

<<人体所需的蛋白质维生素矿物质全典>>

图书基本信息

书名：<<人体所需的蛋白质维生素矿物质全典>>

13位ISBN编号：9787806998137

10位ISBN编号：7806998136

出版时间：2007-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：刘士军

页数：387

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>

内容概要

蛋白质、维生素和矿物质都是组成人体各组织器官的重要物质，是维持人体生命活动不可缺少的三大营养素。

大部分蛋白质以及所有的维生素和矿物质均需从日常饮食中摄取补充。

因此，了解并掌握各种食物中的营养功效、其间的相互作用及具体摄入量是非常重要的。

本书通俗易懂、实用性强，告诉你如何在日常饮食中摄取均衡而多元的蛋白质、维生素、矿物质，从而使你拥有一个健康的身体。

书籍目录

上编 生命中不可缺少的蛋白质、维生素、矿物质第一章 蛋白质——生命中第一重要物质一、蛋白质在人体中的作用二、人体应如何来获取蛋白质三、人体每日对蛋白质的合理摄入量四、哪些人群需要补充蛋白质五、哪些人群需要控制蛋白质的摄入量六、人体必需氨基酸的功能及作用七、人体一般氨基酸的功能及作用第二章 维生素——人体必需的营养物质一、维生素的种类二、维生素在人体中的作用三、人体缺乏维生素时的表现四、人体过量摄入维生素时的反应五、如何摄取维生素六、脂溶性维生素的功能及作用七、水溶性维生素的功能及作用八、其他维生素的功能及作用第三章 矿物质——人体不可缺少的微量元素一、矿物质的种类二、矿物质对人体的作用及每日合理摄入量三、如何摄取矿物质四、维生素与矿物质的相互作用五、矿物质中常量元素的功能及作用六、矿物质中微量元素的功能及作用下编 食物中的蛋白质、维生素、矿物质的含量及摄取第一章 谷物类大米小米黑米薏米糯米玉米青稞高粱小麦大麦荞麦苡麦燕麦第二章 干豆类第三章 蔬菜类第四章 食用菌类第五章 海藻类第六章 水果类第七章 坚果类第八章 畜肉类第九章 禽肉类第十章 蛋乳类第十一章 淡水鱼类第十二章 海鱼类第十三章 贝虾蟹类第十四章 调味品类

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>