

<<营养防病书>>

图书基本信息

书名：<<营养防病书>>

13位ISBN编号：9787501946563

10位ISBN编号：7501946566

出版时间：2005-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：美国饮食营养学会, (美) 杜伊夫

页数：358

字数：295000

译者：鄂丽燕 等

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>

<<营养防病书>>

内容概要

美国饮食营养协会的《营养防病书》（最新版）为你提供了一种健康选择以及适合各年龄段营养需求的可行性方案，包括如何维持最佳体重，如何利用营养预防和治疗疾病，如何使你内在感觉和外在表现始终处于最佳状态，甚至降低某些疾病的患病率。

通过本书你将获得很多在人生的不同年龄和不同阶段选择营养食物最新的和实用的信息：不同年龄、不同阶段的健康食物选择。

女性的健康与营养需求。

通过饮食营养防治常见病（糖尿病、癌症和其他病症）。

通过饮食和运动延缓衰老。

提高运动水平的饮食营养。

中老年的健康饮食。

如何正确利用营养补充品以及防止滥用。

美国饮食营养协会（ADA）是世界上最大的食物和营养专家团体。

由于有专家的广泛支持，美国饮食营养协会始终以促进公众的营养和身心健康为服务宗旨，数十年不懈地给大众提供有关健康饮食营养方面的最新信息和指导。

<<营养防病书>>

书籍目录

第一部分 健康食物：不同年龄，不同阶段 第一章 健康的开端 母乳喂养你的婴儿 健康的另一个选择：奶瓶喂养 关于固体食物的建议 第二章 成长期需要食物 学步和学龄前儿童：早期食物 学龄儿童饮食的基础知识 给青少年提供食物 第三章 女性的营养需求 育龄期：营养、月经和怀孕 恭喜！你怀孕了 给母乳喂养的女性 更年期饮食 第四章 中老年的健康饮食 成熟年龄 生活方式发生变化 挑战人生的变化 第五章 在外就餐 在外就餐既保证健康又愉快 在外安全就餐 快餐食品 旅行者的饮食 第二部分 合理饮食：需要特别关注的事项 第六章 运动员的饮食指南：保证成功的营养 运动人生需要的营养素 高质量的饮食 体重问题 运动方案 生力辅助物：没有什么能代替训练 第七章 新素食主张 素食者 素食饮食：从营养角度看 生命周期 在外就餐选择健康的素食方式 第八章 食物过敏 食物不耐和食物引起的不良反应 食物过敏：很少见 第九章 预防、治疗疾病的合理饮食 第十章 补充品：利用和滥用

<<营养防病书>>

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>