

《营养失衡与健康》

图书基本信息

书名：《营养失衡与健康》

13位ISBN编号：9787502553876

10位ISBN编号：7502553878

出版时间：2004-5

出版社：化学工业出版社

作者：姜培珍

页数：248

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

《营养失衡与健康》

内容概要

全书共五章。首先简介了各种产热营养素与能量的概念、分类、功能、失衡的后果及补充的来源和方法，然后分别介绍了各种常量元素、微量元素、维生素的失衡造成的后果及各自补充的来源和方法，还分不同人群组阐述了各种营养失衡的后果和保持营养平衡的方法，最后介绍了人类应如何进行合理膳食。全书涵盖了饮食平衡与失衡的各个方面，内容详尽，可供医药卫生系统工作者、食品制造及配方设计人员与广大消费者阅读参考。

《营养失衡与健康》

书籍目录

第一章 能量与产热营养素 第一节 能量 一、食物的能量单位 二、能量的消耗和各类人群的消耗标准 三、能量的来源及推荐摄入量 四、能量的质量评价 第二节 产热营养素——蛋白质 一、蛋白质的生理功能 二、蛋白质的分类 三、蛋白质摄入不足和过剩对健康的危害 四、必需氨基酸与非必需氨基酸 五、蛋白质的食物来源及推荐摄入量 六、蛋白质和质量评价 第三节 产热营养素——脂类 一、脂类的分类 二、脂类的生理功能 三、脂类不足和过剩对健康的危害 四、脂肪酸失衡对健康的危害 五、脂肪的食物来源及占能量的百分比 六、脂类营养素的质量评价 第四节 产热营养素——碳水化合物 一、碳水化合物的分类 二、碳水化合物的生理功能 三、碳水化合物的不足和过剩对健康的危害 四、碳水化合物的食物来源及适宜摄入量 五、碳水化合物的质量评价 本章参考文献第二章 常量元素与微量元素 第一节 常量元素 一、钙的失衡与健康 二、磷的失衡与健康 三、镁的失衡与健康 四、钾的失衡与健康 五、钠的失衡与健康 第二节 微量元素 一、铁的失衡与健康 二、锌的失衡与健康 三、碘的失衡与健康 四、硒的失衡与健康 五、铜的失衡与健康 六、铬的失衡与健康 七、锰的失衡与健康 八、氟的失衡与健康 本章参考文献第三章 维生素 第一节 水溶性维生素 一、维生素B1的失衡与健康 二、维生素B2的失衡与健康 三、维生素B6的失衡与健康 四、维生素B12的失衡与健康 五、维生素C的失衡与健康 六、烟酸的失衡与健康 七、叶酸的失衡与健康 八、生物素的失衡与健康 九、泛酸的失衡与健康 十、肉碱的失衡与健康 第二节 脂溶性维生素 一、维生素A的失衡与健康 二、维生素D的失衡与健康 三、维生素E的失衡与健康 四、维生素K的失衡与健康 本章参考文献第四章 营养失衡与疾病 第一节 营养失衡与青少年的健康 第二节 营养失衡与中老年健康 第三节 膳食与慢性病的关系 本章参考文献第五章 合理营养、平衡膳食 第一节 多样食物、合理搭配 第二节 合理的膳食指南 第三节 合理营养、平衡膳食 本章参考文献参考文献

《营养失衡与健康》

精彩短评

1、很开心，谢谢！

《营养失衡与健康》

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