

<<家庭健康营养全书（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康营养全书（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787200053241

10位ISBN编号：7200053244

出版时间：2004-5

出版时间：北京出版社

作者：邢涛，纪江红 编著

页数：全3册

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>

<<家庭健康营养全书（全三卷）>>

内容概要

本书以丰富的内容、翔实的资料以及大量精致美观的图片，系统而全面地呈现了健康营养及饮食科学的各个方面，面向家庭普及健康营养科学知识，体例新颖、简单实用，集知识性、可读性、实用性于一体，有助于人们建立自我保健意识，并提高生活的质量。

查询

各种营养素对人体的作用·食物中各类营养素的含量

人体每日营养素的需要量·食物与人体健康的关系

简单易行的食品质量鉴别方法

了解

人体必需的各类营养素·营养素的食物来源·食物的性味

科学合理地安排一日三餐·不同年龄、不同职业的营养饮食

四季保健知识·各种疾病的饮食疗法·制作简单的家庭营养小食谱

发现

营养与健康的奥秘·饮食对优生优育的作用

平凡而廉价的食物也有非凡的美容功效·食物能够治病

饮食可以延缓衰老、使人长寿

书籍目录

《家庭健康营养全书 上：食品与营养》

第一章 人体的营养需要

营养与健康

人体需要哪些营养素

合理营养的要求

饮食营养与新陈代谢

合理营养促进健康

营养与吸收

营养与热量

碳水化合物

碳水化合物的种类

碳水化合物的作用

碳水化合物的营养特点

碳水化合物的饮食来源

碳水化合物的摄入

过量摄入糖的危害

脂类

脂类的构成与性质

人体脂类的分类

脂肪在人体内的作用

人体脂肪的需要量

食物中脂肪的分类

脂类营养价值评估

动物油与植物油的利弊

蛋白质

蛋白质的组成与分类

蛋白质的功能

蛋白质的营养价值

蛋白质对人体健康的影响

维生素

维生素的分类

生命不可缺少的维生素A

最早发现的硫胺素

正确认识核黄素

维持神经系统健康的烟酸

保持情绪稳定的泛酸

维生素B6与人体健康

最晚发现的维生素B12

人人需要的维生素C

救助生命的维生素D

延缓衰老的维生素E

能止血的维生素K

促进儿童生长发育的叶酸

促进细胞生长的生物素

矿物质

<<家庭健康营养全书 (全三卷) >>

构筑人体的钙
磷是生命体的组成部分
生命之舟——镁
维持人体水平衡的钠与钾
人体不可缺少的铁
促进儿童生长发育的锌
能使人增长智慧的碘
正确认识硒
其他矿物质

.....

《家庭健康营养全书 中：日常生活与营养》

《家庭健康营养全书 下：疾病与营养》

<<家庭健康营养全书（全三卷）>>

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>