

<<饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787202037560

10位ISBN编号：7202037564

出版时间：2005-1

出版时间：河北人民出版社

作者：刘翠青

页数：258

字数：195000

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>

## <<饮食与健康>>

### 内容概要

本书内容分为“维生素与健康”、“饮食与健康”、“食物的营养与药用价值”等五篇，介绍了日常健康饮食知识，运动保健知识，及医疗知识、生活常识等。

## <<饮食与健康>>

### 书籍目录

第一篇 维生素与健康 1 维生素A的作用与来源 2 维生素B的作用与来源 3 维生素C的作用与来源 4 维生素D的作用与来源 5 维生素E的作用与来源 6 维生素K的作用与来源 7 服用维生素与吃蔬菜、水果作用是否一样 8 滥服维生素的危害第二篇 常量元素、微量元素与健康 1 钙的作用与来源 2 钾的作用与来源 3 镁的作用与来源 4 硒的作用与来源 5 锌的作用与来源 6 铁的作用与来源 7 碘的作用与来源 8 铜的作用与来源 9 其他微量元素的主要生理功能 10 怎样判断小儿缺钙 11 女性25岁后就要补钙 12 怎样补钙才科学 13 长期大剂量服用钙剂的危害 14 多钾少钠可防癌抗癌 15 防治癌症的常量元素和微量元素 16 孕妇应补充哪些微量元素 17 微量元素与老年人健康第三篇 饮食与健康 一 蔬菜水果与健康 1 怎样吃菜保健康 2 生食蔬菜的益处 3 熟食蔬菜的益处 4 熟吃西红柿好处多 5 吃蔬菜也有禁忌 6 避免食入有毒菜 7 七种果蔬不能空腹吃 8 病人怎样吃水果才有利健康 二 饮品与健康 三 妇女饮食保健 四 儿童饮食保健 五 老年饮食保健 六 饮食防癌 七 饮食保健养生第四篇 食物的营养与药用价值第五篇 常见病的饮食疗法

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>