

<<营养与公众保健>>

图书基本信息

书名：<<营养与公众保健>>

13位ISBN编号：9787560938561

10位ISBN编号：7560938566

出版时间：2006-10

出版时间：华中科技大学出版社

作者：陈静

页数：233

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>

<<营养与公众保健>>

内容概要

本书是在暨南大学全校公共选修课“营养与公众保健”课程建设的基础上，有鉴于目前国内可供参考的教材尚不多见，作者总结多年的教学与科研经验编写而成的。

全书主要介绍了营养在生命和健康中的重要作用，以及营养素缺乏与过剩对人体的危害；不良生活方式和心理因素对健康的影响；室内外环境污染对健康的危害以及公众关注的食品安全问题。针对非医学专业学生和公众，阐述了如何进行合理膳食、适宜运动、纠正不良生活方式及行为的具体指导方法，从而达到走出健康误区、增进健康、延年益寿的目的。

本书围绕WHO提出的“合理膳食、戒烟限酒、适宜运动、平衡心态”这一促进健康的新准则，将营养学、公共卫生学、环境卫生学、医学心理学和行为学等多门学科中涉及营养与公众保健的知识融为一体，既具有系统性、科学性和知识性，又具有通俗性和实用性，形象生动、通俗易懂，适合作为各大、中专院校健康教育的教材或教学参考书，也适合作为社会公众掌握健康知识、提高自我保健能力的科普读物。

<<营养与公众保健>>

书籍目录

第一章 健康与亚健康 第一节 健康 第二节 亚健康第二章 基础营养 第一节 能量 第二节 蛋白质 第三节 脂类 第四节 碳水化合物 第五节 矿物质 第六节 维生素 第七节 水 第八节 功能性植物化学物第三章 营养缺乏与过剩 第一节 营养缺乏病产生的原因 第二节 常见的营养缺乏病 第三节 营养素过量与中毒第四章 膳食、营养与慢性疾病 第一节 膳食、营养与糖尿病 第二节 膳食、营养与动脉粥样硬化 第三节 膳食、营养与肥胖第五章 营养与优生 第一节 优生概述 第二节 孕前营养准备 第三节 孕期营养与膳食 第四节 营养对智力发育的影响第六章 合理膳食与健康 第一节 常见的食品名称 第二节 合理膳食 第三节 脑力劳动者膳食营养 第四节 常见疾病的饮食禁忌第七章 环境与健康 第一节 人与环境 第二节 空气与健康 第三节 水与健康第八章 食品安全与健康 第一节 食源性疾病 第二节 食物中毒及其预防 第三节 食品污染及其预防第九章 行为、生活方式与健康 第一节 吸烟 第二节 饮酒 第三节 运动 第四节 非法药物滥用 第五节 睡眠 第六节 性病与艾滋病第十章 社会心理因素与健康 第一节 社会因素与健康 第二节 社会心理因素与健康 第三节 常见心理疾病的防治

<<营养与公众保健>>

编辑推荐

本书围绕WHO提出的“合理膳食、戒烟限酒、适宜运动、平衡心态”这一促进健康的新准则，将营养学、公共卫生学、环境卫生学、医学心理学和行为学等多门学科中涉及营养与公众保健的知识融为一体，既具有系统性、科学性和知识性，又具有通俗性和实用性，形象生动、通俗易懂，适合作为各大、中专院校健康教育的教材或教学参考书，也适合作为社会公众掌握健康知识、提高自我保健能力的科普读物。

本书共分十章。

第一章主要阐述健康新理念，危害健康的危险因素，衡量健康的标准，以及当前研究和探讨的热点——亚健康。

第二章至第六章系统介绍生命的物质基础营养素的功能，营养素缺乏与过剩对健康的危害，膳食、营养与慢性疾病，营养与优生，不同食物的营养价值，如何进行合理的膳食搭配，脑力劳动者的营养补充，常见疾病的饮食禁忌等营养与健康知识。

第七章至第十章重点介绍环境、食品安全、行为与生活方式、社会心理因素与健康。

<<营养与公众保健>>

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>