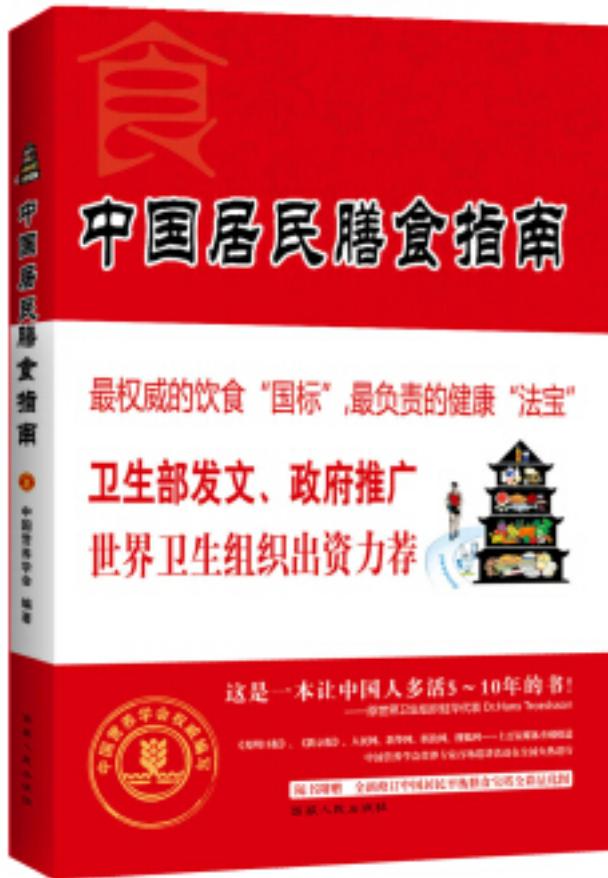


中国居民膳食指南 (2013版)



[中国居民膳食指南 \(2013版\) 下载链接1](#)

著者:中国营养学会 编

[中国居民膳食指南 \(2013版\) 下载链接1](#)

标签

评论

昨晚下单，今天就收到了，京东的快递速度不是一般的快啊！这雨雪天真是不容易！一百个赞？

外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！
太漂亮，大气，档次高，超喜欢。
货比三家，选的也好是辛苦啊？现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到？上午下单，下午到家速度啊！看着还行
货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买
不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错 物流一天就到了
整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。
物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳

很好的书籍，已经在看了。有帮助。

这本书可以，我喜欢，，让我知道了很多

缩略语一、膳食营养素参考摄入量（DRIs）的基本概念
二、《中国居民DRIs（2013版）》涉及的营养素和其他膳食成分 三、DRIs的应用
四、中国居民DRIs速查表（一）按营养素分类的DRIs速查表 表1-1
中国居民膳食能量需要量（EER） 表1-2 中国居民膳食蛋白质参考摄入量（DRIs） 表1-3
中国居民膳食碳水化合物、脂肪酸参考摄入量（DRIs） 表1-4
中国居民膳食常量元素参考摄入量（DRIs） 表1-5
中国居民膳食微量元素参考摄入量（DRIs） 表1-6
中国居民膳食脂溶性维生素参考摄入量（DRIs） 表1-7
中国居民膳食水溶性维生素参考摄入量（DRIs）

