

<<日常食物保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<日常食物保健食谱>>

13位ISBN编号：9787801943118

10位ISBN编号：7801943112

出版时间：2004-7

出版时间：人民军医出版社

作者：张英

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>

<<日常食物保健食谱>>

内容概要

本书是一本家庭营养保健读物。

全书分为三部分22章。

第一部分为营养保健基础知识，介绍各种营养素的生理营养保健功能及合理的饮食结构；第二部分为食物的营养保健功能，介绍360种食物所含的营养素及保健功能；第三部分为营养保健饮食谱，介绍适用于61种病症的1500个饮食谱，每个饮食谱均介绍原料、制法、用法和功能。

本书内容丰富，适用性强，适合人们在日常饮食养生保健、防病治病中参考。

<<日常食物保健食谱>>

书籍目录

第一部分 营养保健的基础知识

第一章 人的生命与营养素

第二章 健康与膳食结构

第三部分 食物的营养与保健功能

第三章 粮食的营养保健功能

第四章 蔬菜的营养保健功能

第五章 果品的营养保健功能

第六章 畜肉类的营养保健功能

第七章 禽蛋类及养殖昆虫类的营养保健功能

第八章 淡水产品的营养保健功能

第九章 海水产品营养保

<<日常食物保健食谱>>

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>