

<<做自己的营养师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的营养师>>

13位ISBN编号：9787506442725

10位ISBN编号：7506442728

出版时间：2007-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：王勇 编

页数：228

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>

<<做自己的营养师>>

内容概要

《做自己的营养师》为每位现代人提出了全方位的饮食与营养建议，无论从形式还是内容都给人耳目一新的感觉。

资料来源于国内最新的饮食与营养资讯，紧贴营养热点和当今的饮食习惯，涵盖了大家普遍关心的营养学话题，内容以科学理论为依据，做到了趣味性和实用性的完美结合，文字通俗易懂，是一本极为实用的家庭必备读物。

<<做自己的营养师>>

书籍目录

第一章 营养学基础知识 一、人体的物质组成 二、人体能量的来源 三、什么是食物营养素第二章 谷物中的营养 一、谷物的特性 二、谷物中的营养 三、谷物的种类第三章 蔬菜中的营养 一、蔬菜的特性 二、蔬菜中的营养 三、蔬菜的种类第四章 瓜果类蔬菜中的营养 一、瓜果类蔬菜的特性 二、瓜果类蔬菜中的营养 三、瓜果类蔬菜的种类第五章 食用菌中的营养 一、食用菌的特性 二、食用菌中的营养 三、食用菌的种类第六章 肉类中的营养 一、肉的特性 二、肉中的营养 三、肉的种类第七章 蛋类中的营养 一、蛋的特性 二、蛋中的营养 三、蛋的种类第八章 水产品中的营养 一、水产品的特性 二、水产品中的营养 三、水产品的种类第九章 水果中的营养 一、水果的特性 二、水果中的营养 三、水果的种类第十章 坚果中的营养 一、坚果的特性 二、坚果中的营养 三、坚果的种类第十一章 豆类中的营养 一、豆类的特性 二、豆类的营养 三、豆类的种类第十二章 乳品中的营养 一、乳品的特性 二、乳品中的营养 三、乳品的种类第十三章 怎样吃最科学 一、中国人的饮食结构 二、婴儿吃什么最科学 三、幼儿与学龄前儿童吃什么最科学 四、学龄儿童吃什么最科学 五、青少年吃什么最科学 六、职场白领吃什么最科学 七、孕妇吃什么最科学 八、乳母吃什么最科学 九、老年人吃什么最科学参考文献

<<做自己的营养师>>

编辑推荐

本书为每位现代人提出了全方位的饮食与营养建议，无论从形式还是内容都给人耳目一新的感觉。资料来源于国内最新的饮食与营养资讯，紧贴营养热点和当今的饮食习惯，涵盖了大家普遍关心的营养学话题，内容以科学理论为依据，做到了趣味性和实用性的完美结合，文字通俗易懂，是一本极为实用的家庭必备读物。

<<做自己的营养师>>

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>