

<<科学营养吃出健康>>

图书基本信息

书名：<<科学营养吃出健康>>

13位ISBN编号：9787509111611

10位ISBN编号：7509111617

出版时间：2007-8

出版时间：人民军医出版社

作者：徐铭

页数：187

字数：153000

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>

## <<科学营养吃出健康>>

### 内容概要

本书介绍了人体所需的营养素和常见食物营养成分及其价值、特点，客观地分析了我国人民当前的基本营养状况，指出了合理膳食、科学摄取营养的重要性及具体做法，概要地阐述了食品污染与防护措施、营养与疾病的关系，最后还推荐了常见病的食疗与药膳以及日常饮食禁忌。

本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，是一本很好的营养知识和保健养生的科普读物，适于家庭主妇、家政服务人员及广大人民群众阅读参考。

## <<科学营养吃出健康>>

### 作者简介

张涤生，中国工程院院士，1916年6月出生于江苏无锡。  
1941年毕业于前国立中央大学医学院。

现为上海交通大学医学院一级终身教授，上海市整复外科研究所名誉所长，上海第九人民医院整复外科原主任。

中国修复重建外科学会原主任委员，现任顾问。

曾任上海第九人民医院院长，上海市和全国政协委员等职务。

20世纪60年代在国内首先开展显微外科动物实验（1964年），并在20世纪70年代应用显微外科技  
术，在国内外首创前臂皮瓣一期再造阴茎手术，跖趾关节移植重建颞下颌关节强直等手术。

1964年首创烘绑疗法治疗肢体象皮肿，已应用于近5000例病人，优良率达68%。

在国内首先开展游离肠段移植再造食管，大网膜游离移植治疗颅骨暴露坏死，并开展颅面外科，胸骨  
裂心脏外露等首创性手术。

先后获得国家级、部级及上海市科技成果1、2、3等奖共25项，发明奖1项。

1996年当选为中国工程院院士。

1999年国庆前夕，获上海市医学荣誉奖。

2000年获何梁何利科技进步奖。

现为美国整形外科学会通讯会员，国际颅面外科学会荣誉会员，亚太地区颅面外科学会创始人之一。

国际淋巴学会会员，曾任国际淋巴学会理事会成员。

第十届国际显微外科学术会议主席（1989年10月，上海），第三届亚太颅面外科学会会议主席（2000  
年10月，上海）。

曾任第三届世界美容外科学术大会主席（2002年10月，上海）。

## <<科学营养吃出健康>>

### 书籍目录

第1章 营养的基本知识 一、营养素 (一) 营养素与营养素供给量 (二) 营养素的种类 二、热能 (一) 作用与来源 (二) 热能需要量 (三) 热能平衡观察法 三、蛋白质 (一) 蛋白质的组成 (二) 蛋白质的生理功能 (三) 蛋白质缺乏对机体的影响 (四) 蛋白质的供给量及来源 (五) 蛋白质的营养价值评定及互补作用 四、脂肪 (一) 脂肪的分类与作用 (二) 脂肪的供给量 (三) 常见食物中的脂肪及含量 (四) 怎样正确认识胆固醇 五、糖类 (一) 糖类的分类与作用 (二) 糖类对机体的影响 (三) 糖类的供给量及膳食来源 六、维生素 (一) 概述 (二) 维生素A和 $\beta$ -胡萝卜素 (三) B族维生素 (四) 维生素C (五) 叶酸 (六) 维生素D (七) 维生素E (八) 维生素K 七、矿物质 (一) 概述 (二) 钙 (三) 铁 (四) 锌 (五) 碘 (六) 硒 (七) 其他矿物质 八、膳食中其他营养成分 (一) 植物化学物质 (二) 抗氧化物质 (三) 食物纤维 第2章 食物营养 一、谷物和豆类食物 (一) 谷物的营养成分与价值 (二) 杂粮的种类及其营养作用 ..... 第3章 合理膳食 第4章 食品污染与防护 第5章 营养与疾病 第6章 食疗与药膳 第7章 饮食禁忌 参考文献

<<科学营养吃出健康>>

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>