

<<孕妇产妇乳母合理营养ABC>>

图书基本信息

书名：<<孕妇产妇乳母合理营养ABC>>

13位ISBN编号：9787502344269

10位ISBN编号：7502344268

出版时间：2003-11-1

出版时间：科学技术文献出版社

作者：于康

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>

## <<孕妇产妇乳母合理营养ABC>>

### 内容概要

做自己的营养医生。  
最好的治疗是营养，最好的营养师是你自己。

本套丛书从营养与健康、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年及学生营养、中老年营养、疾病营养等，多角度地提供了一套完整的营养方案。其中，既包括营养的基本原则，也包括食谱的设计和营养素含量的计算；既论述了营养研究最新进展，也描述了具体的操作；既有科学理论，更包含着我们临床实践经验的总结。

<<孕妇产妇乳母合理营养ABC>>

书籍目录

"第1篇 女性十大健康饮食黄金法则

1 女性健康,从达到并维持理想体重开始

2 让丰富多彩的食物点缀你的生活

3 蔬菜和水果——女性健康的守护神

4 女士们,为健康和美容加杯奶

5 豆类,替代肉类有妙效

6 多吃鱼

7 肥肉和荤油——女性的大敌

8 少吃盐

9 寻找饮食量与活动量的平衡点

10 吃清洁卫生、不变质的食物

第2篇 女性合理营养,从做好十件事开始

.....

第3篇 女性营养小知识

.....

第4篇 孕妇合理营养

.....

第5篇 妊娠糖尿病与糖尿病妊娠的合理营养

.....

第6篇 产妇营养

.....

第7篇 乳母营养

.....

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

....."

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>