第一图书网, tushu007.com

<<益生菌与健康生活>>

图书基本信息

书名：<<益生菌与健康生活>>

13位ISBN编号：9787501960248

10位ISBN编号：7501960240

出版时间：2007-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李永敬，金苏 著

页数：159

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

<<益生菌与健康生活>>

内容概要

《益生菌与健康生活：食品安全与营养健康科普丛书》的出版是在中国食品科学技术学会的指导下完成的，从人体微生态的角度，深入浅出地叙述了益生菌与人体健康的关系、什么是优质益生菌、如何选择高质量的含益生菌产品等，并在书末附上简单的益生菌知识问答和小测验，给大家带来有价值的益生菌知识！

<<益生菌与健康生活>>

书籍目录

一 益生菌——细菌家族“好”成员1.什么是益生菌2.益生菌的发现和发展3.益生菌家族的优等生——乳杆菌和双歧杆菌4.益生菌应符合的条件5.益生菌安全吗6.益生菌的来源、生产和检测二 人体的微生态1.肠道——鱼龙混杂的细菌栖息场所2.平衡的肠道菌群——健康的保证3.益生菌在肠道内的黏附和定植4.利用益生菌在肠道的力量来维持健康三 保持健康——从补充益生菌开始1.益生菌的健康功效2.益生菌与常见的肠道不适3.益生菌与成人的生活习惯病4.益生菌与免疫调节5.益生菌与女性健康四 改善健康的纯天然方式——摄取足量的优质益生菌1.生活中无处不在的益生菌2.如何辨别优质的益生菌3.如何选择优质的含益生菌的产品4.坚持均衡摄入，造就健康体魄附录1.关于益生菌的常见问题2.益生菌知识小测验3.肠道健康小测试参考文献

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