



## <<享受健康人生>>

### 内容概要

人们每天都离不开饮食，这是因为食品为我们的生命和生活提供了能量和物质基础。

然而吃得将不当将有损健康，甚至会缩短人的寿命。

本书以通俗的语言，通过130个实际例子为你解答了人类生长所需的物质是什么；什么食物会使我们身体更健康；各种不当饮食的危害，正确摄食与健康 and 延年益寿的关系，同时也提供了科学饮食的方法

。本书书后附有各种食品的营养成分表，便于广大读者参考、选择。

本书是居家必备图书。

## 作者简介

蒋家骧，上海市营养学会副理事长，主任医师，教授，享受政府特殊津贴专家。

上海市预防医学会微生态专业委员会副主任委员。

《上海预防医学杂志》编委。

1962年毕业于上海第一医学院。

曾任上海市卫生防疫站常务副站长、上海市卫生局卫生监督所副所长、上海市食品卫生监督

书籍目录

前言 第一部分 健康需要“吃”的科学知识 合理膳食与健康 健康长寿需要清除自由基吗 提高人体免疫力需要均衡营养 为什么吃得太多等于慢性自杀 什么食品是催人早衰的食品 健康人过节怎么吃 盛夏话饮食 早餐对健康的影响知多少 晚饭八分饱,你做到了吗 常吃“非必需营养素”的营养物也有益于健康 学生盒饭没有营养吗 微生物制剂与人体健康是什么关系 酸味食品就等于酸性食品吗?

给“老板肚”者进一言 水对人体正常生理功能的作用有多大 水对人体生理功能的作用有多大 喝纯水还是天然水 牛奶喝法有讲究吗 人人都得吃碘盐吗 给“富贵病”者带来福音的功能性甜味剂 为什么要把茶叶当“良”友 教你如何吃好肉与肉制品 喝汤有学问吗 癌症包饮食习惯有关吗 长长的暑假,勿把孩子养成胖子 为啥老人特别需要重视补钙 第二部分 认识“吃”与营养 几个大家关心的营养问题 黄豆与黄豆芽,吃哪个好 你能识别消毒奶—灭菌奶吗 钙与人体健康11问 牛奶的芳香味与营养素多少有关系吗 如何选用“花色盐” 你知道不甜的糖吗 ..... 第三部分 不要走进吃的误区 第四部分 选购食品的窍门 第五部分 食品受污染,危害知多少 第六部分 食品安全卫生常识 附录

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>