

<<饮食讲酸碱营养要均衡>>

图书基本信息

书名：<<饮食讲酸碱营养要均衡>>

13位ISBN编号：9787509101353

10位ISBN编号：7509101352

出版时间：2006-3

出版时间：第1版 (2006年3月1日)

作者：秦惠基

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮食讲酸碱营养要均衡>>

### 内容概要

人类膳食中的酸性和碱性食物，必须保持一定的比例，才有利于机体维持酸碱平衡。

这也是人们提倡“荤素混食”的主要理由之一。

餐桌上讲究酸碱平衡对人体正常新陈代谢、健康、防病、保健都是非常重要的。

本书以现今人们饮食观念的转变，分别阐述了人类所需要的各种营养物质及其营养价值，并把它们按自然属性分为酸性、碱性和中性，向人们提出了饮食健康的十大要点、“四气五味”和“二酸八碱”的饮食原则，同时向特定人群介绍了怎样吃、吃什么。

<<饮食讲酸碱营养要均衡>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>