

<<农村家庭营养与卫生>>

图书基本信息

书名：<<农村家庭营养与卫生>>

13位ISBN编号：9787807267614

10位ISBN编号：7807267615

出版时间：2011-2

出版时间：刘小斌、谭璐 四川出版集团，天地出版社 (2011-02出版)

作者：刘小斌，谭璐 编

页数：230

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>

## <<农村家庭营养与卫生>>

### 内容概要

食物，与我们息息相关。  
如何吃，怎样才能吃得营养而又卫生。  
是人们关注的一个大问题。

《农村家庭营养与卫生》一书向我们介绍了常见食物的营养价值，以及饮食平衡、食物搭配、四季调理、儿童饮食的原则、孕妇营养的调理、中老年人如何利用食物进行保健养生、如何利用食物防止疾病和治疗疾病、一日三餐的学问。

总之，《农村家庭营养与卫生》是一本具有较强实用价值的图书。  
同时，它具有语言浅显、生动的特点，可读性相当强。

## <<农村家庭营养与卫生>>

### 书籍目录

第一辑合理饮食能养颜合理摄入纤维素益处多要重视吃早餐夏日“清补”与健康酷夏过后需补锌夏季饮食中应注意补钾秋令饮食的调养冬补话羊肉冬季食养六宜能生吃的最好生吃家宴六宜饮食与健美美丽皮肤先从饮食着手婴儿不宜多吃蜂蜜孩子应少吃高级食品兔肉的健身作用吃牛肉有益健康动物肝肾勿多吃餐具与人体健康餐桌禁铺塑料布食品诱发关节炎吃螃蟹的禁忌症合理饮食防癌症饱餐后不宜游泳运动后忌喝啤酒喝酒不治腰背痛营养药非营养品保健药酒泡制方服药的最佳时间服药的最佳姿势服药后不宜吸烟第二辑合理膳食预防乳癌柠檬与美容食物催眠这些食物能提高儿童智力如何摄取铁质人参的选购和吃法第三辑

## <<农村家庭营养与卫生>>

### 章节摘录

版权页：夏季机体代谢快，蛋白质及其他营养成分分解加速，加之食欲差，进食量少，营养成分入不敷出。

显然，只靠“清补”是很难满足机体对各种营养的需求的，必须补充足够的肉、蛋、奶、鱼、动物内脏等富含优质蛋白质的食物。

夏季，很多家庭有忌吃肥肉的习惯。

实际上，适量吃点肥肉并无害处。

脂肪是三大营养素之一，它可以通过肝脏分解，产生能够供给人体生命活动所需的热量。

1克脂肪能产生约39千焦的热能，是同量蛋白质或糖产热的2倍。

为此，对一些胃口好的体力劳动者，适量吃点肥肉是大有好处的。

夏日“清补”的关键是在提高食欲的基础上，摄入全面的营养成分，达到健康度夏的目的。

酷夏过后需补锌漫长的夏天，失去的汗水可由饮水来补偿，可人们大多不知道，由出汗丢失的大量的锌却不能由饮水补偿。

锌缺乏时，就会对人体所有的系统产生不利的影响，最严重的为生殖系统，体内性腺的成熟都会受到严重阻抑。

另一个对锌缺乏特别敏感的系统是皮肤。

缺锌可降低伤口愈合能力，如溃疡和烧伤的愈合缓慢、婴儿易患皮炎等。

由于锌在核酸和蛋白质的代谢中起着关键作用，因而免疫系统会因锌缺乏而受到不利的影响，如淋巴细胞的转变过程受阻等。

缺锌对于味觉系统也有不良影响。

人们出现厌食，反常的味觉和嗅觉，或味觉和嗅觉减退等现象，往往就是缺锌引起的。

## <<农村家庭营养与卫生>>

### 编辑推荐

《农村家庭营养与卫生》是中宣部“万种书库”工程首选图书，中国文化扶贫委员会推荐图书，新农村建设“农家书屋”采购图书之一。  
有文化，懂技术，会经营。

<<农村家庭营养与卫生>>

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>