

<<生命在于营养>>

图书基本信息

书名：<<生命在于营养>>

13位ISBN编号：9787218049205

10位ISBN编号：7218049206

出版时间：2005-5

出版时间：广东人民出版社

作者：曾育生

页数：181

字数：120000

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>

<<生命在于营养>>

内容概要

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。

古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。

是故有“民以食为天”之说。

现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。

轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济的发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。

就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997的制定了《中国居民膳食指南》。

它是以科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。

丛书内容包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。

希望广大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作贡献！

<<生命在于营养>>

书籍目录

第一篇 人以食为天 重新认识合理营养 神奇叶酸保胎儿平安 世上只有母乳好，宝宝聪明疾病少
膳食不平衡，儿童体弱学习差 缺乏保健知识，致使英年早逝 生活不健康，企业家带病拼搏 令人惊奇，教授不懂营养和保健 不懂营养，中国老人不健康第二篇 吃出健康 饮食护心贵在坚持
吃海鱼，防猝死 花生、核桃是个宝，既能强心又补脑 绝经期，妇女心脏病多 用食物打垮胆固醇
护心好帮手——B族维生素 健康行为，防治高血压的金钥匙 十法防“中风” 控制糖尿病，一个“早”字了得
癌症不可怕，可防也可治 痛风——少为人知的富贵病 “肥胖”向人类敲响警钟
营养过剩，脂肪肝危害严重 贫血非小事 爱护眼睛，幸福生活才是真 更年期不用慌，营养帮你忙
骨折的预防：青年储钙，老年防跌 骨折的预防知识链接 积极防治，老人可以不痴呆第三篇
十大健康食物 大豆（豆腐、豆浆等） 禽蛋 牛奶、酸奶 海鱼 番茄（西红柿） 菠菜 绿茶（包括红茶、乌龙茶等）
苹果及葡萄、柑橘、香蕉等水果 黑木耳等菌菇类 燕麦及粗杂粮等第四篇
健康生活第一天

<<生命在于营养>>

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>