

<<家庭营养配餐宝典>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养配餐宝典>>

13位ISBN编号：9787533129002

10位ISBN编号：7533129008

出版时间：2003-9

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王慕同 张燕立

页数：782

字数：547000

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>

## <<家庭营养配餐宝典>>

### 内容概要

本书从不同的角度撰写，以满足不同人群合理安排膳食、保证健康的需要。

全书分为总论、新婚夫妇营养配餐、妊娠妇女营养配餐、婴幼儿营养配餐、中小学生学习营养配餐、老年人营养配餐六篇。

本书共分六篇：总论、新婚夫妻营养配餐、妊娠妇女营养配餐、婴幼儿营养配餐、中小学生学习营养配餐、老年人营养配餐。

本书通俗易懂，取材新颖，便于推广，具有一定的知识性、科学性和广泛的实用性。

<<家庭营养配餐宝典>>

书籍目录

第一篇 总论 第一章 营养与健康 第一节 营养与生理功能 人体是一个有机整体 血液组成及其功能 饮食与血液的关系 营养与机体健康 第二节 营养与优生 营养与优孕优生的关系 营养在胎儿时期的重要性 第三节 营养与疾病 营养与肥胖症 营养与心、脑血管疾病 营养与糖尿病 营养与癌症 第四节 营养与衰老的关系 营养素能抗老的机理 第二章 机体必需的营养素 第一节 营养素及其来源 什么叫做营养素 各种营养素的主要来源 第二节 热量 决定人体热量需要量的三大因素 确定个体热量供给量的方法 人体热量的来源和分配 第三节 蛋白质 蛋白质的生理功能 蛋白质的营养作用 蛋白质的营养价值 蛋白质的消化利用率 蛋白质的需要量 蛋白质摄入量的控制 第二篇 新婚夫妻营养配餐 第三篇 妊娠妇女营养配餐 第四篇 婴幼儿营养配餐 第五篇 中小学生学习营养配餐 第六篇 老年人营养配餐 附录

## <<家庭营养配餐宝典>>

### 编辑推荐

《家庭营养配餐宝典》是集食养、食疗、烹饪为一体的饮食保健科普读物，一册在手，助您吃出健康，全家幸福美满。

《家庭营养配餐宝典》主编王羨同是原国家卫生部中医司司长、主任医师，曾出版过多部营养、食疗等方面的著作，在国内享有较高的声誉。

《家庭营养配餐宝典》由营养学、医学、烹饪界等各方面的专家和科技人员在长期总结实践经验的基础上，参阅了国内外大量的文献资料，吸取了最新的科研成果并继承了祖国医学的富贵遗产编纂而成。

<<家庭营养配餐宝典>>

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>