

<<科学饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787307035836

10位ISBN编号：7307035839

出版时间：2002-8-1

出版时间：武汉大学出版社

作者：汪春江,王红

页数：324

字数：169000

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>

## <<科学饮食与健康>>

### 内容概要

《现代人健康系列丛书》是一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。

本套丛书目前包括20分册，以后根据需要更新、完善和扩充，丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。

并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。

写作上统一采取问答的形式，简明扼要。

深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。

其中包括现在一些已成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题。

特别是一些关于亚健康、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病，电脑病、现代富贵病时见报端的疾病知识的介绍。

这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

## <<科学饮食与健康>>

### 书籍目录

- 膳食指南 1.什么是《中国居民膳食指南》？  
2.什么是“平衡膳食”？  
3.“平衡膳食”有哪些营养要求？  
4.“平衡膳食”有基本食物组成是什么？  
5.什么是中国居民“平衡膳食宝塔”？  
6.如何根据“平衡膳食宝塔”确定你自己的食物需要？  
7.如何互换同类食品来调整丰富多彩的膳食？  
8.如何合理分配三餐食量？  
9.为什么要“食物多样、谷类为主”？  
10.为什么要“多吃蔬菜、水果和薯类”？  
11.为什么要“常吃奶类、豆类或其制品”？  
12.为什么要“经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉、少吃肥肉和荤油”？  
13.为什么“食量与体力活动要平衡，保持适宜体重”？  
14.为什么要“吃清淡少盐的膳食”？  
15.如何看待饮酒与健康？  
16.营养素对人体有哪些作用？  
17.常见营养素不宜多？  
18.哪些营养素不宜多？  
19.婴儿膳食应特别注重什么？  
20.幼儿与学龄前儿童膳食应特别注重什么？  
21.学龄儿童的膳食应特别注重什么？  
22.如何吃才能让孩子长得更高？  
23.青少年容易发生哪些营养缺乏证？  
24.青少年膳食应特别注重什么？  
25.孕妇膳食应特别注重什么？  
26.乳母膳食应特别注重什么？  
27.老年人的膳食应特别注重什么？  
28.脑力劳动者应如何调理膳食？  
29.大学生应如何调理膳食？  
30.“白领”女性应如何调理膳食？  
31.业余健美运动员应如何调理膳食营养？  
32.防癌13条膳食建议有哪些？  
33.如何巧用膳食来减少职业危害？  
.....食物营养科学认识钙食品新概念营养与疾病治疗食品卫生调味品及其营养

<<科学饮食与健康>>

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>