

<<吃的营养科学观>>

图书基本信息

书名：<<吃的营养科学观>>

13位ISBN编号：9787204041091

10位ISBN编号：7204041097

出版时间：2000-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：阿德勒·戴维斯

页数：343

字数：233000

译者：方力

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>

<<吃的营养科学观>>

内容概要

健康的生活是每一个人的愿望，而饮食中合理充分的营养则是维护健康、预防疾病、保持青春活力的关键。

糖类、蛋白质、脂肪、维生素及矿物质都是维护健康所需的营养素，必须均衡适当地摄取，过量与不足对健康皆有害无益。
正确地了解食物中所含营养素的质与量及适当的摄取极为重要。

本书是一本食物营养与健康完整的指南，为美国最畅销的生活类好书之一，对每一位渴望健康生活的读者极为有益。

<<吃的营养科学观>>

作者简介

阿德勒·戴维斯女士是美国著名的营养学家。

毕业于加州伯克莱大学，曾在哥伦比亚大学进修，并在南加州大学医学院获得生物化学硕士学位。她曾在纽约的伯尔文及福特罕姆医院接受食疗专业训练，后担任加州亚勒明达国家健康诊疗中心的营养顾问。

戴维斯是国际营养学领

<<吃的营养科学观>>

书籍目录

序译序
序言1 营养——一个令人迷惑的话题 认识营养 营养学被忽视的原因 食物营养与心理影响
2 营养丰富的早餐使你全天精力充沛 糖类提供持续的活力 美式早餐营养分析 过量吃糖加得胰脏负担 适当的蛋白质摄入量 血糖低的害处
3 蛋白质——构成细胞主要成分 蛋白质对健康的影响 蛋白质与抗体 蛋白质维持消化系统的正常 补充蛋白质可消除水肿
4 永葆青春的秘诀 氨基酸与健康 氨基酸的种类 蛋白质的需要量 食物的蛋白质含量
5 不可忽略的脂肪 脂肪和维生素同样重要 肥胖的原因并非全由多吃脂肪所致 选择哪种油类最好
6 加糖食品泛滥成灾 食品中到处都有糖 糖的来源和种类
7 容易缺乏的维生素A 维生素A对视力的影响 缺乏会维生素A使皮肤老化 含维生素A的食物 维生素A的摄取
8 食品的精加工使维生素B大量流失 现代人多数缺乏维生素B 肠内的细菌能合成维生素B 维生素B缺乏所产生的症状
9 缓解压力的维生素B10 维生素B的功效多
11 烟酸可改变优郁的性格
12 维生素B的功效

<<吃的营养科学观>>

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>