

<<吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康>>

13位ISBN编号：9787543312999

10位ISBN编号：7543312999

出版时间：2001-5

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：甄山 主编

页数：348

字数：253000

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>

## <<吃出健康>>

### 内容概要

本书就是从现代医学、营养学、生物学、药理学、食疗学、烹饪学等等数门学科角度，针对现时社会生活中突出存在的问题，撰写了一系列文章，普及科学知识，传授经验、方法，使之达到“吃出健康”之宗旨。

本书除了介绍大量营养与健康的科普知识外，还重点编写了正常人群日常生活中的膳食配制；从事各种职业，身处不同自然环境、劳动条件下的工作人员的膳食配制、以及人在患有各种疾病情况下，疗病、养病的膳食配制等等。

## &lt;&lt;吃出健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 饮食与健康 第1章 懂点营养学常识 “营养盲”对国民健康有何危害 确定正常人营养供给的主要因素有哪些 人体需要哪些营养素 营养素在人体内有何功能 什么叫维生素 人体需要的几种维生素来源于哪些食物 为何说补充过量的维生素亦可以致病 何谓食物纤维素,为何人体对其必不可缺 如何以合理营养抗衰老 老年人对营养有哪些特殊需要 第2章 饮食也要讲科学 我国公布的膳食指南中的基本原则是什么 我国现行的膳食结构有哪些利弊 饮食结构对人体健康有无影响 饮食结构对人的寿命有无影响 饮食结构对身高发育有无影响 饮食结构对智力发育有无影响 饮食结构对优生有无影响 为什么在饮食结构上提倡吃杂食 美国人制订出哪几条科学饮食原则 为什么说平衡膳食才能保障身体健康第2篇 正常人群如何吃出健康 第3章 儿童 如何掌握幼儿营养与膳食 为何说母乳喂养婴儿好 母乳喂养时应注意什么 为什么产妇哺乳期服药须当心 怎样处理好断乳,以确保婴儿健康 怎样保证托幼儿童的营养 怎样安排3-6岁儿童的膳食 吃哪些食品对儿童减肥有益 应注意纠正儿童饮食的哪些不良习惯 怎样培养儿童良好的饮食习惯 ..... 第4章 学生 第5章 老年人 第6章 妇女第3篇 如何安排特殊职业的营养膳食 第7章 特别环境职业者 第8章 有害作业职业者 第9章 不同工作性质职业者第4篇 患病者如何进行行饮食疗养 第10章 呼吸系统疾病患者 第11章 消化系统疾病患者 第12章 心血管系统疾病患者 第13章 内分泌、泌尿系统疾病患者 第14章 其他各种疾病患者第5篇 为健康讲究吃 第15章 粮食与营养 第16章 蔬菜、水果与营养 第17章 肉、禽、蛋、鱼与营养 第18章 烹调与营养 第19章 合理的进食方法 第20章 喝的学问 第21章 饮食卫生

<<吃出健康>>

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>