

<<潜在危险-走出现代饮食的误区>>

图书基本信息

书名：<<潜在危险-走出现代饮食的误区>>

13位ISBN编号：9787537730914

10位ISBN编号：7537730911

出版时间：2008-6

出版时间：山西出版集团，山西科学技术出版社

作者：柯跃斌,程锦泉

页数：208

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>

<<潜在危险-走出现代饮食的误区>>

内容概要

人体所需要的营养主要来源于食物，只要做到均衡营养、平衡膳食，一般无需额外补充营养。但在现实生活中，平衡膳食、均衡营养却很难实现，特别是微量营养素在膳食中容易不足，于是补充多种微量营养素就成为现代人的一种被误导的养身时尚。

专家提醒，使用营养补充剂时必须注意品种、剂量，并按说明书、医嘱或在医生指导下服用，千万不要过量。

另外注意，不能同时服用不同品牌而含有相同营养素的产品。

否则将造成过量。

百病皆由饮食起，世界卫生组织全球健康新战略认为，不健康的饮食是导致包括心血管疾病、糖尿病以及一些癌症在内的非传染性疾病的主要原因。

《潜在危险走出现代饮食的误区》从营养认识误区、饮食习惯误区、食物选择误区、饮食误区危害、常见食物例证5个方面入手，以通俗易懂、雅俗共赏的方式告诉人们，饮食与健康是人人都应予以关注的第一要务，它直接关系到人们的生命质量。

我们希望通过正确的引导，行为“纠偏”，最终使人们走出误区。

<<潜在危险-走出现代饮食的误区>>

书籍目录

第1章 营养认识误区第1节 获取营养认识误区第2节 微量元素认识误区第3节 胆固醇认识误区第4节 碳水化合物认识误区第5节 儿童营养认识误区第6节 老年人营养认识误区第7节 孕妇营养认识误区第8节 运动员营养认识误区第9节 肥胖人士进补误区第10 节慢性病认识误区第2章 饮食习惯误区第1节 现代饮食误区.....第3章 食物选择误区第4章 包含误区危害第5章 常见食物例证

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>