

《营养保健手册》

图书基本信息

书名：《营养保健手册》

13位ISBN编号：9787537534604

10位ISBN编号：7537534608

出版时间：2006-11

出版社：河北科学技术出版社

作者：李雪明

页数：427

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

《营养保健手册》

内容概要

随着科学的发展和人民生活水平的相对提高，在现代人生活中人们的饮食观念也发生了明显的变化，在追求食物色、香、味、型的同时，还注重食物的搭配，吃得合理，符合机体的营养要求以利于身体的健康，因此说普及营养与科学饮食知识，让每一个公民都熟悉这方面的知识，就显得十分必要和迫切了。为此，编者特编此书。

本书分别从营养保健基础知识、食物营养与医疗保健、饮食保健等方面详细介绍了大约170种人们所熟悉的动物性食物、植物性食物和其他类食物所含的营养成分以及保健和药用价值，并且还辅助介绍了一些春夏秋冬四季和各年龄段不同人群的合理饮食结构、如何避免饮食错误及各类疾病的特殊饮食营养要求等，内容全面，条理清晰，语言通俗易懂。

《营养保健手册》

书籍目录

上篇 营养保健知识 第一章 营养物质及功能保健 一 蛋白质 二 脂肪 三 糖类
四 维生素 五 矿物质 六 水 第二章 健康合理的膳食结构 一 平衡膳食的结构
二 合理的饮食习惯中篇 食物营养与医疗保健 第一章 主食类 一 小麦——保健抗癌的食品 二 大麦——调整胃肠功能的食品 三 燕麦——优良的降血脂食物 四 荞麦——强心
降压食疗食品 五 大米——健脑补虚之佳品 六 小米——健胃补肾的良物 七 米糖——
平凡的抗癌食品 八 玉米——抗癌防衰的粗粮佳品 第二章 豆蔬菜 第三章 肉禽蛋
类 第四章 水产类 第五章 果实类 第六章 饮品类 第七章 调味类下篇 饮食保健 第一章
饮食知识 第二章 饮食保健

精彩短评

1、适合注重营养，养生和保养的你。

《营养保健手册》

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