

<<大众膳食宝典>>

图书基本信息

书名：<<大众膳食宝典>>

13位ISBN编号：9787535245922

10位ISBN编号：7535245927

出版时间：2010-11

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：涂汉军，罗杰 主编

页数：245

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>

## <<大众膳食宝典>>

### 内容概要

本书为湖北医药学院附属太和医院和十堰市科学技术协会组织编写的大众宝典系列科普丛书之一。主要阅读对象是普通群众和就医患者。

本书采用问答形式，详细介绍了有关膳食及营养的科学知识。

本书共分四个部分：第一部分为基础营养篇，介绍了生命赖以生存的各种营养素；第二部分为预防保健篇，介绍了合理膳食是健康长寿的基础；第三部分为疾病治疗篇，介绍了膳食调理在疾病治疗中的应用；第四部分为优生优育篇，介绍了科学营养与母婴健康的关系。

本书篇幅简洁、文笔流畅、通俗易懂，是普通群众了解膳食和营养知识，避免不科学膳食习惯的一本科普书。

## 书籍目录

第一篇 基础营养篇——生命的基石 生命的原动力——能量 如何计算食物中的能量 怎么吃才能保持健康体重 节食减肥为什么瘦不下去 米、面等主食是不是营养价值不大、只会使人长胖吗 生命的基石——营养素 婴儿为何变成“大头娃娃” 动物蛋白与植物蛋白营养价值哪个高 鱼肉等动物性食物吃得越多越好吗 血脂高者为什么要限制饭量 能否将色拉油当烹调油用 色拉油与调和油有什么区别 茶油的保健作用 植物油好还是动物油好 吃深海鱼油为什么可降血脂 动物内脏能否吃 常吃洋快餐有什么害处 健康人能不能多吃糖 什么时候该吃糖 生命的助燃剂——维生素 眼睛与美容 维生素——维生素A 不想患“脚气病”就吃它——维生素B1 口腔溃疡,请它帮忙——维生素B2 不怕的维生素——泛酸 妊娠呕吐、粉刺我不怕——维生素B6 吃素者不可不补它——维生素B12 坏血病的克星——维生素C 太阳帮忙,骨骼更强——维生素D 抗自由基“三剑客”之一——维生素E 凝血维生素——维生素K 生命的促动剂——矿物质 出汗过多别忘了它——钾 高血压的元凶——钠 想强壮骨骼吗? 加我为好友——钙 钙的好搭档——磷 强骨三兄弟,记住还有我——镁 女性的朋友——铁 大脖子病的根源——碘 生命之花——锌 生命的起源——水 作用真不小,天天少不了 水中自有颜如玉 不能喝的水 健康的卫士——膳食纤维 膳食纤维,健康必需 “食不厌精,脍不厌细”是否符合现代营养理念 第二篇 预防保健篇——长寿的秘诀 第三篇 疾病治疗篇——膳食的调理 第四篇 优生优育篇——母婴的健康

## <<大众膳食宝典>>

### 编辑推荐

为了使普通群众能及时得到准确、全面、科学的健康膳食知识，组织部分临床和营养专家编写了本书，旨在从医学科普的角度，由浅到深、由一般到特殊地向人们介绍有关营养知识、营养与疾病，以及如何通过膳食预防疾病，针对不同的疾病如何膳食调理，母亲和婴儿如何合理营养等信息，从而指导居民合理膳食、保持健康。

本书在编写中力求通俗易懂、言简意赅、贴近生活，成为指导人们合理膳食的参考书。

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>