第一图书网, tushu007.com

<<怎样防衰老保持旺盛生命力>>

图书基本信息

书名：<<怎样防衰老保持旺盛生命力>>

13位ISBN编号：9787303007103

10位ISBN编号：7303007105

出版时间：1998-09

出版时间：北京师范大学出版社

作者：于若木 编

页数：238

字数：98000

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

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。

书籍目录

绪言中老年人的生理特点 一、中老年人的年龄划分 二、中老年人体成分和物质代谢的改变 三、中老年人器官及生理功能的特点中老年人营养素的需要 一、热量 二、蛋白质 三、脂质 四、碳水化合物 五、维生素 六、钙与铁 七、微量元素 八、膳食纤维营养与老化及免疫 一、营养、抗过氧化与老化 二、营养与免疫与营养有关的一些常见疾病 一、高脂血症 二、动脉粥样硬化(冠心病) 三、高血压病 四、糖尿病 五、骨质疏松症 六、便秘 七、肥胖锻炼与疾病 一、肌肉发育和功能的减退 二、肥胖病 三、冠心病 四、骨质疏松症 五、糖尿病食物分类与膳食结构 一、食物分类 二、膳食结构饮食艺术和营养 一、快餐和营养盒饭 二、保健食谱 三、家宴食谱饮食防癌小议 一、膳食能量、营养素与肿瘤 二、某些食物的防癌作用 三、烹调与防癌 四、食物污染 五、结束语附录 推荐的中老年人每日膳食中营养素供给量

第一图书网, tushu007.com

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