

<<科学饮食与饮食误区>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食与饮食误区>>

13位ISBN编号：9787110061107

10位ISBN编号：7110061108

出版时间：2005-5

出版时间：科学普及出版社

作者：孟昭全

页数：567

字数：420000

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>

## <<科学饮食与饮食误区>>

### 内容概要

全书分别详细介绍了健康人的饮食营养、各类食品的食用误区、购买食品的误区、食物烹调误区、日常生活饮食误区、常见疾病的饮食误区。

内容丰富，语言通俗易懂，科学性及实用性强，是人生活中的良师益友，亦是每个家庭及成员必备的科普书籍，可供社会各界人士使用。

## <<科学饮食与饮食误区>>

### 作者简介

孟昭全，副教授，1951年出生，山东人。

1973年毕业于济宁医学院。

曾先后任济宁市第一人民医院科主任及科长职务。

现任济宁市第一人民医院副主任医师。

是中华医学会及河北省急诊医学会员，淮海急诊医学会委员，济宁市急诊医学会主任委员，《保健时报》特约记者，《实用中西医结

## <<科学饮食与饮食误区>>

### 书籍目录

第一章 健康人的饮食营养 一、成年人的饮食营养 1 需要量 2 供应量 二、婴儿的饮食营养 1 婴幼儿生理特点 2 婴幼儿营养素的需要 3 母乳喂养的重要性 4 人乳与牛乳的比较 5 婴儿辅助食品 6 人工喂养 7 早产儿的营养素需要 三、儿童的饮食营养 1 儿童的生理特点 2 儿童的营养素需要 3 儿童的合理膳食原则 四、孕妇的饮食营养 1 妊娠期的生理特点 2 妊娠各期的营养需要 3 妊娠各期膳食与调配 4 哺乳期生理上的改变 5 乳母的营养需要 五、老年人的饮食营养 1 老年人机体的改变 2 老年人的营养素需要 3 老年人的膳食第二章 各类食品的食用误区 一、粮食类 1 小麦 2 粳米 3 小米 4 糯米 5 高粱 6 玉米 7 薏苡仁 8 甘薯 9 黄豆 10 豆浆 11 绿豆 12 赤小豆 13 黑豆 14 花生 .....第三章 购买食品的误区第四章 食物加工制作的误区第五章 日常生活饮食的误区第六章 常见疾病的饮食误区与禁忌

## <<科学饮食与饮食误区>>

### 媒体关注与评论

书评健康莫入五大误区： 各类食品的食用误区； 购买食品的误区； 食物加工制作的误区； 日常生活饮食的误区； 常见疾病的饮食误区与禁忌。

<<科学饮食与饮食误区>>

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>