

<<居民平衡膳食须知>>

图书基本信息

书名：<<居民平衡膳食须知>>

13位ISBN编号：9787506221139

10位ISBN编号：7506221136

出版时间：1998-04

出版单位：世界图书出版公司

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>

## <<居民平衡膳食须知>>

### 书籍目录

合理膳食保健康  
哪种膳食结构较合理  
咱北京人的膳食结构有啥特点  
北京人膳食中的弊端  
膳食中还需注意的几个问题  
营养素知多少  
营养素来自何处  
各类食物的营养成分及作用  
什么是平衡膳食  
平衡膳食的七个基本指标  
设计平衡膳食的步骤  
怎样确定家庭平衡膳食  
要想膳食平衡 还要烹调合理  
膳食不平衡的后果  
幼儿期平衡膳食特点  
儿童青少年期平衡膳食特点  
普通成人平衡膳食特点  
妊娠期平衡膳食特点  
哺乳期平衡膳食特点  
更年期平衡膳食特点  
老年期平衡膳食特点  
脑力劳动者平衡膳食特点  
特殊作业者平衡膳食特点

<<居民平衡膳食须知>>

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>