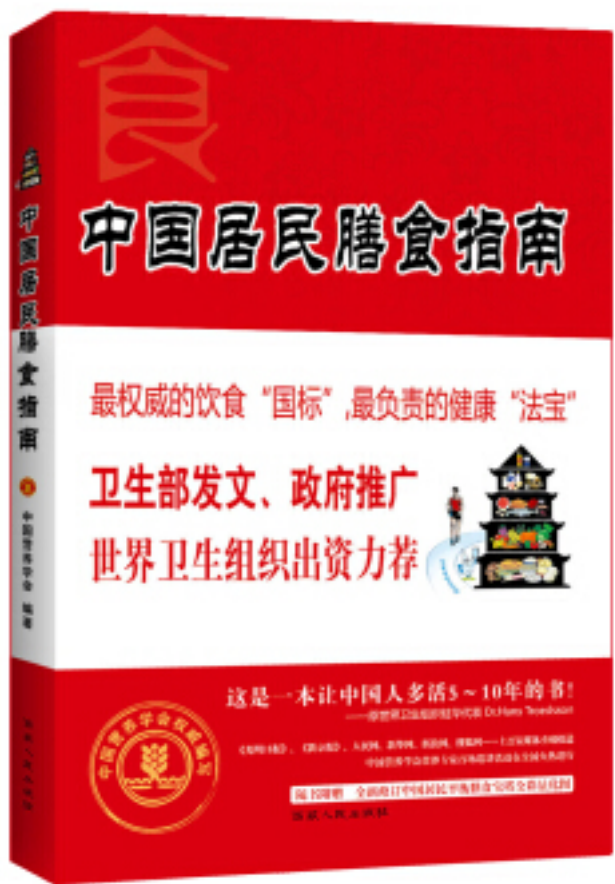


# 中国居民膳食指南（2013版）



[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！

[illegible]

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！！！！！！

-----  
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

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

-----  
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

.....

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

---

---

sixsixsixsixsixsixsixsixsixsix

-----  
??????

-----  
666666666666666666666666

-----  
o o o o o o o o o o o o o o o o o

-----  
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](#)