

<<科学饮食很简单>>

图书基本信息

书名：<<科学饮食很简单>>

13位ISBN编号：9787548404729

10位ISBN编号：7548404727

出版时间：2011-3

出版时间：孟羽贤 哈尔滨出版社 (2011-03出版)

作者：孟羽贤 编

页数：319

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>

## <<科学饮食很简单>>

### 内容概要

健康是最流行的话题之一。

人们对健康的追求，是追求高质量生活的一种表现。

现代人保持健康需要从亚健康状态摆脱出来，全面均衡地摄入各种营养元素。

我们编写的《大忙人生活枕边书》和《科学饮食很简单》两本书，希望能够给追求健康的朋友提供一个科学的参考。

《大忙人生活枕边书》从生活中容易被忽视的细节着手，提醒读者朋友们远离亚健康的生活习惯，列举了调节缓解各种职业病的方法，按照社会工作的分类介绍各个人群的养生方法，更加入了时下流行的美容修身的方法，方便读者查阅。

《科学饮食很简单》结合中医理论和现代营养知识，介绍了人体对各种营养素的需求量，健康的烹饪方法，饮食同养生的关系，以及各种食物的营养成分、药用功效和选购方法。

帮助读者朋友们从饮食上改善自己的健康状态，防治各种常见疾病。

健康是最宝贵的一笔财富。

希望我们编写的《大忙人生活枕边书》和《科学饮食很简单》能够帮助读者朋友在快节奏的现代生活中保持良好的身心健康状态，帮助读者朋友合理科学地搭配出有利于健康的饮食方案，帮助读者朋友积攒健康的财富。

## <<科学饮食很简单>>

### 书籍目录

第一章 科学饮食最健康 第二章 常见食材食用法则 第三章 不同人群的科学饮食原则 第四章 常见病的科学饮食保健

## <<科学饮食很简单>>

### 章节摘录

版权页：插图：食物来源动物肝脏、沙丁鱼、牛奶、鸡蛋及香菇等食物中都含有大量的维生素D。

另外，不宜多晒太阳的人群也可多食用富含维生素D的鱼肝油。

每日建议摄取量如果过量食用维生素D很有可能会发生中毒现象，出现皮肤瘙痒、呕吐、口渴及腹泻等症状；而维生素D缺乏则容易导致骨骼发育不全，产生佝偻病或软骨病，严重者还会出现骨质疏松症。

通常，人不容易出现维生素D缺乏的现象，但长期不晒太阳的人要注意，须从食物中多摄取维生素D

。脂溶性维生素 - 维生素E主要功能维生素E为抗氧化成分，可预防细胞膜氧化及过氧化脂质的生成。

具有提高生殖系统功能、促进血液循环的作用。

食物来源维生素E的食物来源主要包括牛奶、鸡蛋、动物肝脏、全谷类、核果类及乌贼、鳗鱼等海产

。此外，我们日常食用的烹调油中也含有维生素E的成分。

## <<科学饮食很简单>>

### 编辑推荐

《科学饮食很简单》：科学记录健康的饮食方式。  
枚举多种常见食材的营养价值、食用方式、选购方法。  
各年龄段的饮食宜忌，不同人群的食方法，教您通过饮食调理身体。

<<科学饮食很简单>>

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>