

<<更年期女性营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<更年期女性营养与健康>>

13位ISBN编号：9787563424252

10位ISBN编号：7563424253

出版时间：2008-5

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬

页数：191

字数：123000

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>

## <<更年期女性营养与健康>>

### 内容概要

本书作者通过多年来进行更年期女性营养指导的经验，向读者介绍了更年期女性的生理特点、营养需求以及饮食调理原则。

对更年期常见症状的自我测试方法、可参考的食谱以及特效食疗方法进行了详细的说明。

全书的内容安排非常符合目前更年期女性健康维护的需求，提供的饮食营养调理方法均简单可操作，有很强的科学性和实用性。

由于插入了大量的图片，增加了全书的趣味性和可读性，本书将成为更年期女性健康维护的良师益友。

。

## <<更年期女性营养与健康>>

### 作者简介

韩春姬，女，博士，教授，博士生导师，1960年1月生。

1983年毕业于白求恩医科大学公共卫生专业本科后，在延边大学基础医学院预防医学部从事营养与食品卫生学教学与科研工作。

1991年在延边医学院卫生毒理学专业获得医学硕士学位，2005年在延边大学医学部生理学专业获得博士学位。

现任延边大学基础医学院预防医学教研部主任、亚健康研究所所长，保健食品研究室中任，兼任中国环境诱变剂学会理事、中国卫生信息学会健康统计专业委员会常务理事、吉林省营养学会副理事长、吉林省预防医学会理事、延边预防医学会副理事长等职务。

曾获得吉林省优秀教师、吉林省师德先进个人、延边州劳动模范、延边州十大优秀女性等荣誉。

发表学术论文80余篇，出版专业书籍4部，获得国家发明专利2项，多次到国内外进行专题学术报告。

同时始终致力于营养学知识的普及和推广工作，已经出版了《营养与健康丛书》1套。

## <<更年期女性营养与健康>>

### 书籍目录

前言第1章 更年期女性的生理改变 什么是更年期？

更年期的生理改变第2章 更年期女性遇到的问题 更年期症状出现的原因 更年期症状的不同表现  
更年期度的不同表现第3章 更年期女性的饮食营养 更年期的饮食调理原则 更年期的营养需  
求及特点 不同体质的营养调理法第4章 更年期综合症及其营养调理

## <<更年期女性营养与健康>>

### 编辑推荐

《更年期女性营养与健康》由延边大学出版社出版。

<<更年期女性营养与健康>>

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>