

<<营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与健康>>

13位ISBN编号：9787212031831

10位ISBN编号：7212031836

出版时间：2008-2

出版时间：安徽人民出版社

作者：王运良，吴峰，孙翔云 编著

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>

## <<营养与健康>>

### 内容概要

本书是从营养与健康的角度出发，把营养的基本知识与当前健康理念有机结合起来，阐述了各种营养素在人体中的作用、食物来源及对健康的影响。

本书还讨论了饮食营养及平衡膳食、亚健康的营养调节、营养与美容以及常见疾病的营养预防及治疗。

本书融科学性、趣味性于一体，理论联系实际，通俗易懂，实用性强。

通过阅读此书，读者能正确理解营养和健康，依据营养学原理和健康知识，达到增进健康和预防疾病的目的。

本书既可作为大学生公共选修课的教材，又是营养与健康方面理想的科普读物。

<<营养与健康>>

书籍目录

前言绪论第一章 营养学基础 第一节 蛋白质 第二节 脂类 第三节 糖 第四节 维生素 第五节 矿物质 第六节 其它膳食营养素第二章 食物营养与平衡膳食 第一节 食物的营养价值 第二节 营养状况评价 第三节 平衡膳食 第四节 宜常吃的食物与不宜常吃的食物举例第三章 特定人群的营养 第一节 儿童、青少年的营养 第二节 中老年人的营养 第三节 脑力工作者的营养 第四节 运动爱好者的营养第四章 现代健康观 第一节 健康与亚健康 第二节 生活方式与健康 第三节 饮食与健康第五章 营养与疾病 第一节 营养与呼吸系统疾病 第二节 营养与消化系统疾病 第三节 营养与循环系统疾病 第四节 营养与其它常见病第六章 营养与美容 第一节 概述 第二节 营养与护肤·养颜·美发 第三节 常见损容疾病的预防及治疗附录1 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔附录2 中国居民膳食营养素参考摄入量附录3 参考书目

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>