

<<膳食营养普及必读:家庭的营养师>>

图书基本信息

书名：<<膳食营养普及必读:家庭的营养师>>

13位ISBN编号：9787534929427

10位ISBN编号：7534929423

出版时间：2003-6-1

出版时间：第1版(2003年1月1日)

作者：李遂振

页数：136

字数：105000

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>

## <<膳食营养普及必读:家庭的营养师>>

### 内容概要

本书介绍了广大人民群众迫切需要了解的膳食营养知识，目的在于普及和提高全民的营养意识，使每个人都能有意识地、合理地、安全地摄入各种营养，避免可能产生的营养缺乏和营养过剩的危害，提高健康水平。

主要内容包括：营养基本知识；营养与疾病；中老年人营养与健康；孕妇和乳母的合理营养与膳食；儿童的营养与膳食；合理营养与膳食结构；烹饪时如何减少营养素的破坏与损失；推荐几种应常吃的食物；膳食营养与减肥；膳食营养与健美等。

介绍了各种营养素的主要生理功能、营养素的缺乏症及其表现、营养素的主要食物来源、中国居民膳食营养素每天适宜摄入量等。

本书内容深入浅出，文字通俗易懂，适合具有初中以上文化水平的城乡广大群众阅读，是广大读者合理摄取营养、健康长寿的必备读物。

<<膳食营养普及必读:家庭的营养师>>

书籍目录

一 概述二 营养基本知识 能量 蛋白质 脂类 碳水化合物 维生素 矿物质、微量元素、水和膳食纤维三 营养与疾病四 中老年人营养与健康 减少热能高的食物的摄入量 维持蛋白质的摄入量 减少胆固醇含量高的食物的摄入量 保证膳食纤维素的摄入量 保证维生素的摄入量 保证钙和铁的摄入量 减少盐的摄入量 多吃维生素含量丰富的蔬菜等食品 适当吃些保健食品 中老年人一日膳食推荐食品和用量五 孕妇和乳母的合理营养与膳食 妊娠期 哺乳期六 儿童的营养与膳食 婴儿的营养 学龄前儿童的营养 学龄儿童的营养 儿童缺锌的表现和后果 有益儿童大脑健康的食物 儿童早餐食谱举例七 合理营养与膳食结构 中国营养学会推出的膳食指南中的八条膳食要诀 合理的膳食结构 中国居民的营养秤 每日配餐原则八 烹饪时如何减少营养素的破坏与损失九 推荐几种应常吃的食物十 膳食营养与减肥十一 膳食营养与健美附录主要参考文献

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>