第一图书网, tushu007.com

<<巧配营养餐>>

图书基本信息

书名：<<巧配营养餐>>

13位ISBN编号：9787532372829

10位ISBN编号：7532372820

出版时间：2004-6

出版时间：上海科学技术出版社

作者：王社芬

页数：231

字数：170000

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

本书以通俗的语言、简洁的形式，向广大读者介绍了健康保健的营养知识，对各年龄段人群维持健康给予营养指导。
其主要内容包括日常生活中不可缺少的营养素及其作用，科学的营养搭配，孕妇、乳母自身健康的营养需求和孕育胎儿、哺育婴儿所需要的营养及有关健康问题的饮食调配，婴幼儿的科学喂养，儿童、青少年健康成长所需要的营养，以及避免营养缺乏或营养过剩的饮食调配，中老年人保持健康、预防疾病或恢复健康、提高生活质量、延长寿命的饮食调配等。
本书内容丰富，实用性强，不仅是个人、家庭或社会团体健康保健的良师益友，也是基层医务人员学习营养知识较好的参考书。

<<巧配营养餐>>

书籍目录

一 不可缺少的营养素及其作用 生命活动的动力——热量 生命的载体——蛋白质 热量最高的营养素——脂肪 最大的能源库——碳水化合物 常量元素与微量元素 维生素的两大家族二 讲究科学的营养搭配 平衡膳食调配 科学膳食指南 主食的科学搭配 副食的科学搭配 酸性食物和碱性食物的搭配 荤食的菜配与味配 家常菜的合理搭配三 孕妇及乳母营养科学调配 孕妇营养需要 孕期营养缺乏对胎儿的影响 孕期应怎样合理调配营养 孕妇妊娠反应过重的饮食调配 孕妇患了妊娠中毒症的饮食调配 孕妇腿部痉挛的饮食调配 孕妇生理性贫血的饮食调配 乳母营养科学调配四 婴幼儿营养科学调配 婴儿营养调配 幼儿营养调配五 儿童营养科学调配 儿童生长发育特点及营养的关系 儿童营养基本需求 儿童膳食调配应遵循的原则 儿童应养成良好的饮食习惯 儿童考试期间的膳食调配 有助于儿童健脑益智的食品 有助于儿童健脑益智的食谱 儿童饮食营养保健的禁忌 儿童蛋白质——热量营养不良的饮食调配 防治儿童钙缺乏症的饮食调配 防治儿童铁缺乏症的饮食调配 防治儿童锌缺乏的饮食调配 肥胖儿童的饮食调配六 青少年营养科学调配……七 中年人健康的营养调配八 老年人健康的营养调配

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