

<<生命之源-水与营养>>

图书基本信息

书名：<<生命之源-水与营养>>

13位ISBN编号：9787303083909

10位ISBN编号：7303083901

出版时间：2007-7

出版时间：北京师范大学出版社

作者：李复兴

页数：264

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>

<<生命之源-水与营养>>

内容概要

本套丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。

全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。

丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。

当读过本丛书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康！

<<生命之源-水与营养>>

书籍目录

开篇 营养素知识 1.水 2.蛋白质 3.脂类 4.碳水化合物 5.维生素 6.矿物质 7.膳食纤维一 水 - 生命之源 (一)水的起源及演化 (二)水的结构与特性 (三)地球水的循环 (四)地球水更换周期 (五)生命起源的探索 (六)人是水做的 (七)水——人的基本权利 (八)水危机——全球第一危机 (九)一水向生命敲响警钟二 水 - 健康之本 (一)水的生理平衡功能 (二)水的营养生理功能 (三)水和电解质平衡 (四)水的健康功效 (五)水的摄入推荐量 (七)水在体内的平衡 (八)影响体液平衡的物质 (九)水与衰老 (十)80%国民饮水不足 (十一)“等口渴再喝水”是错误观念 (十二)脱水环境想到补水 (十三)喝饮料不等于饮水 (十四)多饮水的好处以及喝水时间表三 水 - 百药之王 (一)大自然赋予水的保健与辅助疗效功能 (二)水似药,不是药 (三)好水是百药之王四 水 - 百病之源五 水 - 安全、健康及功效六 各种饮用水的质量及特点七 不同人群的饮水特点参考文献后记

<<生命之源-水与营养>>

章节摘录

插图

<<生命之源-水与营养>>

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>