

《教你科学饮食》

图书基本信息

书名：《教你科学饮食》

13位ISBN编号：9787500743781

10位ISBN编号：7500743785

出版时间：1998-09

出版社：中国少年儿童出版社

作者：高影君

页数：146

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

书籍目录

目录

一、讲科学饮食要学点营养学

- 1.为什么要学营养学
- 2.少年儿童所需营养的特点

二、谈谈七大营养素

- 1.生命的载体 蛋白质
- 2.人类最大的营养源 碳水化合物
- 3.含热能最高的营养素 脂肪
- 4.生命的能源 热能
- 5.庞大的维生素家族
- 6.无机营养素 矿物质元素
- 7.人体中其它几种常量元素和微量元素
- 8.人体必需的营养素 水
- 9.膳食纤维的功能

三、怎样吃才能得到合理营养

- 1.食物的分类
- 2.各种常吃食物的营养成分
- 3.少年儿童每日各种营养素的需要量
- 4.食物在体内的消化、吸收和利用
- 5.各种营养素的消化、吸收和利用
- 6.不同烹调方法对食物营养的影响
- 7.要吃平衡膳食
- 8.运动是促进营养吸收的重要条件
- 9.养成良好的饮食习惯

后记

《教你科学饮食》

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