

<<家庭营养事典>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养事典>>

13位ISBN编号：9787802200814

10位ISBN编号：7802200814

出版时间：2007-5

出版时间：中国画报

作者：五十岚脩

页数：197

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>

<<家庭营养事典>>

内容概要

以健康增进法为基础，网罗了所有关于营养的知识。详细的介绍了营养素的相关常识、摄取方法、使用方法，以及特定的保健用食品与营养机能食品相关的知识等。

<<家庭营养事典>>

作者简介

作者：(日本)五十岚脩

书籍目录

第一章 关于营养元素的基础知识请首先掌握！

营养数值Vol. 好像知道，实际上却并不了解的营养元素维持生命所必需的营养元素之种类与功能有一套营养元素！

糖、脂肪、蛋白质卡路里是能量的单位。

多少卡路里是适量的呢？

营养平衡与食谱的制订能够有效预防疾病的营养元素Vol. 癌症、动脉硬化、糖尿病、脑中风、心脏病、肝病第二章 最受关注的营养元素系列请首先掌握！

营养数值Vol. 什么是抗氧化物质？

多酚儿茶酚辣椒素番茄红素叶黄素花青素类黄酮类胡萝卜素芝麻素 -胡萝卜素岩藻黄质异黄酮大豆皂角苷蒜素（硫化丙烯）姜黄色素能够有效预防疾病的营养元素Vol. 肾机能、高血压、低血压、贫血倾向、痛经、月经不调、感冒什么是脂肪和脂肪酸？

亚油酸 -亚麻酸 -亚麻酸花生四烯酸油酸甘油酯饱和脂肪酸胆固醇EPA（二十碳五烯酸）DHA（二十二碳六烯酸）第三章 营养与代谢系统的构造第四章 各年龄段的营养与饮食要点

<<家庭营养事典>>

编辑推荐

《家庭营养事典》由中国画报出版社出版。

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>