好好好好好好好好，老师推荐买的，确实不错

挺好的膳食书，认真学习一下吧，学好身体好了

内容丰富，是想要看的，书的质量很赞，非常满意，推荐大家购买。 。 。 。 。 。 。
。 。

这本书不错，介绍了人体必需的营养物质和对应的食物提供，营养膳食五层宝塔。日常生活中饮食均衡才是最重要的

质量不错价廉物美值得推荐

买给老妈看的，还不错。

书不错，搞活动入手的，物美价廉，高性价比，希望以后活动更多一些，继续支持东东
~~~

会一直支持京东的产品，尤其喜欢买自营的东西，快递很快就可以到了，书的质量很好  
，是正版

质量不错，送货速度很快！

东西很好，包装也好，物流非常快

买东西上京东，送货速度快

全名都值得看的，也是必须看的，减少生活忙点，更懂健康生活，我的微信号~

家里有了宝宝更应该学习！只要宝宝喜欢！更何况看书是件多么好的事情！发货速度杠  
杠滴！价格也是美美滴！

好像是我的事情做好准备的材料，和你们说的好像是这样的话了。

好书，以后肯定好多人买，关注养生。。

买什么都会想到京东，物美价廉，希望多送优惠券，多给福利!我还会回来的!!!

配送及时，物品满意，各种各样的活动也很贴心，京东永远的客户。

还没看，碰上活动先买着，有空再翻。不过这一系列的书的确是不错的

不错不错不错不错不错不错不错不错

看了大半，后面是孕妇的就没有看，然后就被怀孕的同事抢过去了

东西很好，物流没说的，太棒了，喜欢京东

好书。谁买谁健康。

还不错，快递也是相当给力，超快的！

方便快捷买书地方，也省去了去书店翻找的麻烦

价格合适，质量很好，性价比高！

不错 不错 不错 不错 不错

买书，我只认京东，优惠快捷。

好好好好好好好好好好好好好好

正版，价格实惠，内容丰富！

给爸爸妈妈买的，希望他们能喜欢

买来自己看的，多学习我好处！

向通过此书给自己制定一份减肥食谱，希望有作用。

就爱这种书，减肥也要健康

好好好好好好好！！！！！！

图书满减买入，能看很久了，希望能学到知识。

不错，很的知识可学，实用

很不错的书，可以好好计划一下健康食谱了

我觉得还是很不错

很不错，得到了不少科普知识

很不错的一本书！

好评，实惠，京东品质好，送货神速！

有活动买的，很划算，京东很给力！

总体还是很满意的 不错

正版图书正版图书正版图书

还可以，活动特价买的，很快就到了

有膜分装~字体不好看~不过知识点还可以

物流很快，经常翻翻挺好的！

不错。 。 。 。 。 。 。

可以，书质量不错…………价格也合适，送货有快

还没看，应该不错

好很快值得看

评论赚京豆啦…

很好，下次还买

首先是正版。其次包装非常好，物流飞快。赶上活动了，价格实惠，服务非常好，京东自营就是好。首先是正版。其次包装非常好，物流飞快。赶上活动了，价格实惠，服务非常好，京东自营就是好。

就是有点折了，物流还好额

家里书都购买于京东，有活动的时候很便宜，送货到家，速度相当满意

查看了解自身所需，以免过量或过少。

不错不错不错

正品，一直京东购买生活用品，支持支持支持

这本小册子很实用。

书不错，科普性很强，赞一个

这本书纸张印刷质量好，内容还可以，比较适合大众学习。的确，肠道健康是最重要的，现在人们基本不懂得这个常识。

一次挺好，不错的书

京东送货速度快，东西便宜正品，@小小东西都在京东购买了

一直在京东买东西 不错 方便快捷 支持京东

-----  
正版图书，印刷精美，图文清晰，适合营养搭配参考数据使用。

-----  
京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

-----  
如果没有，那我就把弄到一起，作业还转动着。

-----  
喜欢在京东买东西，今天买明天就能到，很方便。

-----  
京东图书不错 发货快 服务好 支持京东

-----  
京东不错 发货快 服务好 支持京东商城

-----  
给读医学院的儿子买的，供参考使用。他没有供图片。

-----  
老客户了，一直选择京东，买得放心，用得放心，发货速度还特别快

-----  
老婆买的，还行吧

-----  
京东不错 发货快 服务好 支持京东

这样我会更难过！这些是

性价比好高，是正品，一直在使用，很喜欢，赞赞赞哒，值得信赖

此用户未填写评价内容

收到了，超快的送到了家，感觉还不错！

符合我的预期，产品可以用

养孩子就要多了解孩子，这本书非常不错，推荐大家都看看

京东购物不错 方便快捷 发货很快

