

图书基本信息

书名：<<合理营养有问必答/名医指导丛书>>

13位ISBN编号：9787534532627

10位ISBN编号：7534532620

出版时间：2001-1

出版时间：第1版(2001年1月1日)

作者：李庆天 主编

页数：195

字数：146000

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

近20年来我国食物生产得到了较快发展，居民膳食结构有了明显改善。

但是，发展不平衡：在一些经济欠发达地区，居民由于食物种类单调和数量不足而产生营养不良症；在一些经济相对发达地区，居民由于膳食失衡而导致肥胖病、心脑血管病、糖尿病与肿瘤等“富贵病”发病率明显增加。

穷有穷的营养问题，廉价的食物不一定营养价值也低。

富有富有营养问题，昂贵的食物不一定营养价值也高。

由此可知，只有学习营养知识，掌握营养知识，树立正确的营养观，讲究吃的学问，才能提高健康水平。

本书内容除叙述基础营养知识外，着重于指导各类人群平衡膳食、合理营养的方法。

在写作上力求深入浅出，通俗易懂，科学性强，实用性好。

书籍目录

- 一.基础营养 1.什么是营养？
- 2.什么是营养素？
- 营养素分哪几类？
- 3.营养素对人体有哪些功能？
- 4.什么是合理营养？
- 5.碳水化合物.脂肪.蛋白质如何达到平衡？
- 6.为什么说热能是生命活动的动力？
- 7.热能摄入量过多或不足对人体健康有何危害？
- 8.为什么说蛋白质是生命活动的物质基础？
- 9.什么叫优质蛋白质？
- 什么叫劣质蛋白质？
- 10.人体对蛋白质最低需要量为多少？
- 11.蛋白质摄入量过高对人体有哪些危害？
- 12.什么叫蛋白质互补作用？
- 13.哪些食物中蛋白质含量高？
- 哪些食物中蛋白质含量低？
- 14.脂类如何分类？
- 15.脂类在营养上有何意义？
- 16.什么叫饱和脂肪酸？
- 什么叫单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸？
- 17.什么叫必需脂肪酸？
- 必需脂肪酸有哪几种？
- 18.脂肪摄入量过高对健康有何危害？
- 19.饱和脂肪摄入量过高对健康有何危害？
- 20.不饱和脂肪酸对健康有益，是否摄入量越高越好？
- 21.胆固醇摄入量过高或过低对健康有何影响？
- 22.哪些食物中脂肪含量高？
- 哪些食物中脂肪含量低？
- 23.碳水化合物分哪几类？
- 它包含在哪些食物里？
- 24.为什么说碳水化合物是人体的主要能源物质？
- 25.为什么说摄入碳水化合物有节省蛋白质作用？
- 26.什么叫简单碳水化合物？
- 简单碳水化合物摄入量过高对健康有何危害？
- 27.什么叫膳食纤维？
- 膳食纤维有哪几种？
- 28.膳食纤维对人体健康有何意义？
- 29.哪些食物中膳食纤维含量比较丰富？
- 30.人体内有哪些矿物元素？
- 31.钙有哪些营养作用？
- 32.我国人民钙营养状况如何？
- 33.哪些人容易缺钙？
- 为什么强调小儿和绝经期后的妇女更需要补钙？
- 34.如何进行有效地补钙？
- 35.磷有哪些营养作用？

36.铁与健康有何关系？

哪些食物铁含量高？

37.锌与健康有何关系？

哪些食物锌含量高？

38.铜与健康有何关系？

哪些食物铜含量高？

39.硒与健康有何关系？

哪些食物硒含量高？

40.氟与健康有何关系？

..... 二.食物营养三.膳食组成四.正常人群合理营养五.病人合理营养

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>