

<<特定人群饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<特定人群饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787502358761

10位ISBN编号：7502358765

出版时间：2008-1

出版时间：科学技术文献

作者：雷霞主编

页数：231

字数：174000

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>

<<特定人群饮食宜忌>>

内容概要

从不同职业群体到不同年龄阶段，从特定体质状况到特定生理时期，本书针对特定人群，逐一解析其营养需求和饮食原则。

为你“量身打造”属于你自己的全面饮食谱系，推荐最适合你的营养食物，教会你最科学的饮食宜忌，培养你最合理的饮食习惯。

无论你和家人是何种职业、何种体质，总有适合你的饮食宜忌，总有适合家人的膳食指南。

<<特定人群饮食宜忌>>

书籍目录

第1章 特定职业人群饮食宜忌 高温工作者 补水补盐最关键 低温作业 饮食重热量 受辐射人员的饮食法 高原环境工作者的高能量饮食 野外作业者 补水补糖很重要 夜班族 饮食重晚餐 语音工作者 食物护嗓 电脑族 多吃护眼食物 白领女性 聪明饮食 老板族 高脂饮食要注意 脑力工作者 补充大脑营养素 体力劳动者 饮食要足量 矿工包含 保证热量 职业司机的合理饮食 运动员 合理安排营养素 航空人员的科学饮食 航海人员的平衡膳食第2章 特定体质人群饮食宜忌 免疫力低下者的饮食宜忌 酸性体质者多吃碱性食物 过敏体质者的饮食预防 体内有毒素者 食物排毒 维生素缺乏体质者的饮食宜忌 微量元素缺乏 食物要多样 记忆力差 食物补脑 失眠体质 减肥饮食 轻度贫血体质 饮食补铁 糖尿病体质者饮食原则 高血压体质 膳食调节第3章 特定年龄人群饮食宜忌第4章 特定时期人群饮食宜忌

<<特定人群饮食宜忌>>

编辑推荐

<<特定人群饮食宜忌>>

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>