第一图书网, tushu007.com

<<白领营养与保健>>

图书基本信息

书名：<<白领营养与保健>>

13位ISBN编号：9787508251592

10位ISBN编号：7508251598

出版时间：2008-9

出版时间：金盾出版社

作者：刘英华，王伟琴　编著

页数：317

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

<<白领营养与保健>>

内容概要

这是一本为广大白领朋友量身打造的科普读物，书中对困扰白领的诸多亚健康问题作了鞭辟入里的阐释、分析，并从多方位、多角度给予了针对性的指导。
全书内容包括：引导篇、误区点拨篇、健康饮食篇、个性食物篇、疾病保健篇、休闲运动保健篇六大部分。
　书中内容科学、系统、贴近生活，其中的许多保健方案、措施、食谱举例等，犹如为您提供了一张登上健康快车的车票，使您的人生旅程多了一份健康保障。
　本书既适合广大白领人士阅读，亦可供保健医生、基层医务工作者或为亚健康干预工作的社会医师们参考。

作者简介

刘英华，解放军总医院（301医院）营养科主治医师，天津医科大学营养专业硕士研究生毕业。主要负责解放军总医院临床病人的营养搭配、咨询与供给工作。

她作为主要执行者参与国家自然科学基金项目1项，参与中国营养学会基金项目1项。著有《孕产妇饮食专家谈》、《现代营

<<白领营养与保健>>

书籍目录

第一部分 引导篇　白领的含义　白领的生活特点　白领亚健康的形成原因　　亚健康的症状表现　白领的自我保健第二部分 误区点拨篇　健康意识淡薄　暴饮暴食　忽略的早餐　凑合的午餐　迟到而丰盛的晚餐　饮水不足　咖啡当水　吃海鲜时喝啤酒　吃鸡蛋不吃蛋黄　饮高钙及各种含添加剂的奶　零食当主食　水果减肥　少主食多蔬菜　过多食用保健食品　盲目补钙　药片美女　轻视睡眠　经常伏案午睡　经常熬夜　蒙头或亮灯睡觉　夏季点蚊香睡觉　不讲究睡眠方位与姿势　有病就用“好药”　中药均无毒副作用　忽视乳腺检查　保温杯泡茶第三部分 健康饮食篇 第四部分 个性食物篇 第五部分 疾病防治篇 第六部分　休闲运动保健篇附录一　人体常规检查正常值　附录二　正常人每日所需营养素供给量后记

章节摘录

第一部分　引导篇白领的含义“ 白领 ”一词最初来源于国外，是西方社会对企业中不需做大量体力劳动的人员的通称。
在我国，“ 白领 ”是伴随着改革开放，写字楼、外资企业的出现开始进入人们的视野。
当时，人们习惯将外企中的中国雇员称为白领，他们的工作环境比较舒适，穿着整洁，经济收入较高，又称白领阶层。
所以，白领一度被人们视为高学历、高收入、高生活品质的象征。
随着我国经济的快速发展，白领的工作领域和人数不断扩展，对白领的界定也赋予了新的内涵。
那么究竟什么样的人才算是白领呢？
《现代汉语词典》里的解释是：某些国家和地区指从事脑力劳动的职员，如管理人员、技术人员、政府公务员等。
从这里理解，白领只是一个职业群体、一个社会阶层。
但时至今日，衡量白领的标准更为丰富，从工作特点、经济收入、生活方式、文化品位、个性特征等多方面来体现。
一般来讲，白领是指受过良好教育，在特定的工作环境中从事脑力劳动，工资处于社会中层，能过上较为稳定的生活的中、青年群体，包括技术人员、管理人员、会计、律师、文书、教师、医生、推销员、办事员、普通职员等。
目前，白领已成为我国经济和社会发展的重要力量。
白领的生活特点以前，人们对白领生活特点的关注，往往侧重于表象的物质层次，如高楼、开私家车、空价格不菲的衣着、时尚消费等。

编辑推荐

《白领营养与保健》：最贴近的科普知识，最关心的健康话题，最实用的保健方案。

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