

图书基本信息

书名：<<营养学专家答疑-关教授谈饮食营养与健康>>

13位ISBN编号：9787530427064

10位ISBN编号：7530427067

出版时间：2003-5-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：杜寿玠,关桂梧,刘冬生

页数：391

字数：253000

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

本书通俗易懂地阐明了营养在人们生活中的重要性。

从营养学的基础知识入手，深入浅出地介绍了食物的营养价值和药理作用，合理营养与平衡膳食的科学概念，人生几个关键时期健康人群的营养需求；讨论了一些大众关注的健康热点及营养问题。

根据医学营养学对一些与营养有关的疾病，提出了切实可行的饮食防治方案。

指导百姓走出饮食的误区，健康饮食，健康生活。

本书条目安排有序，力求反映新的研究成果，并注意结合我国国情，对众所关注的营养问题，提供科学、正确的答案。

内容浅显通俗，易读、易懂、易于参照，有较好的实用价值。

适用于具有初中以上文化程度的读者，可供学校、社区、托幼机构、养老场所、康复中心、健康俱乐部的保健医生、营养人员、食品工作者阅读，也可作为个人、家庭进行营养保健的参考。

作者简介

关桂梧 空军航空医学研究所教授。

1940年毕业于燕京大学，同年在北京协和医院进修临床营养并留院工作。

1948年赴美国留学，1950年回国参加空军卫生建设，任职于航空医学研究所。

作者长期从事航空营养学与临床营养学的研究与教学工作，先后主持编著和翻译了十多部医学营养学专著

书籍目录

1、营养——生命之源，健康之本2、食物的营养成分与功用3、营养与健康4、能量转换的“营养机器”5、能量消耗的方方面面6、能量的单位与食物的发热量7、能量的需要与供给8、个人所需能量的估计9、没有蛋白质就没有生命10、必需氨基酸与非必需氨基酸11、蛋白质的主要生理功能12、蛋白质的食物来源及其互补作用13、蛋白质的需要与供给14、脂类的生理功能15、脂肪酸的命名与分类16、食用油脂的选择17、脂肪的供给量及食物来源18、自然界中分布最广的营养源——碳水化合物19、碳水化合物不平凡的功绩20、碳水化物的需要与食物来源21、是缺乏营养还是食物中毒22、维生素——维护生命的要素23、庞大的维生素家族24、维生素的特性25、脂溶性维生素26、水溶性维生素27、类维生素28、警惕维生素缺乏29、滥用维生素的危害30、维生素之间的相互关系31、矿物质——人体内的无机元素32、功效卓著的常量元素33、与生命息息相关的微量元素34、微量元素的营养素——水35、最重要的营养素——水36、饮水要饮健康水37、最好的饮料——凉开水38、向食不厌精挑战39、膳食纤维的生理作用40、别有风味的高纤维食品41、魔芋魔在哪里42、五谷杂粮——膳食中的支柱43、粮食的营养档案44、粗粮与细粮45、杂粮的营养功能与药理作用……附录

媒体关注与评论

书评解答“吃”的疑惑，走出饮食的误区。
提高自己的健商，掌握健康主动权。
——拥有这本书，健康就在你手中。

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>