

<<家庭营养万宝全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养万宝全书>>

13位ISBN编号：9787805315584

10位ISBN编号：7805315582

出版时间：1999-12

出版时间：文汇出版社

作者：蔡东联

页数：372

字数：340000

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>

<<家庭营养万宝全书>>

内容概要

随着我国居民生活水平的提高，营养与健康的关系日益受到重视。

《家庭营养万宝全书》从家庭生活实际出发，介绍了营养饮食的基础知识、饮食营养、营养治疗、中医食疗与药膳等内容。

本书通俗易懂，深入浅出，指导性、可操作性强，强调科学性和实用性结合，是居家必备的生活参考书。

<<家庭营养万宝全书>>

书籍目录

序一、基础知识篇 1. 食物中的营养素 什么叫营养素 营养的供给量和需要量各指什么 为什么说热能是人类活动的动力 哪些是生热营养素 生热营养素之间有什么关系 人体需要多少热能 为什么说蛋白质是生命的存在形式 人体需要多少蛋白质 什么是必需氨基酸 必需氨基酸摄入越多越好吗 必需和非必需氨基酸之间有什么关系 供给多少蛋白质为好 蛋白质质量如何分类 蛋白质如何消化吸收 什么是蛋白质的生物价 为什么说脂肪是供给热能的仓库 脂肪的生理功能有哪些 什么是必需脂肪酸, 哪些食物中储量较高 饱和与单不饱和脂肪酸的区别是什么 2. 食物的分类和营养价值 3. 合理营养与饮食 4. 烹调对营养素的影响 5. 营养保健食品 6. 饮茶的保健作用 7. 饮酒与疾病 8. 吸烟损害健康

二、饮食营养篇 1. 孕妇乳母和婴幼儿饮食营养 2. 中小学生和青年人饮食营养 3. 中老年人饮食营养

三、营养治疗篇 1. 营养治疗的基本方法 2. 营养缺乏疾病 3. 心血管系统疾病 4. 消化系统疾病 5. 泌尿系统疾病 6. 造血系统疾病 7. 内分泌系统疾病 8. 骨科疾病 9. 神经精神科疾病 10. 肿瘤 11. 外科手术 12. 烧伤 13. 儿科疾病 14. 妇产科疾病 15. 皮肤科疾病 16. 药膳

四、食品保洁篇 1. 生物性污染 2. 化学性污染 3. 放射性污染 4. 仪器采购及贮存 5. 食物中毒处理和预防

附录一 人体重要营养素表 附录二 中国居民膳食指南 附录三 常用食物成分表 附录四 食物中含脂肪、脂肪酸与胆固醇及P/S值表 附录五 理想体重表

<<家庭营养万宝全书>>

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>