

<<怎样使你永葆健美青春>>

图书基本信息

书名：<<怎样使你永葆健美青春>>

13位ISBN编号：9787303007097

10位ISBN编号：7303007091

出版时间：1998-09

出版时间：北京师范大学出版社

作者：关桂梧 主编，王建芳 等编

页数：371

字数：153000

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>

## <<怎样使你永葆健美青春>>

### 内容概要

《中国营养丛书》由著名营养学家于若木主编，沈治平、朱相远、关桂梧、胡亚美、刘绣云、李瑞芬、蔡同一等十多位营养专家、教授任编委，为适应社会迫切需要而编写。

本套丛书共七册，按年龄段对营养知识做了全面系统的介绍。

丛书作者都是营养学界各个领域的专家教授，他们结合各自的学术专长，紧密联系生活实际问题，深入浅出地阐述科学道理，用简明的语言写成通俗易懂的文章。

这套丛书既有营养学的基础知识，又有按不同年龄段的应用知识。

从初生儿到老年，一生中几个关键阶段的营养问题都有专门论述和营养配餐的实例。

## <<怎样使你永葆健美青春>>

### 书籍目录

献给建设四化的主力军(代序)青壮年时期的身心特点及其营养的重要性漫游营养世界 一、营养对您意味着什么? 二、消化的奇迹 三、奇妙的蛋白质 四、浓缩的“燃料” 五、胆固醇的功与过 六、经济实惠的能源 七、热能的需要 八、维生素的奥秘 九、人体的元素组成 十、生命的钥匙——必需微量元素 十一、生命的源泉——水 十二、崭露头角的膳食纤维 小结:合理营养的基本要求平衡膳食论古今 一、吃的选择 二、合理的膳食结构 三、我国的膳食指南 四、食物指南金字塔饮食科学化使您更富才华 一、强身与健脑 二、健美良方何处觅 三、一日三餐巧安排 四、谨防营养素大量流失(小议合理烹调)生命在于运动 一、如何选择最适合自己的锻炼项目 二、运动员的营养与膳食 三、运动员的饮水和饮料 四、运动员在减体重期的饮食和营养措施 五、青壮年人体育锻炼中容易出现的问题有害职业因素与营养 一、受到物理因素危害时的营养调节 二、受到有毒化学物质危害时的营养调节一些常见疾病的饮食性防治附录

<<怎样使你永葆健美青春>>

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>