

<<营养与疾病防治241个怎么办>>

图书基本信息

书名：<<营养与疾病防治241个怎么办>>

13位ISBN编号：9787810725514

10位ISBN编号：7810725513

出版时间：2004-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：于康 编

页数：260

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>

## <<营养与疾病防治241个怎么办>>

### 内容概要

本书由我国著名营养学家编写，包括了营养与饮食的基本知识、婴幼儿及孕产妇的营养，以及常见疾病的营养治疗等方面的内容。

他针对目前公众中普遍存在的营养误区，结合营养学研究上的新进展与新信息，提出了诸多切合实际的解决方案；同时列举了大量食谱以帮助广大读者获得健康科学的饮食方式，因而具有极强的指导意义和实用价值。

全书文字生动易懂，条理性强，是通往健康之路的必备手册。

本书呈现出下述特点：反映了营养科学的很多新进展和新信息；收集并整理公众中普遍存在的营养误区，有针对性地提出解决方案；强调可操作性，列举大量食谱供读者参考；

内容包括营养和饮食的基本知识、婴幼儿和孕产妇营养和常见疾病营养治疗。

其中，既有科学的理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

## <<营养与疾病防治241个怎么办>>

### 书籍目录

#### 第一篇 漫步“营养·膳食”世界 1.什么是“营养”？

- 2.“营养”来自何方？
- 3.什么叫“营养素”？
- 4.为什么说“能量是生命之源”？
- 5.能量的单位是什么？
- 6.三大产热营养素的适宜比例是什么？
- 7.为什么要严格遵守“能量平衡”？
- 8.如何正确评估每日能量是多还是少？
- 9.什么是“能量供给量标准”？
- 10.“膳食指南”都有哪些内容？
- 11.为什么要做到“食物多样，谷类为主”？
- 12.“多吃蔬菜、水果和薯类”有什么好处？
- 13.为什么要“每天吃奶类、豆类或其制品”？
- 14.“经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油”道理何在？
- 15.食量与体力活动为什么要保持平衡？
- 16.为何强调“吃清淡少盐的膳食”？
- 17.饮酒为何要限量？
- 18.为什么要强调“吃清洁卫生、不变质的食物”？
- 19.什么是“平衡膳食”？
- 20.食物种类有哪些？
- 21.什么是“平衡膳食宝塔”？
- 22.如何正确认识“保健食品”？
- 23.如何设计一份多姿多彩的早餐？
- 24.如何选择加餐食物？
- 25.为什么午餐要吃饱？
- 26.为什么晚餐要“清淡至上”？

#### 第二篇 营养素，您了解多少？

..... 第三篇 特殊生理时期的营养 第四篇 丰富多彩的食物 第五篇 烹调的学问 第六篇 营养治疗饮食 第七篇 糖尿病的营养原则 第八篇 高血压和冠心病的营养治疗 第九篇 肥胖症的营养治疗 第十篇 慢性肾衰的营养治疗 第十一篇 痛风症的营养治疗 第十二篇 手术病人的营养治疗 附录1 食物营养成分含量表 附录2 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

## <<营养与疾病防治241个怎么办>>

### 媒体关注与评论

书评北京协和医院拥有黄家驷、林巧稚、张孝骞、吴阶平、邓家栋、吴英恺等全国最著名的医学专家。为了让协和医生的智慧和经验服务于更多的患者，该院的专家编写了《协和医生答疑丛书》。

<<营养与疾病防治241个怎么办>>

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>