

<<白领营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<白领营养与健康>>

13位ISBN编号：9787563424245

10位ISBN编号：7563424245

出版时间：2008-5

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬

页数：177

字数：106000

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>

## <<白领营养与健康>>

### 内容概要

本书以图文并茂的形式，介绍了白领阶层维持健康态的营养调理方法、摆脱亚健康态的饮食调理方法，以及白领阶层常见疾病的营养调理方法。

本书还运用了中医学的理论，介绍了作者通过多年的实践经验总结的不同季节的饮食调理方法及特殊的食疗方。

全书的内容安排，非常符合目前白领阶层的营养与健康实际，所提供的饮食营养调理方法简单易操作，有很强的科学性和实用性。

由于插入了大量的图片，图文并茂，增加了趣味性和对比性。

## <<白领营养与健康>>

### 作者简介

韩春姬，女，理学博士，教授，1960年1月24日生。

1983年毕业于白求恩医科大学公共卫生专业本科后，一直从事营养与食品卫生学教学和科研工作。

1991年获得卫生毒理学硕士学位，2005年获得生理学博士学位。

现任延边大学基础医学院预防医学教研部主任、保健食品研究室主任，兼

## &lt;&lt;白领营养与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 白领营养新理念 1.营养与营养素 正确认识营养 营养素 维生素 矿物质 2.白领营养新理念 白领健康状况勘忧 白领营养误区 正确的营养观念 白领十大健康食品 白领十大垃圾食品

第2章 健康态自测与营养调理 1.健康态 健康标准 生理健康自测 心理将抗自测 饮食健康自测 危害白领的十大杀手 2.健康态营养调理 健康营养标准 重视职场营养,保持充沛精力 健康态营养调理第3章 亚健康态自测与营养调理 1.亚健康态 重视亚健康 亚健康态自测 2.失眠 失眠的机理 改善睡眠的营养素 促进睡眠的食物 改善睡眠的营养调理 3.压力过大 压力过大及其则册 抗压力的营养素及食物 抗压力的营养调理 4.眼疲劳 眼疲劳及其自测 解除眼疲劳的营养素 解除眼疲劳的食物 眼疲劳的营养调理 5.精神疲劳 不容忽视的精神疲劳 精神疲劳自测 精神疲劳的营养调理 6.亚健康态四季营养调理 四季养生 食物的“性”和“味” 按不同体质合理进补 春季营养调理 夏季营养调理 秋季营养调理 冬季营养调理第4章 白领常见疾病与营养调理 1.肥胖症 肥胖及肥胖症 肥胖的类型 肥胖症的自我诊断及其治疗方法 营养调理 2.高血压病 高血压病的概念 病因及典型症状 自我诊断方法 有利于降压的营养素 高血压病的营养调理 3.糖尿病 糖尿病和胰岛素 糖尿病的种类 主要发病原因 症状及其并发症 自我诊断方法 临床诊断及治疗方法 糖尿病的营养调理原则 糖尿病的营养调理 4.高脂血症 高脂血症 高脂血症病因及症状 高脂血症的诊断方法 高脂血症的营养调理第5章 白领女性常见疾病与营养调理 1.白领女性的主要健康问题 2.更年期提前 更年期提前及其原因 更年期主要症状及自我诊断 更年期提前的营养调理 3.乳腺增生 乳腺增生 乳腺增生的症状及自我诊断 乳腺增生的营养调理 4.宫颈糜烂 宫颈糜烂及其原因 宫颈糜烂的治疗及自我诊断 宫颈糜烂的营养调理 5.子宫肌瘤 子宫肌瘤 子宫肌瘤的症状及自我诊断方法 子宫肌瘤的营养调理 6.月经不调 月经不调 匀净不条的原因及自我诊断方法 月经不调的营养调理 7.痛经 痛经及其症状 痛经的原因及自我诊断方法 痛经的饮食调理 8.便秘的营养调理 便秘的症状及其原因 便秘的自我诊断方法 便秘的营养调理

## <<白领营养与健康>>

### 章节摘录

第1章 白领营养新理念1.营养与营养素正确认识营养人们在解决温饱问题时，吃饭的主要目的就是充饥，以便维持生存。

此时谈不上多少营养，有什么就吃什么，饥不择食。

随着温饱问题的解决，尤其是白领阶层，不再单纯为吃而吃。

但是，由于对食物的过多摄取和温无节制的饮食习惯。

## <<白领营养与健康>>

### 编辑推荐

《白领营养与健康》由延边大学出版社出版。

<<白领营养与健康>>

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>