

## <<人体营养保健手册>>

### 图书基本信息

书名：<<人体营养保健手册>>

13位ISBN编号：9787538152388

10位ISBN编号：7538152385

出版时间：2007-12

出版时间：辽宁科学技术

作者：孙明杰，袁许斌主

页数：319

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>

## <<人体营养保健手册>>

### 内容概要

本书为《凤凰生活中华饮食营养健康》丛书之一，为您解答营养保健、营养补充、食物安全、营养治病常见问题。

本书共为四章，分别为人体营养保健的重点、人体营养保健的方法、人体营养保健科学食方、热门营养保健小知识。

## <<人体营养保健手册>>

### 作者简介

孙明杰，中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编

## &lt;&lt;人体营养保健手册&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 凤凰营养专家：人体营养保健的重点 一、营养保健的积极意义：“悠悠万事，唯此为大”
- 二、营养保健的特色：健康五大要素，营养三大特色 (一) 健康五大要素 (二) 营养三大特色
- 三、营养保健的五项原则：平衡、搭配、药食、节制、趋利 (一) 平衡原则 (二) 搭配原则 (三) 药食原则 (四) 节制原则 (五) 有利无害原则
- 四、营养保健的十三条建议：吃好、喝好、讲科学
- 第二章 凤凰营养专家：人体营养保健的方法 一、宋代人养生秘诀 (一) 酒多血气皆乱 (二) 味薄神魂自安 (三) 夜漱却胜朝漱 (四) 暮食不若晨餐 (五) 节食自然脾健 (六) 少思必定神安 (七) 汗出莫当风立 (八) 腹空莫放茶穿
- 二、因人、因时、因地配食 (一) 因人施食 (二) 因时选食 (三) 因地配食 (四) 协调配食
- 三、五味调和 (一) 饮食五味 (二) 五味入五脏 (三) 烹调中的五味
- 四、避免偏嗜 (一) 食类偏嗜 (二) 五味偏嗜 (三) 寒热偏嗜
- 五、饮食宜忌 (一) 不同个体的饮食宜忌 (二) 不同地域的饮食宜忌 (三) 不同季节的饮食宜忌 (四) 不同年龄的饮食宜忌 (五) 不同疾患的饮食宜忌
- 六、合理烹制 (一) 主食烹制法 (二) 蔬菜烹制法 (三) 肉类烹制法 (四) 水产烹制法
- 七、饮食卫生 (一) 饮食卫生习惯 (二) 个人饮食卫生习惯
- 第三章 凤凰营养专家：人体营养保健科学食方 一、四季调养饮食有方 (一) 春季食养 (二) 夏季食养 (三) 秋季食养 (四) 冬季食养
- 二、一日三餐的饮食营养保健 (一) 早餐的营养保健 (二) 午餐的营养保健 (三) 晚餐的营养保健
- 三、不同人群的营养保健 (一) 白领一族营养保健 (二) 加班族的营养保健 (三) 应酬一族的营养保健 (四) 出差族的营养保健 (五) 脑力劳动者的营养保健 (六) 体力劳动者的营养保健 (七) 考试一族的营养保健 (八) 学生的营养保健 (九) 更年期的营养保健 (十) 孕妇的营养保健 (十一) 产妇的营养保健 (十二) 男性的营养保健
- 四、不同年龄段的营养保健 (一) 婴儿(0~1岁)的营养保健 (二) 幼儿(1~3岁)的营养保健 (三) 学龄前儿童(3~6岁)的营养保健 (四) 童年期儿童(7~12岁)的营养保健 (五) 青春发育期学生(10~20岁)的营养保健 (六) 青年人(20~30岁)的营养保健 (七) 中年人(30~60岁)的饮食营养保健 (八) 老年人(60岁以上)的饮食营养保健
- 第四章 凤凰营养专家：热门营养保健小知识 一、A—Z营养保健小知识 (一) Aritioxidarlls (抗氧化剂) (二) BreastCarlcer (乳腺癌) (三) ColorfulFoods (多色食品) (四) Dastldiet (健康节食有助降血压) (五) Ephledra (麻黄) (六) Flaxseed (亚麻子) (七) Gallstorles (胆结石) (八) H2O (水) (九) IrritableBowelSyndrome (刺激性肠道综合征) (十) Jelly (果冻) (十一) Kale (羽衣甘蓝) (十二) Lycopene (番茄红素) (十三) MemoryAids (帮助记忆) (十四) Nuaturalfood (天然食品) (十五) Osteoporosis (骨质疏松) (十六) ProstateHealth (前列腺健康) (十七) Quickfood (快餐) (十八) RxInteraction (与处方药的相互干扰) (十九) Security (食品安全) (二十) TransFats (反式脂肪) (二十一) UrinaryTractInfection (尿道感染) (二十二) VitaminE (维生素E) (二十三) WholeGrain (谷物) (二十四) X-Syndrone (X综合征) (二十五) Yogurt (酸奶) (二十六) Zinc (锌)
- 二、提高营养智商十问十答 (一) 煮好的菜要不要马上吃？ (二) 只吃水果的减肥方法可行？ (三) 多种氨基酸的食品都是高级营养品吗？ (四) 吃素更有利于健康吗？ (五) 面包和面不利于减肥吗？ (六) 精白米营养价值高吗？ (七) 哪种肉的脂肪含量最低？ (八) “喝汤不吃渣”科学吗？ (九) 蔬菜应该新鲜吃吗？ (十) 合适的补品可不可以一直吃下去？
- 三、营养及保健小测试 (一) 健康小测试 (二) 疲劳度小测试



<<人体营养保健手册>>

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>