

<<饮食营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787502562755

10位ISBN编号：7502562753

出版时间：2005-1

出版时间：化学工业

作者：刘海玲

页数：393

字数：661000

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>

<<饮食营养与健康>>

内容概要

本书作者主要根据临床营养学的理论，并结合我国具有悠久历史的食疗学，以及现代医学、养生学等，以丰富翔实的资料集科学性、趣味性、实用性为一体，详细阐述了饮食营养的基础知识与实践方法。

全书共分8章，内容有：营养素的含意及内容、食物营养素的有效利用、食物的相辅与相克、食物的食疗作用、营养与健康、疾病营养学、各种治疗膳食指导、饮食生活小指点等。

本书生动地介绍了营养素对人体的功能要点、中国居民膳食营养素参考摄入量、日常饮食中如何科学地食用各类食物、如何运用营养学这门科学进行科学养生及营养学在防治各类疾病中占有的极其重要的地位。

书中还附有相关营养数据表格，读者可根据自身情况查阅自己所需要的数据。

本书内容贴近生活、深入浅出，是一部可操作性强、颇具可读性的读物，可供广大城乡居民、临床与营养工作者阅读与参考。

<<饮食营养与健康>>

书籍目录

引言 上篇 生命的基础 第一章 构成生命的物质--营养素 第一节 热量的来源 一、决定人体热量需要的主要因素 二、热量不足与入超对人体的危害 三、临床患者热量需要的问题 四、体内热量的供给 第二节 生命的甘露--水 一、水的生理功能 二、水在机体内保持动态平衡 三、水的硬度 四、饮用水的种类 五、科学饮水 六、水的资源与污染 七、水的净化 八、自然回归水 第三节 生命的基础物质--蛋白质 一、蛋白质的分类 二、氨基酸的分类 三、蛋白质的代谢 四、氮平衡 五、蛋白质的生理功能 六、蛋白质的食物来源 七、蛋白质的互补作用 八、人体需要多少蛋白质 九、蛋白质的缺乏与过多 第四节 生命的构成物质--脂类 一、脂类的消化吸收与代谢 二、脂类的功能 三、食用油脂的营养 四、脂类的食物来源 五、脂类的供给量 第五节 生命的供能物质--糖类 一、糖类的分类 二、血糖的来源与去路 三、糖类的代谢 四、糖类的生理功能 五、体内获得糖类的最好方法 六、糖类的摄入量 第六节 神奇的维生素 一、脂溶性维生素 二、水溶性维生素 三、维生素与常见病 第七节 神秘的矿物质 一、常量元素(又称为宏量元素) 二、微量元素(又称为痕量元素) 第八节 不可忽视的物质--膳食纤维 一、膳食纤维的分类 二、膳食纤维的生理功能 三、膳食纤维的供给量标准 第二章 食物营养素的有效利用 第一节 谷类 一、谷类营养素的分布 二、谷类的粗细之分 三、如何食用谷类 第二节 豆类与坚果类 一、豆类的营养价值 二、坚果类的营养价值 三、如何食用豆类与坚果类 第三节 蔬菜类 一、蔬菜类的营养价值 二、如何食用蔬菜类 第四节 水果类 一、水果类的营养价值 二、如何食用水果类 第五节 肉类与脏腑类 一、肉类的营养价值 二、脏腑类的营养价值 三、如何食用肉类与脏腑类 第六节 水产类 第三章 食物的相辅相克 第四章 食物的食疗作用 下篇 生命的质量 第五章 营养与健康 第六章 疾病营养学 第七章 各种治疗膳食指导 第八章 饮食生活小指点

<<饮食营养与健康>>

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>