

<<家庭营养师与百病食疗方>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养师与百病食疗方>>

13位ISBN编号：9787801941145

10位ISBN编号：7801941144

出版时间：2004-5

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清

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>

<<家庭营养师与百病食疗方>>

内容概要

本书以通俗易懂的语言解答了百姓生活中最关心的健康问题。

让现代科学知识走进千家万户，使人人懂得合理营养才能获得健康；必须科学地选择适合自己的身体需要的食品；日常饮食习惯也是保证健康的重要环节；当你有了疾病时，可以通过食物来进行调治的道理。

本书适于广大群众阅读参考。

<<家庭营养师与百病食疗方>>

书籍目录

第一章 营养知识 营养是健康的基石 人体的主要营养素——蛋白质 蛋白质的营养价值 蛋白质的作用有哪些 什么叫蛋白质的混事食用 合理安排蛋白质的摄入 何谓动物性脂肪和植物性脂肪 脂肪的生理功以有哪些 脂肪的营养价值和正常需求量 糖的生理功能有哪些 粮的消化与吸收 什么叫脂溶性维生素 什么叫水溶性维生素 缺乏B族维生素易患哪些疾病 如何判断是否需要补充维生素 无机盐与微量元素 无机盐的生理功能有哪些？

人体必需的三大微量元素是什么？

缺少铁、铜、锌会引起哪些疾病 碘的后果有哪些 膳食纤维与人体健康 “七大营养素”之外的营养素 营养平衡的特点有哪些 什么是营养平衡的原则 哪些因素影响人体每天所需热量 合理供给机体能量 如何维持机体的酸碱平衡 如何维持机体的电解质平衡第二章 食品知识 如何选择营养丰富的食物 什么是最佳的10种食品 10种不宜多吃的食品 传统医学是如何给食物分类的 什么是碱性食物第三章 日常饮食第四章 百病食疗方

<<家庭营养师与百病食疗方>>

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>