

<<什么食物营养好>>

图书基本信息

书名：<<什么食物营养好>>

13位ISBN编号：9787801945402

10位ISBN编号：7801945409

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：陈仁惇

页数：217

字数：165000

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>

## <<什么食物营养好>>

### 内容概要

本书由著名营养学家陈仁惇教授编写。

从食物的营养功能，食物中非营养的但能促进健康的功效因子以及中医药功能等方面，结合国际最新研究成果，介绍了97种具有较高“营养价值”的食物。

对目前国内外研究较多、保健效果显著的食品，如大蒜、黑木耳、大豆、茶叶等，做了重点介绍。

书中的部分内容曾在中央电视台7频道播出，颇受观众好评。

本书语言通俗，内容简明实用，是帮助家庭成员了解食品知识，选购食品，建立科学饮食习惯的一本入门书。

## <<什么食物营养好>>

### 作者简介

陈仁惇，教授、研究员。

男，汉族，浙江杭州人。

早年毕业于上海医学院（今上海医科大学）医疗系。

从事营养科研工作近50年。

曾在军事医学科学院任副研究员，联合国大学（UNU）高级研究员，美国麻省理工学院（MIT）客座科学家，乔治亚医学院（MCG）客座教授，中国人民解放军

## <<什么食物营养好>>

### 书籍目录

引言第1章 粮食 1 稻米 2 麦 3 玉米 4 高粱 5 白薯 6 山药 7 土豆第2章 豆类 8 大豆 9 红小豆 10 绿豆 11 蚕豆 12 扁豆 13 豌豆 14 豇豆 15 刀豆第3章 蔬菜 16 洋葱 17 大蒜 18 葱 19 芹菜 20 番茄(西红柿) 21 茄子 22 芦笋 23 菠菜 24 菜花 25 茼蒿 26 萝卜 27 胡萝卜 28 韭菜 29 竹笋 30 白菜 31 洋白菜 32 芥菜 33 黄花菜 34 扁豆荚 35 莲藕 36 空心菜 37 茭白 38 魔芋第4章 野菜.....第5章 食用菌第6章 瓜类第7章 水果第8章 坚果与种子第9章 水产类第10章 畜类和禽类第11章 饮料类

<<什么食物营养好>>

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>