

<<营养课堂>>

图书基本信息

书名：<<营养课堂>>

13位ISBN编号：9787506325936

10位ISBN编号：7506325934

出版时间：2003-02

出版时间：作家出版社

作者：李长平等

页数：314

字数：190000

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>

## <<营养课堂>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，人们已不再是“吃饱求生存”，而是“吃好求健康”。

《饮食课堂》一书的几位作者，均是北京医院营养科从事临床营养的专家，天天面对着饱受现代“文明病”之苦的病人，本书将“食物营养，疾病营养，老年营养及饮食卫生”等方面的知识，深入浅出地告诉大家，是百姓日常生活的必备的健康手册。

本书的内容包括食物营养、营养来自多种食物、优质蛋白质食物、一杯牛奶的营养、牛奶的营养、喝酸奶的优点、喝牛奶应注意什么、睡前喝牛奶的益处、牛奶不耐受的人怎么办、如何煮牛奶、合理营养、我国传统膳食结构利弊、国外膳食结构的了解、饮食误区、中国居民的膳食指南、中国居民平衡膳食宝塔、成酸性食物与成碱性食物、吃荤，吃素的讨论、每人一天需要的热能、如何保证正常体重、热能对体重的影响、疾病营养、什么是肥胖、肥胖带来的危害、判断肥胖的标准、减肥的原则、减肥食物的选择等。

## &lt;&lt;营养课堂&gt;&gt;

## 书籍目录

- 食物营养
  - 1、 营养来自多种食物
  - 2、 优质蛋白质食物
  - 3、 一杯牛奶的营养
  - 4、 牛奶的营养
  - 5、 喝酸奶须知
  - 6、 喝酸奶的优点
  - 7、 喝牛奶应注意什么
  - 8、 睡前喝牛奶的益处
  - 9、 牛奶不耐受的人怎么办
  - 10、 如何煮牛奶.....
- 合理营养
  - 1、 我国传统膳食结构利弊
  - 2、 国外膳食结构的了解
  - 3、 饮食误区
  - 4、 中国居民的膳食指南
  - 5、 中国居民平衡膳食宝塔
  - 6、 成酸性食物与成碱性食物
  - 7、 吃荤，吃素的讨论
  - 8、 每人一天需要的热能
  - 9、 如何保证正常体重
  - 10、 热能对体重的影响.....
- 疾病营养
  - 1、 什么是肥胖
  - 2、 肥胖带来的危害
  - 3、 判断肥胖的标准
  - 4、 减肥的原则
  - 5、 减肥食物的选择
  - 6、 慎用减肥药
  - 7、 减肥食谱举例
  - 8、 高脂血症是怎么回事
  - 9、 高脂血症患者的营养问题
  - 10、 高脂血症患者食谱举例.....
- 老年营养
  - 1、 老年人的标准
  - 2、 我国已步入老龄化社会
  - 3、 健康长寿
  - 4、 饮食问题与健康长寿
  - 5、 老年人身体成分的改变
  - 6、 老年人器官功能的改变
  - 7、 老年人营养素代谢的特点
  - 8、 限制总热能对老年人有益
  - 9、 重视老年人蛋白质的供给
  - 10、 选择质量高的脂肪.....



#### 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>