

<<天天营养(享受美味新感觉)>>

图书基本信息

书名：<<天天营养(享受美味新感觉)>>

13位ISBN编号：9787800845079

10位ISBN编号：7800845079

出版时间：2003-8-1

出版时间：金城出版社

作者：思萌

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>

<<天天营养(享受美味新感觉)>>

内容概要

生活保健——掌握健康之门的钥匙

本书介绍了常见病在个人生活、家庭中的预防与保健知识，尤其是对亚健康现象和“现代病”的心理治疗，有助于使人养成一个良好的生活习惯，促进健康增值。

天天营养——享受美味新感觉

本书详细介绍了日常食用中各类食物的营养成分和营养知识，以及摄取营养方法，并讲授了各种食物在食用时的禁忌，为科学配餐请了一位专业的营养师。

快乐育儿——送你一个聪明baby

本书从医学科学的角度出发，结合遗传学、心理学、营养学、护理学、教育学等诸多学科知识，诠释了生命孕育、养育、教育过程中各种现象和应对的办法，是广大年轻父母优生优育的知识宝典。

书籍目录

第一章 人体所需营养元素及食物来源

- 一 生命的存在形式 蛋白质
- 二 人体的最佳能源 碳水化合物
- 三 人体的能源库 脂肪

.....

第二章 谷物杂粮类的营养特点

- 一 稻米
- 二 糯米
- 三 黑米

.....

第三章 蔬菜的营养价值、保健作用及食用禁忌

- 一 韭菜
- 二 菠菜
- 三 芹菜

.....

第四章 水果的营养特点及保健作用

.....

第五章 肉类的营养价值及保健作用

.....

第六章 豆类、坚果类食品的营养价值及保健作用

.....

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>