

<<新编家庭实用医疗保健营养全书>>

图书基本信息

书名：<<新编家庭实用医疗保健营养全书>>

13位ISBN编号：9787500218005

10位ISBN编号：7500218001

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国盲文出版社

作者：吕叔春

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>

<<新编家庭实用医疗保健营养全书>>

内容概要

营养是健康最有力的资本，饮食得当是长寿最好保证，全新的营养套餐吃喝出全新的生活。本书是“健康长寿的圣经，滋润青春的宝典”。

书籍目录

第一章 了解营养素——它是人体大厦的“砖石”

一 能量：维持生命的燃料

1 能量平衡的调节

2 对能量代谢的适应

3 影响能量需要量的因素

4 能量单位及换算系数

二 蛋白质与氨基酸：打造人体的材料

1 蛋白质的生理功能

2 蛋白质的质量及必需氨基酸

3 蛋白质的消化、吸收与代谢

.....

三 脂肪：热能的发电站

1 脂肪和类脂

.....

四 碳水化合物（糖类）

.....

五 水——维持生命的液体

.....

六 维生素：维持机体健康必备的营养素

.....

第二章 日常基本实用食物——人生命的养料

一 谷类：中国人的主食

.....

二 豆类：一流的保健品

.....

第三章 实用保健食物——给你青春给你美丽

.....

第四章 合理膳食与合理烹调——最佳才是最好

.....

第五章 生理条件与营养——合理安排莫超标

.....

第六章 特殊作业环境与营养——开一个好“偏方”

.....

第七章 营养治疗——吃喝出健康

.....

第八章 食品卫生——干干净净，吃了没病

.....

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>