

<<健康中国人>>

图书基本信息

书名：<<健康中国人>>

13位ISBN编号：9787505116504

10位ISBN编号：7505116509

出版时间：2008-9

出版时间：红旗

作者：金玮

页数：239

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>

## <<健康中国人>>

### 内容概要

健康是人类生命存在的正常状态，健康取决于很多因素，膳食营养是关键。均衡营养是健康的物质基础，而合理膳食又是均衡营养的根本途径。为了指导广大居民实践合理膳食，获得均衡营养，根据营养学原理，紧密结合我国居民膳食消费和营养状况，特别编写了《健康中国人：中国居民合理膳食》。

合理膳食，贵在坚持。

膳食对健康的影响是长期的，只要坚持不懈地采用合理膳食，形成习惯，就能充分体现其对健康的重大促进作用。

书籍目录

第一章 合理膳食是健康之本第二章 一般人群合理膳食第三章 孕期妇女合理膳食第四章 哺乳期妇女合理膳食第五章 婴幼儿及学龄前儿童合理膳食第六章 儿童青少年合理膳食第七章 中老年人合理膳食第八章 合理膳食四大要素第九章 合理膳食五项注意第十章 合理膳食，预防疾病

<<健康中国人>>

编辑推荐

《健康中国人:中国居民合理膳食》由红旗出版社出版。

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>