

## <<自己是最好的家庭营养师>>

### 图书基本信息

书名：<<自己是最好的家庭营养师>>

13位ISBN编号：9787543647473

10位ISBN编号：7543647478

出版时间：2008-6

出版时间：张晔,左小霞、张晔、左小霞 青岛出版社 (2008-06出版)

作者：左小霞 张晔, 张晔, 左小霞 著

页数：285

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>

## <<自己是最好的家庭营养师>>

### 内容概要

本书旨在教给大家正确的饮食原则和知识，提供操作性、实用性较强的营养处方，推荐一些合适的食物，告知一些饮食禁忌。

全书内容包括一定要知道的营养常识；让食物做你的健康卫士；按时令进补；食物是最好的医药；了解食物，选对食物等。

希望大家自己掌握正确的方法，根据自己的实际情况灵活运用，合理配餐，自己做自己的家庭营养师。

## <<自己是最好的家庭营养师>>

### 作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流或做专题发言。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民，造福社会，共发表专业论文10余篇，合作出版论著3部。

近年来，研究重点从医院的营养治疗，转向家庭营养知识的普及与提高，积极向人民群众宣传营养常识，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康、减少疾病。

多次在全国妇联、北京电视台生活频道、网上媒体等做过专题录像节目，在全国各地多处营养课堂进行营养知识专题讲座。

左小霞，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主管营养师、营养科主任。

毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

对于食疗养生、营养保健以及特殊产百闻不如一见伯营养治疗积累了较丰富的经验，对于饮食调配有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。

多次参加全国、全军的营养学术会议。

在《中国管理》、《中国临床医学》、《中国卫生检验》、《百姓生活》等杂志发表40余篇文章。

## <<自己是最好的家庭营养师>>

### 书籍目录

第一章 一定要知道的营养常识平衡膳食是健康之本中国居民膳食指南及膳食宝塔每天要吃多少食行一日三餐怎样吃人体必需的七大营养素第二章 让食物做你的健康卫士第三章 不同的体质，吃不同的食物第四章 按时令进补第五章 家人营养供给站第六章 食物是最好的医药第七章 了解食物，选对食物

<<自己是最好的家庭营养师>>

章节摘录

插图：

## <<自己是最好的家庭营养师>>

### 媒体关注与评论

随着现代化生自学成才的快速发展，人们物质生活水平普遍提高。

在平时的饮食上，大家不再仅仅满足于对“色、香、味、形”的追求，更多的主妇将关心的重点放在食材的营养和膳食的合理搭配上。

如何吃的健康？

如何满足家人每天的营养所需……都是读者们重点关注的。

本书用较为简明的语言，多角度概述了生活中常见的饮食问题。

希望看完这本书，你自己也能做最好的家庭营养师。

——于康（北京协和医院营养科营养师、营养专家）《自己是最好的家庭营养师》是有关家庭营养的全方位手册，它包含了你日常生活中想知道的简单、实用的营养知识，还提供了在日常生活中容易被忽略的有关健康、烹饪、营养方面的各种小知识。

书里面的这些文章，不是高高在上的，都是可以在实践中检验的，都可让你和你的家人生活得更加营养、更加健康，让你在日常的一日三餐中找到通向健康的道路。

——李要（北京协和医院营养科营养师、营养专家）

## <<自己是最好的家庭营养师>>

### 编辑推荐

《自己是最好的家庭营养师》：爱家的人必备的家庭营养手册，为你准备的一本关于家庭营养的DIY手册，教你最想知道的营养知识，告诉你最简单、最实用的烹饪方法。营养专家教你，吃出营养，吃出健康，做自己和家人的家庭营养师！

<<自己是最好的家庭营养师>>

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>