

<<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。

## <<白领营养与保健>>

### 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

## <<白领营养与保健>>

### 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。

## <<白领营养与保健>>

### 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。

<<白领营养与保健>>

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>