第一图书网, tushu007.com

# <<个性营养决定你的健康>>

## 图书基本信息

书名：<<个性营养决定你的健康>>

13位ISBN编号：9787509105054

10位ISBN编号：7509105056

出版时间：2006-10

出版时间：人民军医出版社

作者：孙树侠

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

第一图书网, tushu007.com

# <<个性营养决定你的健康>>

## 内容概要

营养是个性的关爱。
每个人都有不同的营养需求，不同的生活内容也需要不同的营养调理。
本书指导读者怎样根据不同的人员和生活内容的变化等诸多不同情况，科学制定个性化营养方案，科学制作个性化营养美食，用营养改善健康。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

孙树侠，中国农业科学研究院农产品加工研究所研究员，曾任中国农业科学研究院学术委员会委员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，联合国工业组织绿色产业专业委员会委员，中国蔬菜流通协会副会长，中国农业工程学会信息分会副理事长，中国粮油学会常务理事，江

第一图书网, tushu007.com

# <<个性营养决定你的健康>>

## 书籍目录

第1章 吃好每日三餐 铸就健康盾牌 一 三餐不仅是照顾饥饱 更是健康的根本 二 饮食多样化 平衡是关键 三 合理的饮食结构是家庭健康的保证第2章 食谱制定有原则 营养配餐讲科学 一 家庭食谱的制定原则 二 食谱的评价方法 三“ 食品交换份 ”的应用第3章 新婚夫妻营养食谱 身心健康和谐幸福 一 新婚夫妻营养保健 二 旅行结婚时的营养保健食谱 三 蜜月期的营养保健 四 性生活前后的营养保健 五 避孕女性的营养保健 六 受孕前的营养保健第4章 孕期采用营养食谱 一 孕期的营养需求 二 孕早期的合理营养 三 孕中期的合理营养 四 孕晚期的合理营养第5章 哺乳期的营养食谱 妈妈恢复宝宝健康 一 哺乳期的营养需要 二 哺乳期的膳食安排 三 哺乳期应避免的食物及药物 四 饮食误区和禁忌第6章 婴幼儿期的食谱 不输在起跑线上 一 孩子生长期的划分 二 1-4个月婴儿的喂养 三 4-6个月婴儿的喂养 四 7-9个月婴儿的喂养 五 10-12个月婴儿的喂养 六 1-3岁幼儿的喂养第7章 儿童期的营养食谱 享受健康幸福童年 一 4-6岁儿童 二 7-12岁儿童第8章 青春期的营养保健 男孩健壮女孩子漂亮 一 青春期的营养需求 二 青春期膳食安排 三 考试期间的膳食第9章 青年期的营养食谱 精力旺盛全力工作 一 青年期的营养要求 二 青年期的合理饮食第10章 中年期的营养食谱 保持旺盛充沛体力 一 中年期的生理特点 二 中年期的营养需要 三 中年期的合理膳食 四 中年期的进补第11章 老年期的营养食谱 绘制夕阳健康美景第12章 精英们的营养设计第13章 各类职业营养食谱 共建健康和谐社会

第一图书网, tushu007.com

# <<个性营养决定你的健康>>

## 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