

<<最新健康百科丛书（全10册）>>

图书基本信息

书名：<<最新健康百科丛书（全10册）>>

13位ISBN编号：9787801286390

10位ISBN编号：7801286391

出版时间：2005-4

出版时间：中国言实出版社

作者：王振华

页数：共10册

字数：2040000

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>

<<最新健康百科丛书（全10册）>>

内容概要

《最新健康百科丛书：家庭健康食谱》人每日必须吃饭、喝水，这是因为：（1）人从出生后要继续成长。

（2）人必须每日活动、劳动和学习，必须消耗热能。

人从饮食中获得热能补充，才能保持热能平衡，使工作学习有充沛精力，保障身体健康。

也有人认为“一日三餐，照吃不误，而用要吃得符合生理需要和卫生要求。

否则轻则可以致病，重则可以丧命。

1980年我国城市人口糖尿病的患病率约为1%，到1994年患病率即增加一倍以上。

为什么？

就是与吃有关。

要保持身体健康，人人必须具有这方面的知识。

这本《家庭食谱》既有营养学的基础知识，又有不同人群的食谱推荐，为您合理安排家人的膳食提供了良好的建议。

《最新健康百科丛书：认识自己的身体》：你了解自己的身体结构吗？

你了解人体活动的基本特征吗？

你了解人体需要的营养成分吗？

你了解人体各个时期的生理特点和保健吗？

你了解影响人体健康的各种因素吗？

……本书结合了当今选进的医学资料，从以上各个方面为你做了详尽的介绍，使你能够更深刻地认识自己，了解自己。

本书具有一定的科学性、实用性，是一本很好的家庭科普生活读物。

认识自己，善待自己，有什么比这更重要的呢？

本套丛书内容还包括：《最新健康百科丛书：美容美发美体》、《最新健康百科丛书：四季养生》、《最新健康百科丛书：家庭卫生常识》、《最新健康百科丛书：家庭急救护理》、《最新健康百科丛书：用药常识与就医指南》、《最新健康百科丛书：家庭环境与居家卫生》、《最新健康百科丛书：百病早知道》、《最新健康百科丛书：心理健康咨询》。

<<最新健康百科丛书 (全10册)>>

书籍目录

最新健康百科丛书：家庭健康食谱 第一章 人体营养素与膳食建议 人体基本营养素 膳食中营
养素的计算单元 每100克食物营养成分简表 各类食物的营养价值 食物营养含量之最 营
养学字推崇的十种食品 世界各国的膳食指导方针 中国的膳食指南 膳食宝塔“4+1”方案
合理营养摄取 进食保健 每日膳食中营养素供给量表 健康饮食新观念 第二章 食物烹
调与培养健康 食特烹调的基本原则 食物的合理烹调方法 食物的合理利用 烹调方法对
食物营养的影响 烹调中营养素的保持 食物烹禁忌种种 我国古代饮食禁禁忌 第三章 少儿
营养与食物保健 1-3岁幼儿营养需 1-3岁幼儿的饮食特点 1-3岁幼儿一日膳食推荐 1-3岁
幼儿可选择的食谱 4-6岁幼儿的营养需要 4-6岁幼儿的食物供应量 4-6岁幼儿选用的食谱
7-15岁学龄儿童的膳食特点 7-15岁学龄儿童的膳食安排 7-15岁学龄儿童选用食谱 第四章
孕产妇营养食谱 孕期的营养需要 孕妇一日膳食安排 孕妇应掌握的膳食原则 孕妇饮食
的4个建议 孕妇营养食谱推荐 产妇的营养需要 产妇营养调理的5个要点 产妇应节制和
需要的食物 哺乳期妇女一日饮食摄取量建议 产妇早餐宵夜营养食谱 产妇中晚餐营养食谱
产妇可选用的营养食谱 第五章 老年人营养与健康食谱 第六章 家庭保健食谱集锦 第七章 常
见疾病的饮食原则及食谱举例最新健康百科丛书：认识自己的身体最新健康百科丛书：美容美发美体
最新健康百科丛书：四季养生最新健康百科丛书：家庭卫生常识最新健康百科丛书：家庭急救护理最
最新健康百科丛书：用药常识与就医指南最新健康百科丛书：家庭环境与居家卫生最新健康百科丛书：
百病早知道最新健康百科丛书：心理健康咨询

<<最新健康百科丛书（全10册）>>

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>