

# 《现代家庭营养大全》

## 图书基本信息

书名：《现代家庭营养大全》

13位ISBN编号：9787535235077

10位ISBN编号：7535235077

出版时间：2006-3

出版社：湖北科学技术出版社

作者：刘勇谋

页数：546

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)

# 《现代家庭营养大全》

## 内容概要

“药补不如食补”是一句老生常谈。可是许多人并不知道如何科学饮食，以至于适得其反。在临床工作中经常会有患者询问我们在饮食上应该注意什么、如何调养才有助于疾病的康复。本书让读者了解一些营养学知识，认识各种食物的营养作用、烹调方法对营养的影响，对不同季节、不同年龄、不同疾病的饮食调养提供参考。本书不仅适合于平时养生，也适合于病患者进行食疗时参考。

# 《现代家庭营养大全》

## 书籍目录

- 一、营养学常识
1. 什么是营养
  2. 什么是合理营养
  3. 食物是怎样转变成能被人体利用的营养的
  4. 蛋白质对我们有什么用
  5. 蛋白质从何而来
  6. 自然界中哪些是我们需要的碳水化合物
  7. 碳水化合物对身体有什么用
  8. 脂类的来源和功用有哪些
  9. 为什么说能量是生命活动的保障
  10. 为什么说矿物质也很重要
  11. 怎样增加钙的来源
  12. 铁的来源及利用
  13. 怎样从食物中增加锌的来源
  14. 怎样从食物中增加碘的来源
  15. 硒也是人必需的微量元素吗
  16. 其他几种矿物质都有什么用
  17. 矿物质之间以及与其他营养素间有什么关系
  18. 维生素对人体有什么用
  19. 什么情况下需要补充维生素
  20. 如何合理使用维生素
  21. 维生素E有哪些用途
  22. 维生素E的不良反应有哪些
  23. 怎样合理使用维生素B6
  24. 怎样合理使用维生素C
  25. 怎样补充维生素K
  26. 纤维素也是营养素吗
  27. 为什么说水是生命的摇篮
  28. 水有哪些营养功能
  29. 日常生活中应选择什么水及饮料
  30. 如何科学地补水
  31. 饮水也能减肥吗
  32. 三大营养素之间为什么要合理搭配
  33. 有哪些人体数值反映营养好坏呢
  34. 营养缺乏有哪些信号
  35. 身体免疫力与营养有何关系
- 二、食物、营养与食疗
- (一) 干鲜果品类
    1. 西瓜
    2. 甜瓜
    3. 葡萄
    4. 苹果
    5. 梨
    6. 杏
    7. 桃子
    8. 石榴
    9. 樱桃
- .....三、烹调与营养四、饮食卫生常识五、不同季节的营养与膳食六、不同年龄的营养与膳食七、各种疾病食疗方法

# 《现代家庭营养大全》

## 精彩短评

1、这是一本很好的书！我们同事怀孕时就参考这本书的营养食谱，生的宝宝非常健康可爱！我本人在平时的保健中，也是受益非浅！喜欢！

# 《现代家庭营养大全》

## 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)