

<<食物营养小百科>>

图书基本信息

书名：<<食物营养小百科>>

13位ISBN编号：9787538419757

10位ISBN编号：7538419756

出版时间：2003-01-01

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：熊国军

页数：480

字数：50000

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>

<<食物营养小百科>>

内容概要

食物营养关系到每一个人的生命健康，关系到现代家庭的幸福欢乐。

《食物营养小百科》从现代营养学的角度，介绍了人们日常生活中所需食物的营养、营养与健康、科学吃喝与养生、饮食防病等，特别着重介绍了饮食方面的保健。

内容丰富，通俗易懂，实用价值高，它能给您带来健康人生，让您享受来自快乐厨房的饮食乐趣。

全书共分六章，包括营养学的基础知识、怎样吃最科学、食物的营养、日常生活与营养、不同人群不同阶段的饮食营养、疾病与食疗等内容，全书内容全面通俗易懂，条理清晰。

本书最鲜明的特点是针对性强，极具实用性，人们在日常生活中可以遇到的关于食物营养、吃与健康等方面的问题，书中都为您作了详细，令您满意的介绍。

相信它能指导您的生活，您会从中受益，对它爱不释手。

<<食物营养小百科>>

书籍目录

目录 第一章 营养学的基础知识 人体的物质组成 人体能量的来源 什么是食物营养素 人体需要的营养素 营养素从哪些食物中来 蛋白质的来源 蛋白质的营养价值 蛋白质在人体中的功能 蛋白质的生物效价 为何说蛋白质是生命的物质基础 蛋白质对人体健康的影响 蛋白质的防衰及摄取方法 糖的来源 糖的形式 糖类对人体的重要性 糖类对人体有哪些功能 多吃糖危害大 什么是脂肪 脂肪的来源 脂肪的化学组成 脂肪在人体内的作用 必需脂肪酸的功能 脂肪与身体所需其他养分的关系 人体每日对脂肪的需求量 维生素是调节人体物质代谢的重要物质 维生素对人体的主要功用及来源 人体需要维生素越多越好吗 维生素C的功能 维生素D的摄取方法 维生素E具有很强的抗衰老作用 矿物质包括哪些 人体必需的微量元素有多少种 钙对人体的作用 磷对人体的作用 钾、钠在人体中的作用 镁在人体中的作用 氯在人体中的作用 锌是人体不可缺少的营养素 铁在人体中的作用 碘在人体中的作用 铜在人体中的作用 铜、铁元素的防衰及摄取方法 锰在人体中的作用 铬在人体中的作用 硒在人体中的作用 氟在人体中的作用 砷与锡对人体的作用 膳食纤维是人体的第七营养素 纤维素的来源 人体营养素的生理需要量和供应量 营养素的摄人并非多多益善 核酸在人体中的作用 第二章 怎样吃最科学 第三章 食物的营养 第四章 日常生活与营养 第五章 不同人群不同阶段的饮食营养 第六章 疾病与食疗

<<食物营养小百科>>

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>