

<<一生吃好>>

图书基本信息

书名：<<一生吃好>>

13位ISBN编号：9787806511152

10位ISBN编号：7806511156

出版时间：2002-5

出版时间：羊城晚报出版社

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>

## <<一生吃好>>

### 内容概要

本书主要包括两方面内容：一是针对健康人群，根据不同年龄阶段人群的生理特点和营养需要的差别，告诉他们应该吃什么、怎样吃，才能获得均衡营养，强健体魄，预防疾病；二是针对一些常见的、与饮食营养关系密切的疾病，如糖尿病、高血压、冠心病、肥胖等，根据其病因、病理、临床表现，指导患者调整生活方式和饮食习惯，通过选择食物，达到缓解症状、治疗疾病的目的。

书籍目录

序 吃出健康来一、健康人吃点什么1 婴儿该吃些什么2 怎样安排幼儿的膳食3 学龄前儿童的饮食4 学龄儿童的饮食5 吃出青春活力来——青少年饮食原则6 吃出精力来——青壮年的饮食.....二、病人吃点什么1 鱼肝油与太阳光——小儿佝偻病的克星2 胖不胖由你——儿童肥胖症的饮食方案3 儿童锌缺乏症4 维生素B1缺乏与脚气病5 维生素B2缺乏与阴囊炎6 小儿营养不良.....

### 章节摘录

临考前，大部分考生一般会学习到深夜。

但熬夜会增加身体对维生素、蛋白质和热量的需要量。

家长要适时适量给以加餐，如饮一杯牛奶、吃两片面包和一只香蕉，可使考生精力旺盛，还可帮助安然入睡。

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>