

# 《新世纪家庭营养健康宝典》

## 图书基本信息

书名：《新世纪家庭营养健康宝典》

13位ISBN编号：9787117085007

10位ISBN编号：7117085002

出版时间：2007-4

出版社：人民卫生

作者：吴治英

页数：542

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《新世纪家庭营养健康宝典》

## 内容概要

本书以通俗易懂的手法，介绍了有关营养的基础知识，言简意赅、高度浓缩，涉及面广，内容丰富、实用，将我们日常膳食及与营养有关的知识，以浅显易懂的文字表达出来，让人们从中获得丰富的营养知识。

本书是一本可操作性很强的营养与科学进餐指南。每一部分都可以自成体系，都可以单独阅读，能让读者各取所需，只要每个人一次花几十分钟时间，就能很直观地从中获益，避免了市场上此类图书理论性较强、操作不便且种类过于繁杂的缺点。只要一册在手，便可全家拥有健康的知识，可因人、因季、因岗、因病找到饮食营养调理的方法和应注意的问题，达致理想的效果。

本书告诉读者，当你处于健康状态的时候，就要注意自己膳食的调理，这样疾病就会慢一点光顾你的身体；当你处于亚健康状态的时候，你要针对自己的状态选择适合的膳食来进行调理，帮助你从亚健康状态向健康状态转变；当你生病时，在医生为你用药治疗的同时，你最好能配合饮食、生活进行调理，对症食疗；若日常饮食无法全面补充维生素和矿物质等营养素时，可请教医生或营养师，适当补充现成制剂，以此来辅助药物及手术治疗，对疾病恢复将大有益处。

# 《新世纪家庭营养健康宝典》

## 书籍目录

第一部分 人体必需的营养 一、机体的建筑材料——营养 二、人体的动力源——能量 三、生命的基石——蛋白质 四、机体高能量来源——脂类 五、生命活动的主要能源——碳水化合物 六、生命活动的调节剂——矿物质 七、维持健康的要素——维生素 八、人体肠道的清道夫——膳食纤维 九、生命的摇篮——水

第二部分 四季饮食营养与保健 一、四季营养保健 二、春季营养与保健 三、夏季营养与保健 四、秋季营养与保健 五、冬季营养与保健

第三部分 各生理期人群营养保健 一、男性营养保健 二、女性营养保健 三、女性孕前期营养保健 四、孕妇营养保健 五、婴儿期营养保健 六、幼儿期营养保健 七、儿童期营养保健 八、青春期营养保健 九、青年期营养保健 十、中年期营养保健 十一、老年期营养保健

第四部分 不同工作岗位人员营养保健 一、从事脑力劳动工作者营养保健 二、从事计算机工作人员营养保健 三、从事“白领”工作女性营养保健 四、从事“驾车”工作人员营养保健 五、从事夜间工作人员营养保健 六、从事空中工作人员营养保健 七、从事销售工作人员营养保健 八、从事艺术工作人员营养保健 九、学生营养保健 十、从事运动性项目人员营养保健 十一、从事体力劳动工作人员营养保健 十二、从事建筑工作人员营养保健 十三、从事清洁工作人员营养保健

第五部分 生活营养与保健 一、喝酒与营养 二、吸烟与营养.....

第六部分 家庭常见疾病饮食营养调理

第七部分 附录编后

# 《新世纪家庭营养健康宝典》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)