

<<营养与人体健康>>

图书基本信息

书名：<<营养与人体健康>>

13位ISBN编号：9787218016597

10位ISBN编号：7218016596

出版时间：1996-2

出版时间：广东人民出版社

作者：KristineM.Napier

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>

<<营养与人体健康>>

内容概要

本书主要内容包括：宏观营养素：不仅仅是热量；微量营养素：良好健康的更具体细节；怎样打赢你的营养战，共分为三部分。

<<营养与人体健康>>

书籍目录

致谢

概论

第一部分 宏观营养素：不仅仅是热量

第一章 碳水化合物：工作身体的高辛烷值燃料

第二章 蛋白质：大脑·发育·愈合.....和生存的动力

第三章 脂肪：既是朋友又是敌人

第四章 平衡宏观营养素：获得令人敬畏的健康

第二部分 微量营养素：良好的健康的更具体细节

第五章 脂溶性维他命：它们黏附在你的肋骨上

第六章 水溶性维他命

第七章 作为抗氧化剂的维他命：基本保护

.....

第三部分 怎样打赢你的营养战

索引

<<营养与人体健康>>

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>