<<科学饮食与饮食误区>>

图书基本信息

书名:<<科学饮食与饮食误区>>

13位ISBN编号:9787110061107

10位ISBN编号:7110061108

出版时间:2005-5

出版时间:科学普及出版社

作者: 孟昭全

页数:567

字数:420000

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

<<科学饮食与饮食误区>>

内容概要

全书分别详细介绍了健康人的饮食营养、各类食品的食用误区、购买食品的误区、食物烹调误区、日常生活饮食误区、常见疾病的饮食误区。

内容丰富,语言通俗易懂,科学性及实用性强,是人生活中的良师益友,亦是每个家庭及成员必备的科普书籍,可供社会各界人士使用。

<<科学饮食与饮食误区>>

作者简介

孟昭全,副教授,1951年出生,山东人。 1973年毕业于济宁医学院。 曾先后任济宁市第一人民医院科主任及科长职务。 现任济宁市第一人民医院副主任医师。 是中华医学会及河北省急诊医学会员,淮海急诊医学会委员,济宁市急诊医学会主任委员,《保健时报》特约记者,《实用中西医结

<<科学饮食与饮食误区>>

书籍目录

第一章 健康人的饮食营养 一、成年人的饮食营养 1需要量 2供应量 二、婴儿的饮食营养 1婴幼儿生理特点 2婴幼儿营养素的需要 3母乳喂养的重要性 4人乳与牛乳的比较 5婴儿辅助食品 6人工喂养 7早产儿的营养素需要 三、儿童的饮食营养 1儿童的生理特点 2儿童的营养素需要 3儿童的合理膳食原则 四、孕妇的饮食营养 1妊娠期的生理特点 2妊娠各期的营养需要 3妊娠各期膳食与调配 4哺乳期生理上的改变 5乳母的营养需要 五、老年人的饮食营养 1老年人机体的改变 2老年人的营养素需要 3老年人的膳食第二章各类食品的食用误区 一、粮食类 1小麦 2粳米 3小米 4糯米 5高梁 6玉米 7薏苡仁 8甘薯 9黄豆 10豆浆 11绿豆 12赤小豆 13黑豆 14花生……第三章购买食品的误区第四章食物加工制作的误区第五章日常生活饮食的误区第六章常见疾病的饮食误区与禁忌

<<科学饮食与饮食误区>>

媒体关注与评论

书评健康莫入五大误区: 各类食品的食用误区; 购买食品的误区; 食物加工制作的误区; 日

常生活饮食的误区; 常见疾病的饮食误区与禁忌。

<<科学饮食与饮食误区>>

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