印刷质量好，字迹清晰。专业性强的参考用书。

书本内容丰富，材质也不错，物流也是很给力，多谢送货

最爱京东配送，最爱京东好货！

好书，好伙伴，推荐这家店，京东买的东西就是好

给别人买的，不知道情况。

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

查营养，很好的书籍！

好尴尬股海护航吵吵闹闹

看看很方便，快速查数据用。

东西没毛病 包装要改进

666666666666666666666666京东真不错

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

参考用手册，很好

不错不错不错不错不错不错

很实用，配餐必备

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

好评一个啊啊啊啊啊啊啊

不错，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉

好好好好好好好好好好好好好

书品像完好，自营就是又快又好

一个字一个字一个字提交，书很有用。

还行还行还行还行还行还行

挺好的，建议推荐个具体食物的说明，这样好参考。

东西还不错东西还不错东西还不错

好好好好好好好好好好好好好好好

内容的很不错，受益匪浅！！！

正品，很好用哦

印刷精美读者推荐餐饮地图

是正品，质量好

很实用，正版

不错，好评。

好好好好好好

普及教育

还不错还不错

工作需要！！

表示没有网上说得那么好懂，看起来挺费劲的！

哈哈，不错

很好，实用

营养健康

数据很多，可以说是本不错的资料书，不适合消遣休闲

好，正版

质量可以，内容一般，本来是想看看如何给孩子添辅食的，写的太简单了！看了还是一头雾水！

还没看就有新版的了，哭一个。。

秒杀购买，一点用处也没有.后悔贪便宜。

送货速度快，当是外包装盒已破损，还好书没坏！

我要的是2013版的，发货怎么是08版的呢

一般一般。颇为鸡肋

-----  
不是2013版的，还是老版

-----  
国家推荐的，读起来有点干，但好歹靠谱

-----  
已收到货物，还不错哦！

-----  
好薄，内容肯定不多。本来以为有50页左右的

-----  
有饮食标准，相信全家人的身体会更健康。

-----  
不错不错不错不错不错

-----  
没怎么看。京东非要20字，，，你订购的20字到了

-----  
内容比较薄，但还是比较有用的资料

-----  
应该ok，未看。慢慢看

-----  
书都是好书，但是快递送来的书全都湿了！而且不知道沾了什么东西，里面还有奇怪的颜色和味道！真的是收到最恶心的一次货，在阳台晾了好久才敢放进书架，真的太失望了，希望下次包装地好一点！！！

内容有点纸上谈兵，看了不咋明白…

-----  
有点过时了！

-----  
简直就是坑人的，买亏了

-----  
一般般一般般

-----  
我买2016新版中国居民膳食指南，发货过来是2013版。

-----  
太薄了

-----  
很好！

-----  
可以。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

-----  
好好

-----  
刚买完就降价，有点坑爹。

-----  
发错货了，不过给社区居民发，这个也行，价格一样就不换了，发票也没有

-----  
包装完好，与计算的到货时间很吻合，好评！

-----  
差，差，千万别买，书有异味，很浓烈的异味……内容没什么看头

-----  
垃圾！！！！！

-----  
烂，内容太少。擦PP又太滑。

-----  
不建议买，好坑。一点没用

-----  
书不好，是2010版的，上面的信息是2013版，字体小，印刷粗劣。不建议购买。想购买的可以选择最新版的。

-----  
感觉是假货，内容纸张都像盗版的。

-----  
没什么用

-----  
一般般，没什么价值，建议不买

-----  
很棒

-----  
无

#一般般

好

一般吧

好书

这书一般

先賛

牛

sixsixsixsixsixsixsixsixsixsixsixsix

??????

zssdcfgtdd

中国居民膳食指南（2013版）[下载链接1](#)

## 书评

## 中国居民膳食指南 (2013版) 下载链接1