

中国居民
膳食指南
(2022)

- 一 食物多样, 合理搭配
- 二 吃动平衡, 健康体重
- 三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
- 四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 五 少盐少油, 控糖限酒
- 六 规律进餐, 足量饮水
- 七 会烹会选, 会看标签
- 八 公筷分餐, 杜绝浪费

策划编辑 李新华 王凤丽

责任编辑 王凤丽 刘瑶瑶

书籍设计  大漠方圆

郭 淼

人卫智网
www.ipmph.com
医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网
www.pmph.com
人卫官方资讯发布平台



关注人卫健康
提升健康素养

销售分类 / 营养

ISBN 978-7-117-31404-6



9 787117 314046 >

定 价: 78.00 元