第一图书网, tushu007.com

<<家庭营养小手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养小手册>>

13位ISBN编号：9787308035514

10位ISBN编号：7308035514

出版时间：2005-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：刘巍

页数：125

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

内容概要

营养问题涉及每一个家庭、个人及其一生的不同时期，它关系到人体健康和疾病治疗两个重要方面。随着人们生活水平从温饱型向小康型过渡，营养问题日益受到人们的重视。
　家庭营养小手册是社区卫生服务健康教育系列丛书中的一本。
全书共分四个部分：第一部分简单介绍了营养学的一些基本概念、基础知识，以便于读者更好地理解、运用本手册；第二部分有针对性地介绍了社区不同人群，包括儿童、孕妇、中老年人有关营养的实际问题，以便人们更好地进行自我保健；第三部分是针对社区一些常见疾病的营养与饮食治疗，给予具体的康复；第四部分系统地提供科学、安全的膳食方法，简明扼要地介绍食物选购、搭配、烹饪的基本科学方法，并围绕常见的食品卫生与安全问题做了解答，以利于读者把一日三餐安排得更加科学、安全、合理。
最后，还对一些健康饮食的“误区”进行了澄清，帮助人们逐步树立起科学的、正确的营养观，进行合理的营养自我保健。

<<家庭营养小手册>>

书籍目录

第一部分 营养基础知识　1 什么是营养和营养素　2 什么是食物的营养价值　3 怎样才算合理营养　4 正常人一天需要多少量　5 什么是优质蛋白质，它来源于哪些食物　6 正常人一天需要多少蛋白质　7 什么是必需脂肪酸，它来源于哪些食物　8 正常人一天需要多少脂肪　9 什么是脂溶性维生素和水溶性维生素　10 维生素制剂能代替蔬菜吗　11 为什么把矿物质称为生命的“动力元素”　12 什么是膳食纤维，它们如何分类　13 如何正确科学地饮水　14 如何根据平衡膳食宝塔摄取食物　15 测一测您的膳食能否维持健康第二部分 社区健康人群的营养　16 婴幼儿最易缺什么营养素　17 个子长高有秘方吗　18 小儿龋齿与糖有何关系　19 防止孩子感冒的种种食物　20 怎样给孩子烹调胡萝卜　21 儿童不宜吃哪些食品　22 益脑增智的食物有哪些　23 孕吐期间吃些什么　24 妊娠期间营养要注意什么　25 产妇喝红糖水有何好处　26 乳母的营养需要多少　27 中年人营养保健应注意什么　28 怎样选择食物才能达到平衡膳食　29 更年期妇女的饮食要注意什么　30 老年人饮食要注意哪些问题　31 老年人每日饮食应如何安排　32 摄入过量的铝会导致老年痴呆症吗　33 多吃鱼能益寿健脑吗　34 为什么节制饮食能长寿　35 老年人饮用牛奶腹泻怎么办　36 防止老年人便秘有什么好办法　37 长寿老人的膳食有何特点第三部分 社区常见疾病及营养　38 什么情况下适合流质饮食　39 什么情况下适合半流质饮食　40 什么情况下适合少渣饮食　41 什么情况下适合多渣饮食……第四部分 饮食的科学与卫生

编辑推荐

《家庭营养小手册》营养问题涉及每一个家庭、个人及其一生的不同时期，它关系到人体健康和疾病治疗两个重要方面。
随着人们生活水平从温饱型向小康型过渡，营养问题日益受到人们的重视。

第一图书网, tushu007.com

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