

<<现代饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<现代饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787109036642

10位ISBN编号：7109036642

出版时间：1998-01

出版时间：中国农业出版社

作者：陈万选

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：<http://www.tushu007.com>

<<现代饮食与健康>>

书籍目录

目录

一 营养与健康

营养与健康

营养与发育

人体所需的营养素

热能

水

蛋白质

脂肪

碳水化合物

维生素

矿物质

纤维素

各种营养素供给量和需要量的计算

计算方法

平衡营养

烹调对营养素含量的影响

二 食品与健美

鸡蛋与健美

兔肉与健美

猪蹄与健美

牛奶与健美

蜂蜜与健美

花粉与健美

茶叶与健美

植物油与健美

醋与健美

珍珠与皮肤健美

番茄与健美

丝瓜与健美

黄瓜与健美

冬瓜与减肥

西瓜与美容

芝麻与健美

香菇与健美

桑椹与健美

枸杞子与健美

苹果与减肥

柠檬与美容

梅与健美

荔枝与美容

核桃与美容

三 健美与饮食

秀发与营养

脱发与饮食

<<现代饮食与健康>>

秃顶与饮食
防止头发变黄、易断的饮食
少白头的饮食调治
头皮屑与饮食
眼睛与维生素
近视与营养
黑眼圈的饮食
蝴蝶斑与饮食
雀斑与饮食
青春疮的饮食
皱纹与营养
美容面膜
少女变声期的营养
口臭食疗
牙齿保健
酒糟鼻子与饮食调治
健美与维生素
健脑与饮食
睡眠与饮食
情绪与营养
疲劳与营养
营养与身高
运动与营养
皮肤与饮食
皮肤白皙的饮食
脂溢性皮炎与饮食
患腋臭青年饮食须知
少女乳房健美的饮食
少女月经初潮与饮食
减肥与饮食
少女乳房幼小与饮食调治
服用避孕药妇女的饮食
带节育环妇女的饮食
孕妇的生理变化与饮食
妊娠期营养不良的危害
注意饮食可减少孕吐
孕妇健康与维生素
孕妇不宜饮酒
孕妇不要吸烟
孕妇不要偏食
孕妇为何想吃酸饮食
孕妇、产妇宜吃鲤鱼
孕妇、产妇吃红糖益于健康
妊娠期贫血的饮食
孕妇手足搐搦与营养有关
预防孕妇便秘和痔疮的饮食
孕妇必胖吗

<<现代饮食与健康>>

孕妇饮食注意什么

产妇“满月”后继续增加营养会不会变胖

产妇的补养

乳母的营养

产妇“月子”里的食忌

产妇吃多少鸡蛋适宜

产后饮食调治

四 饮食疗法

小儿佝偻病的食疗

小儿发烧时的食疗

婴儿腹泻的食疗

小儿遗尿症的食疗

小儿癫痫的食疗

小儿过瘦的食疗

小儿过胖的食疗

小儿长牙时吃什么食物好

小儿缺铁性贫血的食疗

小儿百日咳的食疗

小儿食积和疳积的食疗

小儿支气管哮喘的食疗

婴幼儿湿疹的食疗

婴幼儿便秘的食疗

儿童近视的食疗

感冒的食疗

缺铁性贫血的食疗

心血管病的食疗

慢性胃炎的食疗

胃及十二指肠溃疡的食疗

便秘的食疗

痔疮的食疗

肥胖病的食疗

糖尿病的食疗

哮喘的食疗

急性肝炎的食疗

胆囊炎的食疗

神经衰弱的食疗

眼疾的食疗

延缓衰老的食疗

美发的食疗

声音嘶哑的食疗

口疮的食疗

咽喉炎的食疗

牙痛的食疗

慢性鼻炎的食疗

打嗝的食疗

青春期月经病的食疗

习惯性流产的食疗

<<现代饮食与健康>>

女性乳头裂的食疗

子宫颈炎食疗

急性乳腺炎食疗

妊娠水肿食疗

产后催乳

回乳食疗

女性生殖器癌症食疗

乳腺癌食疗

闭经食疗

功能性子宫出血食疗

白带过多食疗

中青年头发早白食疗

五 饮食护理

心绞痛的饮食护理

高血脂的饮食护理

心肌梗塞的饮食护理

胃和十二指肠溃疡的饮食护理

胃及十二指肠手术后的饮食护理

哮喘的饮食护理

糖尿病的饮食护理

急性肝炎的饮食护理

胆囊炎的饮食护理

胰腺炎的饮食护理

烧烫伤的饮食护理

外科病人的饮食护理

<<现代饮食与健康>>

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:<http://www.tushu007.com>