

<<拨开营养的迷雾>>

图书基本信息

书名：<<拨开营养的迷雾>>

13位ISBN编号：9787509112410

10位ISBN编号：7509112419

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：王兴国

页数：213

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>

## <<拨开营养的迷雾>>

### 内容概要

随着健康意识的不断提高，人们越来越关注生活中的营养问题，现在有关营养的说法五花八门，大多数消费者如坠云雾，无从选择。

本书由既有丰厚理论基础，又有丰富临床营养经验的营养专家主笔，为广大读者拨开生活中的营养迷雾，指点迷津。

## <<拨开营养的迷雾>>

### 作者简介

王兴国男，37岁。大连医科大学附属第二医院营养学副教授、副主任营养师，大连营养学会常务理事。

1988年，考入广州中山医科大学(现中山大学)医学营养学系，师从著名营养学家何志谦教授。  
1993年毕业后到大连医科大学附属第二医院从事临床营养工作至今。

在完成病人

## <<拨开营养的迷雾>>

### 书籍目录

第1章 基础理论篇 一、减肥也要遵循牛顿力学 二、主食不能越吃越少 三、蛋白粉,该不该吃 四、该服用多少维生素 五、中国城市居民的“油灾” 六、夸大其辞的“食物相克” 七、食物的酸性与碱性真的很重要吗 八、“平衡”是营养的精髓 九、数量是营养学的核心八则 十、《中国居民膳食指南1997》是不是黄金标准 十一、重视并管理好自己的体重 十二、如何看待食物排行榜第2章 日常饮食篇 一、牛奶,既不是黄金,也并非毒药 二、不要再推荐猪肝了 三、不要再推荐海带了 四、坐月子的水果禁忌 五、吃海鲜不要太经常 六、胡萝卜——营养教条的牺牲品 七、鸡蛋一天吃几个 八、食物之间的比拼有意义吗 九、纯净水的营养之争 十、吃蔬菜也讲辩证法 十一、粗杂粮为什么好 十二、被夸大功效的橄榄油 十三、骨头汤能补钙吗 十四、每天都要喝点儿红酒吗 十五、适量喝酒有益健康吗 十六、荤油也要适量吃点吗 十七、南瓜能不能降血糖 十八、薯条含有致癌物质丙烯酰氨 十九、吃虾皮能解决补钙问题吗 二十、煮粥加碱行不行 二十一、转基因食品以健康名义进行的经济博弈 二十二、还原奶(复原乳)的营养到底有多低 二十三、什么时间吃水果好第3章 疾病营养篇 一、糖尿病饮食控制,主要是控制什么 二、木耳降血脂吗 三、高血压患者的限盐策略 四、戒酒是脂肪肝患者调养的关键 五、胃病不能一味地“护” 六、发生便秘该怎么办 七、骨质疏松需科学补钙.....第4章 保健营养篇第5章 学习营养知识的正确途径

<<拨开营养的迷雾>>

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>