

# 《营养专家说营养》

## 图书基本信息

书名：《营养专家说营养》

13位ISBN编号：9787543928497

10位ISBN编号：7543928493

出版时间：2006-4

出版社：上海科文

作者：本社

页数：136

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)

# 《营养专家说营养》

## 内容概要

本书用朴实的道理、准确的科学依据、通俗的语言告诉读者，如何合理营养?膳食怎样才能平衡?如何培养孩子良好的饮食习惯?以及弄清当前种种关于营养说法的是与非和纠正其误区等。对于奶与奶制品，本书专辟一章，乃是因为“牛奶是大自然赋予人类的最接近完善的食品，天天喝奶，终生受益，代代健康，民族兴旺”。作为一本科普读物，本书力求做到内容丰富、通俗易懂，说清楚营养与健康关系、合理营养的道理与做法。

## 书籍目录

- 一、健康的基石——营养 1. 人的生长离不开营养门 2. 改善营养健民强国 3. 平衡膳食、合理营养是健康的基石 4. “吃好”与“好吃” 5. 营养与金钱
- 二、健康的发动机——营养素 1. 蛋白质——生命的物质基础 2. 生命功能离不开蛋白质 3. 蛋白质的构件——氨基酸 4. 食物巧搭配价值大不同 5. 蛋白质的食物来源 6. 脂肪——能源库 7. 脂类的生理功能门 8. 人体的必需脂肪酸 9. DHA不等于聪明营养素 10. 胆固醇的功过是非门 11. 胆固醇限量为好 12. 素油与荤油 13. 碳水化合物——最主要最经济的能量来源 14. 碳水化合物绝非可有可无 15. 膳食纤维不可一日无 16. 膳食纤维的食物来源 17. 能量——生命活动的动力 18. 能量寻踪 19. 能量要收支平衡 20. 能量的天平 21. 维生素是维持生命的要素 22. 维生素A与夜盲症 23. 维生素D与佝偻病 24. 维生素E的功能 25. 维生素B与脚气病 26. 维生素B和口角炎 27. 烟酸与癞皮病 28. 维生素C与坏血病 29. 神经管畸形的克星——叶酸 30. 矿物质——人体的建筑材料 31. 矿物质的生理功能 32. 缺钙与补钙 33. 缺铁与补铁 34. 缺锌与补锌 35. 碘与大脖子病 36. 水——生理之河 37. 喝健康的饮用水
- 三、健康的助推器——奶与奶制品 1. 人类的“保姆”奶牛 2. 吃的是草，挤出的是奶 3. 牛奶人乳比一比 4. 乳与乳制品知多少 5. 牛奶与奶粉 6. 调味奶和酸奶 7. 炼乳和冰淇淋 8. 奶油与黄油 9. 奶之精华——奶酪 10. 鲜牛奶与复原奶 11. 乳饮料不属于牛奶 12. 牛奶羊奶比一比 13. 人造奶油非奶油 14. 消毒奶与灭菌奶 15. 若需补钙就喝牛奶 16. 牛奶包装与内在质量 17. 牵牛卖奶不可取 18. 乳糖不耐受及其对策 19. 何时喝牛奶 20. 牛奶的稠和稀 21. 牛奶的香味 22. 喝牛奶有讲究 23. 辨别牛奶质量：一看二闻三尝
- 四、健康的通途——平衡膳食
- 五、健康的桥梁——良好的饮食习惯
- 六、健康的绊脚石——营养误区
- 附录：中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）

# 《营养专家说营养》

## 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)