

<<饮食保健全书>>

图书基本信息

书名：<<饮食保健全书>>

13位ISBN编号：9787534536328

10位ISBN编号：7534536324

出版时间：2003-1-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：窦国祥,窦勇

页数：430

字数：340000

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>

## <<饮食保健全书>>

### 内容概要

民以食为天，影响民众身体素质和智力的因素之一在于饮食。

中医学有着宝贵的饮食养生经验，现代医学也不断充实着营养学的新知识。

让人们了解和掌握这些知识，对于做好自我保健至关重要。

笔者将人们日常生活中遇到的饮食营养问题加以初步归类整理，大致分为营养学基础知识、常用食物功效、饮食卫生知识、男女各期饮食、常见病食保健、常用保健菜肴和药膳、膳食政策与指南等7个部分，近1500题；献给广大读者。

希望本书成为每个家庭的良师益友。

科学发展日新月异，新的知识层出不穷，本书难免有不足之处，敬请读者和专家提出宝贵意见。

<<饮食保健全书>>

书籍目录

营养学基础知识篇 蛋白质类 脂肪类 碳水化合物类 无机盐与微量元素类 维生素类 水类 其他类  
常用食物功效篇 粮食类 豆类与豆制品 蔬菜类 菌类 瓜果类 水产类 禽、蛋类 家畜类  
奶类 蜂产品类 酒类 茶类 咖啡与饮料类 调料类 饮食卫生知识篇 消化与吸收 食性与食  
味 补益类食物 治疗与保健类食物 饮食卫生知识 常用保健菜肴和药膳篇 常用药膳 保健粥  
保健糕、饼、汤等 保健茶、酒 男女各期饮食篇 孕、产妇饮食 婴幼儿饮食 少儿饮食 中老  
年饮食 常见病饮食保健篇 心、血管系统类 消化系统类 泌尿系统类 营养代谢类 呼吸系统类  
其他类 膳食政策与指南篇 中国类 外国类

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>