

《营养与健康》

图书基本信息

书名：《营养与健康》

13位ISBN编号：9787502593544

10位ISBN编号：7502593543

出版时间：2006-10

出版社：化学工业出版社

作者：刘翠格

页数：270

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

《营养与健康》

内容概要

“民以食为天，健以食为先”。饮食是维持生命和保证健康的物质基础。本书从营养与健康的角度出发，把营养学的基本理论与健康观念和保健知识有机地结合起来，阐述了蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质、水及纤维素七类营养物质在人体中的作用、食物来源及对健康的影响，讨论了如何通过平衡膳食来达到健康的目的。本书还介绍了一些饮食常识、不同生理时期的营养需要、科学配餐的方法及饮食与美容、饮食与肥胖、饮食与相关疾病的关系。通过食品安全知识的介绍，提高人们对不安全食品的防范意识，把好“病从口入”关，把饮食风险降到最低。本书融科学性、知识性、趣味性于一体，理论联系实际，通俗易懂，应用性强。通过阅读此书，读者可以对营养与健康关系的理解更加透彻，把科学的饮食方式变成自觉行动。本书既可作为营养与健康方面的科普读物，又可作为大学生公共选修课的教材。

《营养与健康》

书籍目录

第一章 健康理念和健康标准 第一节 健康理念 第二节 健康概念和标准 第三节 亚健康及相关测试
第二章 维持生命过程的营养素 第一节 碳水化合物——生命的燃料 第二节 脂类——细胞膜的成分和能量储备 第三节 蛋白质——生命的物质基础 第四节 维生素——生命的火花 第五节 矿物质——生命的使者 第六节 水——生命的温床
第三章 食物的能量和营养价值 第一节 能量——生命活动的动力 第二节 食物的营养价值
第四章 合理营养与膳食 第一节 平衡膳食 第二节 饮食结构、膳食指南和食谱编制 第三节 合理烹调 第四节 饮食常识
第五章 不同人群的营养特点 第一节 孕妇及乳母营养 第二节 婴幼儿营养 第三节 学龄儿童及青少年营养 第四节 老年人营养与膳食
第六章 饮食与健康 第一节 饮食与美容 第二节 饮食与肥胖 第三节 饮食与脂肪肝 第四节 饮食与心脑血管疾病 第五节 饮食与糖尿病 第六节 饮食与骨质疏松 第七节 饮食与癌症 第八节 营养与免疫
第七章 食品卫生与健康 第一节 食品安全知识 第二节 食物中毒及预防
附录 附录1 营养与健康相关网址 附录2 常见活动的能量消耗率 附录3 常见食物的一般营养成分 附录4 WHO建议各种营养素每日摄入量主要参考文献

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