第一图书网, tushu007.com

<<家庭饮食保健手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食保健手册>>

13位ISBN编号：9787504718952

10位ISBN编号：7504718955

出版时间：2001-1

出版时间：中国物资出版社

作者：顾奎琴

页数：558

字数：350000

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

内容概要

无

第一图书网, tushu007.com

作者简介

顾奎琴：著名营养师、科普作家、食疗美容科学创始人。
先后就读于解放军总后军医学校、解放军空军军医学校营养系。
1980年~2000年任解放军总医院营养科主管营养师。
现任北京润泽堂食疗产业机构总裁、中国科普作家协会作家、“三九健康”专家委员会委员、中国药膳研究会理事

<<家庭饮食保健手册>>

书籍目录

第一章 家庭饮食营养常识 第一节 营养学概念 第二节 什么是人类最佳的饮食结构 第三节 平衡膳食与人体健康 1、平衡膳食的概念 2、平衡膳食应符合的条件 3、平衡膳食的营养特点 第四节 合理营养与健康 1、饮食在人体健康中的重要性 2、合理饮食的原则 3、合理的膳食调配 4、合理的膳食制度 5、合理的膳食调配 6、良好的饮食习惯对健康的重要性第五节人体需要习惯对健康的重要性 1、能量 2、蛋白质 3、脂肪 4、碳水化合物 5、膳食纤维 6、水 7、矿物质 8、维生素第二章 妊娠期的饮食保健 第一节 妊娠期的饮食保健 1、妊娠早期的营养需要 2、妊娠早期的饮食原则 3、妊娠早期每日摄入的食物量 4、妊娠早期一日食谱举例 第二节 妊娠中期的饮食保健 1、妊娠中期膳食要求 2、妊娠中期的营养需要 3、妊娠中期的饮食原则 4、妊娠中期膳食的安排 5、妊娠中期一日食谱举例 第三节 妊娠晚期的饮食保健 1、妊娠晚期的膳食营养特点 2、妊娠晚期的饮食原则 3、妊娠晚期每日的食物摄入量 4、妊娠晚期的饮食安排 5、妊娠晚期一日食谱举例 第三章 青少年各期的饮食保健第四章 中年人的饮食保健第五章 老年人的饮食保健第六章 女性的饮食保健第七章 男性的饮食保健第八章 不同职业人员的饮食保健第九章 常见病的饮食保健第十章 家庭饮食营养搭配第十一章 家庭养生保健食物

第一图书网, tushu007.com

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