第一图书网, tushu007.com

<<教你科学饮食>>

图书基本信息

书名：<<教你科学饮食>>

13位ISBN编号：9787500743781

10位ISBN编号：7500743785

出版时间：1998-09

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：高影君

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

<<教你科学饮食>>

书籍目录

目 录
一、讲科学饮食要学点营养学
1.为什么要学营养学
2.少年儿童所需营养的特点
二、谈谈七大营养素
1.生命的载体——蛋白质
2.人类最大的营养源——碳水化物
3.含热能最高的营养素——脂肪
4.生命的能源——热能
5.庞大的维生素家族
6.无机营养素——矿物质元素
7.人体中其它几种常量元素和微量元素
8.人体必需的营养素——水
9.膳食纤维的功能
三、怎样吃才能得到合理营养
1.食物的分类
2.各种常吃食物的营养成分
3.少年儿童每日各种营养素的需要量
4.食物在体内的消化、吸收和利用
5.各种营养素的消化、吸收和利用
6.不同烹调方法对食物营养的影响
7.要吃平衡膳食
8.运动是促进营养吸收的重要条件
9.养成良好的饮食习惯
后记

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