

<<营养.食物中来>>

图书基本信息

书名：<<营养.食物中来>>

13位ISBN编号：9787801838568

10位ISBN编号：7801838564

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业

作者：林燕

页数：188

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>

<<营养.食物中来>>

内容概要

营养对维护人体健康有很重要的作用。

良好的营养可以使人精力充沛，保障身心健康。

如果营养过少，就无法补充机体活动的需要，就会导致营养不良，造成抵抗力降低，体弱多病。

如果营养过剩，也会引发各种疾病，造成所谓的“现代文明病”等。

只有合理搭配，才能供给人体从事劳动、维持生命、保持体温、调节生理功能等的营养物质。

按照营养学家的说法，我们的身体需要六大营养素，这六大营养素分别为碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、水，它们虽然性状不同，但是其来源却是相同的，都来自于食物。

本书提供了人们进行合理膳食搭配的依据——不仅有各类食物的营养特点，还有以这种食物为主做成的菜肴。

我们期待着这本书能够成为人们居家必备的实用性图书。

书籍目录

膳食营养指南 一 什么是膳食 二 膳食的重要性有哪些 三 膳食营养指南 谷物的营养 一 谷物对人体具有什么样的作用 二 谷物的种类有哪些 三 谷物中的营养蔬菜的营养 一 蔬菜的作用有哪些 二 蔬菜的种类有多少 三 蔬菜中的营养肉、蛋类的营养 一 肉、蛋的种类 二 肉、蛋的营养豆类的营养 一 豆类对人的作用 二 豆类的种类 三 豆类的营养乳品的营养 一 乳品对人体的作用 二 乳品的种类 三 乳品的营养水产品的营养 一 水产品对人体的作用 二 水产品的种类 三 水产品的营养调味品的营养 一 调味品的作用 二 调味品的种类 三 调味品的营养参考文献

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>