

<<食物营养之最>>

图书基本信息

书名：<<食物营养之最>>

13位ISBN编号：9787801676139

10位ISBN编号：7801676130

出版时间：2004-5

出版时间：中国农业科技出版社

作者：高溥超

页数：140

字数：60000

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>

## <<食物营养之最>>

### 内容概要

本书是一本介绍营养常识以及某些营养成分含量最丰富的食物的书籍，书中深入浅出地讲解了关于营养的基础知识，并针对某些食物分析了其独特的营养价值，以帮助大家认识营养及缺乏营养引起的病症，并指导人们在日常饮食中应做到科学补充营养。

本书集科学性、实用性、趣味性于一体，文字简约，图文并茂，适合广大家庭大众阅读。

<<食物营养之最>>

书籍目录

上篇 营养知多少 1 何为营养 2 什么是营养素 3 蛋白质与氨基酸有何关系 4 蛋白质对人体有何作用 5 碳水化合物是怎么回事 6 人体为什么需要脂肪 7 什么是食物纤维素 8 维生素是必需的营养素吗 9 维生素可分成几类 10 维生素A有哪些功能 11 缺乏维生素A易患哪些病 12 维生素D具有佝偻病作用吗 13 维生素E与维生素K功能有何不同 14 维生素B有哪些功能 15 维生素C为何又称抗坏血酸 16 缺乏维生素C易使人患何病 17 尼克酸是维生素吗 18 人体缺乏尼克酸易生什么病 19 人体必需的矿物质有哪些 20 矿物质对机体有什么生理作用下篇 食物营养之最 21 蛋白质含量最丰富的食物——鸡肉 22 碳水化合物含量最丰富的食物——糯米 .....

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>