

<<饮食营养与食疗>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与食疗>>

13位ISBN编号：9787561427873

10位ISBN编号：7561427875

出版时间：2004-4

出版时间：四川大学出版社

作者：姚开

页数：202

字数：300000

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>

<<饮食营养与食疗>>

内容概要

本书内容主要包括人体的能量需要, 各种营养素的生理功能及其食物来源、保健食品及其功能、日常食物的营养与食疗作用、营养与美容、常见疾病的饮食控制、食品污染与食物中毒的预防等。本书旨在普及饮食营养、食疗及食品安全的基本知识, 建立科学的饮食方式, 纠正不良的饮食习惯, 提高人们的自我保健意识和能力, 达到增进健康和延年益寿的目的。

<<饮食营养与食疗>>

书籍目录

- 第1章 绪论 1。
 - 1 我国居民的营养现状与饮食误区 1。
 - 2 营养与健康 1。
 - 3 营养与营养家 1。
 - 4 食品中的营养素与营养价值 1。
 - 5 食物的消化与吸收
 - 第2章 能量与能量平衡 1。
 - 1 能量与能量单位 1。
 - 2 影响人体能量需要的因素 1。
 - 3 能量摄入量及其食物来源
 - 第3章 碳水化合物 3。
 - 1 碳水化合物的生理功能 3。
 - 2 碳水化合物的分类 3。
 - 3 碳水化合物的消化吸收和利用 3。
 - 4 碳水化合物的适宜摄入量与食物来源
 - 第4章 脂类 4。
 - 1 脂类的生理功能 4。
 - 2 脂类及脂肪酸的分类 4。
 - 3 脂类的消化与吸收 4。
 - 4 必需脂肪酸 4。
 - 5 脂类的摄入量与食物来源
 - 第5章 蛋白质 5。
 - 1 蛋白质的生理功能 5。
 - 2 蛋白质的消化吸收与利用 5。
 - 3 必需氨基酸 5。
 - 4 食物蛋白质的营养评价与分类 5。
 - 5 蛋白质的推荐摄入量与食物来源
 - 第6章 维生素 6。
 - 1 概述 6。
 - 2 维生素A 6。
 - 3 维生素D 6。
 - 4 维生素E 6。
 - 5 维生素C 6。
 - 6 维生素B1 6。
 - 7 维生素B2 6。
 - 8 烟酸 6。
 - 9 维生素B6 6。
 - 10 泛酸 6。
 - 11 生物素 6。
 - 12 叶酸 6。
 - 13 维生素B12
 - 第7章 水和矿物质
 - 第8章 特殊生理状况人群的营养与膳食
 - 第9章 常见食物的营养与食疗
 - 第10章 合理营养与膳食指南
 - 第11章 保健食品
 - 第12章 营养与美容
 - 第13章 营养与疾病
 - 第14章 食品安全性
- 主要参考文献

<<饮食营养与食疗>>

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>