

<<饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<饮食保健>>

13位ISBN编号：9787532361618

10位ISBN编号：7532361616

出版时间：2001-11-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡东联

页数：218

字数：156000

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>

## <<饮食保健>>

### 内容概要

饮食保健在提高健康水平和预防疾病方面具有特殊的重要性，在现代社会，它的作用显得越来越重要。

本书从现代营养学的角度，按营养篇、食物篇、饮食篇、保健篇和防病篇，较为系统地介绍了饮食保健方面的知识。

内容丰富，通俗易懂，科学实用，可供从事饮食营养保健的专业人员及广大家庭使用。

## <<饮食保健>>

### 书籍目录

一 营养篇 1 营养素及其基本功能 2 蛋白质 3 脂肪 4 糖类 5 矿物质和微量元素 6 维生素 7 水 二 食物篇 1 谷类 2 豆类和坚果类 3 蔬菜和水果类 4 肉类 5 水产类 6 蛋类和乳类 7 食用油脂、调味品及其他食物 三 饮食篇 1 婴儿营养与饮食 2 幼儿营养与饮食 3 学龄前儿童营养与饮食 4 小学生营养与饮食 5 中学生营养与饮食 6 成年人营养与饮食 7 老年人营养与饮食 四 保健篇 1 保健食品的功能及其种类 2 保健食品选用 3 常见保健食品 4 药膳的概念及其特点 5 药膳饮食宜忌 6 常用药膳 五 防病篇 1 消化系统疾病饮食宜忌 2 呼吸系统疾病饮食宜忌 3 循环系统疾病饮食宜忌 4 神经系统疾病饮食宜忌 5 泌尿生殖系统饮食宜忌 6 内分泌系统疾病饮食宜忌 7 皮肤病饮食宜忌 8 五官科疾病饮食宜忌 9 骨科疾病饮食宜忌

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>