

<<科学膳食>>

图书基本信息

书名：<<科学膳食>>

13位ISBN编号：9787560031736

10位ISBN编号：7560031730

出版时间：2003-4

出版时间：外语教学与研究出版社

作者：费伦

页数：64

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>

## <<科学膳食>>

### 内容概要

健康的身体是一切生命活动的基础，是生命得以延续的关键。  
健康的身体同时也是美的象征和体现，是人们获得快乐和幸福的源泉。  
《每日健康》，伴您健康生活每一天。

本书共分三个单元,每个单元由三篇课文及单元复习组成.第一单元介绍人体所需的基本营养成分;碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水及其主要作用。  
第二单元教授我们如何合理计划膳食，包括如何选择正确的食物，如何为自己计划均衡的饮食。  
第三单元讲述应该如何控制自己的体重，其中特别是提出体重过重或过轻的严重后果，并提供了合理化的体重监控方案。

本教材改编体例与本系列一致，书后附有三个综合活动练习，虽然涉及的多是西式快餐，但考虑到同学们受这类食品的影响越业越深，因而非常必要了解它们的营养成分以及卡路里的含量。  
希望这样的综合练习能帮助同学们逐步改变自己不良的饮食习惯。

<<科学膳食>>

书籍目录

ABOUT THIS BOOKUnit1 Basic Nutrition基本营养物质 Lesson 1 了解营养成分 Lesson 2 维生素、太物质和水 Lesson 3 卡路里和食物能量 单元复习Unit2 Managing Your Meals Lesson 4 选择均衡膳食 Lesson 5 选择正确食物 Lesson 6 计划饮食 单元复习Unit3 Managing Your Weight 控制体重 Lesson 7 体重与营养 Lesson 8 健康减肥 Lesson 9 避免狂热减肥 单元复习Prijects 综合活动 Project 1 每日饮食记录表 Project 2 快餐中的营养 Project 3 对比食品营养标签参考答案

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>