

<<健康饮食管理>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食管理>>

13位ISBN编号：9787532387694

10位ISBN编号：7532387690

出版时间：2007-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：《大众医学》编辑部 编

页数：178

字数：200000

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>

## <<健康饮食管理>>

### 内容概要

本书是“名医伴你行——《大众医学》健康热线丛书”之一。

人体每天摄入大量的食物，都是为了获得足够的营养物质。

大多数的食物不只含有一种营养素，而且每种营养素含量在不同的食物中也有所不同。

良好的营养是健康的必备条件，如果长期摄入不当的食物或营养素缺失，往往是导致疾病，甚至使原有的疾病更加严重，乃至引发并发症。

实行健康饮食管理、均衡配餐——是有效保持健康的根本途径。

本书汇聚了百余位健康营养专家根据不同人群、体质的各种需求，以简洁的编排，精辟的内容，让您有效率地吸收营养，在饮食上掌握科学获取营养的方法、保持健康。

## &lt;&lt;健康饮食管理&gt;&gt;

## 书籍目录

总论 膳食平衡：合理营养的关键 中国人面临的五大营养问题 主食吃什么——别让副食“喧宾夺主” 不要把蔬菜水果当主食 一生关注“钙营养” 中年人，最缺的三种维生素和三种矿物质 七种人最易发生维生素缺乏 七种人最易发生矿物质缺乏 补充矿物质，要“协同作战” 补充维生素和矿物质要分男女版 测试你的营养IQ 选择多彩食物 得到特殊营养普通人营养管理 全新认识健康食品——中国十大健康食品 要健康，应限制食用五种食品 你了解食品功效吗 一生莫断奶 乳糖不耐受者：不要放弃牛奶 每天一杯豆奶：享受美味，享受健康 喂孩子牛奶 请避开误区 家长如何为孩子选择零食 我的孩子要不要补维生素 合理营养才能“砌”出少年高度 为孩子寻觅健脑食品 高考期间，怎样给大脑“加油” 合理营养健全儿童免疫力 你的孩子真的“缺钙”吗 男性离不开的7种食物 女性离不开的8种食物 更年期男性不能少的5种“补品” 怀孕前，先做营养准备 “坐月子” 废除五条饮食框框 吃火锅有四忌 火锅的健康吃法 向你推荐十种消暑食品 水、究竟该怎么喝 运动时喝什么水好 中年以后，抗衰老食品不可少 不要让肠道有益菌受到食物的伤害 喝茶的保健功效 素食老人的营养要则 眼睛喜欢“吃”什么 碱性食物 助君健康 食物排毒 轻松自然 减肥，从“吃”做起 吃粗粮也要分年龄段 你应该放弃的六类时尚“垃圾食物” 饮食防癌的8大对策 老年人不必拒绝鸡蛋 要长寿，学吃日本菜 食物相克 饮食禁忌 民间驱脂法 弊多不适用 冬天，给呼吸道加一道“营养锁” .....慢性疾营养管理

## <<健康饮食管理>>

### 媒体关注与评论

健康是“一本万利”的事。

现在，“追求健康，拥有健康”成为不少人生活中的头号目标了。

相信“名医伴你行——《大众医学》健康热线丛书”一定可以成为大家的良师益友，帮助大家有效提高自身健康水准，预防各种常见病，积极有效地进行自我保健、治疗。

——健康教育专家 胡锦涛 本丛书汇聚国内众多医学专家的最新研究成果，以推广最权威、最先进的疾病自诊、治疗、保健常识，为大家提供最实用的生活指南，堪称通往健康的“直通车”。

——《大众医学》执行主编 贾永兴

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>