

<<现代膳食营养手册>>

图书基本信息

书名：<<现代膳食营养手册>>

13位ISBN编号：9787534923371

10位ISBN编号：7534923379

出版时间：2002-9-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：吴成福

页数：435

字数：335000

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>

<<现代膳食营养手册>>

内容概要

对现代人来说, 身体健康十分重要, 而膳食的平衡营养和科学饮食方法自然成为身体健康的保证。日常膳食营养是人们健康长寿的基础, 维系着个体生命, 关系到国家昌盛、社会繁荣和人类文明的大事。

本书根据现代营养科学理论, 对涉及膳食营养保健方面的一系列问题进行较为详尽地介绍, 力求融理论性、实用性、可读性为一体, 全面地阐述从膳食到营养、从原粮到食品、从主食到副食、从营养到保健、从古代养生理论到现代营养观念等一些读者朋友感兴趣的问题, 尽量做到深入浅出、通俗易懂。

十分期望广大读者读完此书后, 能对膳食营养理论和知识有一个大概的了解, 并能自觉地运用这些理论去指导自己的饮食生活实践。

<<现代膳食营养手册>>

书籍目录

第一部分 膳食营养基本常识 何谓“营养”、何谓健康 人体对营养素需求的最佳配比 平衡膳食与膳食制度 食物的消化和吸收 蛋白质是最重要的食物营养素 必需氨基酸和限制性氨基酸 食品蛋白质的“变性” 糖类物质在人体中的作用 淀粉和纤维素 脂类的“七大功能” “红烧肉”与“补脑子” 人体内不能自行合成的“必需脂肪酸” “类脂”和“脂肪伴随物”对人的作用 糖类和脂肪对蛋白质的节约作用 “酶”是一种什么物质 膳食如何转化成体内能量 荤素食物孰优孰劣 如何计算食物为人体提供的能量 维生素——维持人体生命之要素 各种水溶性维生素的生理功能及其缺乏症 各种脂溶性维生素的生理功能及其缺乏症 哪些食品中维生素含量较高 缺乏某种维生素时不能进行单一补充 各种微量元素的生理作用及其缺乏症 水为什么也被称为人体的营养素 各种食物所含营养素之最 膳食的“酸碱平衡”与人体的“酸性体质” 如何提高食物的消化率 食品的“色、香、味、形”是从哪里来的 第二部分 动植物性膳食的营养 第三部分 果蔬类膳食的营养 第四部分 调味食品的特点与烹饪营养 第五部分 各种饮料及其特点 第六部分 各种膳食习惯评说 第七部分 营养、食疗与保健 附录 各种膳食营养表 附录一 中国营养学会推荐的每日膳食中营养素供给量 附录二 我国台湾省每日营养素建议摄取量（1986年修订） 附录三 美国推荐的每日膳食允许量（1989年修订，第10版，主表） 附录四 联合国粮农组织（FAO）与世界卫生组织（WHO）推荐的营养素供给量标准

<<现代膳食营养手册>>

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>