第一图书网, tushu007.com

<<现代家庭营养手册>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭营养手册>>

13位ISBN编号：9787501525881

10位ISBN编号：7501525889

出版时间：2000-04

出版时间：知识出版社

作者：卢荣泽

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

谈到适当的食物营养和选择，其种类可分别为六大项目，是人体每日所必需的。
其中“水”虽然算不上食物营养素之一，但是没有了它，营养成分就无从被吸收，而剩余的废物也无从被排出。

下面文章可以协助你对食物营养作充分了解，和作出个人适当的选择。

<<现代家庭营养手册>>

书籍目录

食物营养的难得--动物的特异求生技术长期被饲养的结果--动物猎食和自卫器官的退化家鸡还有飞吗？
被放逐的家猪，能否在旷野生存？
熟食和农耕生活开始之后--现代人消化器官和足部的变异下颌骨面积的缩小--牙齿的紧密排列印度大批猴群的出现--有关口腔的载量问题胃酸的及时分泌--是否自我损害？
腿部静脉的曲张--祖传猎食生活停顿后的遗患　“ 足弓 ”的平坦--“ 企鹅脚 ”的普遍足部减少运动的积累，加上肉食遗害--老年人的风湿脚痛没有阳光、水“ 碳酸气 ”--我们便没有产生热量和能源的食物植物如何制造和储藏“ 糖类 ”原料？
“ 糖类 ”原料的被运用人体内能源储藏的方法人体的每日需要量当心！
纯“ 淀粉 ”或高糖分的膳食热量产生的同时，“ 碳酸气 ”和水的再出现水，简单的液体--饮用者的复杂问题水的饮用故事饮清水--是否会联想到天然泉水和矿泉水人类对河水的污染--自古皆然养生之水--危害生命！
细说饮用水中的超量是有害物饮冷水与混和冰块的汽水水与“ 心脏病 ”每天你该饮多少水？
油、脂肪--营养所必需，　误用和过量乃疾病之源“ 氨基酸 ”--构造人体“ 蛋白质 ”的基本砖块“ 维生素 ”--生理上下能或缺的化学物质“ 矿物质 ”--对人体健康负有重要任务你对谷类的营养功能知多少？
细算健康情况下的适量体量--你是否需要减重？
肿瘤、癌症的发生与抗拒--饮食营养担任重要角色快餐店的速制食物--公平的交易过量食粮影响视力--成长中儿童与成年人都不会例外你嗜好食肉吗？
--该注意它内含的“ 铜 ”元素和有毒物质的遗害增广营养摄取之道

编辑推荐

谈到适当的食物营养和选择，其种类可分别为六大项目，是人体每日所必需的。
其中“水”虽然算不上食物营养素之一，但是没有了它，营养成分就无从被吸收，而剩余的废物也无从被排出。
下面文章可以协助你对食物营养作充分了解，和作出个人适当的选择。

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