

<<吃出免疫力>>

图书基本信息

书名：<<吃出免疫力>>

13位ISBN编号：9787543629820

10位ISBN编号：7543629828

出版时间：2003-9

出版时间：青岛出版社

作者：钟进义编

页数：249

字数：200000

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>

## <<吃出免疫力>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，人们越来越关心健康，尤其对如何通过饮食提高身体的抗病能力更为关心。为帮助人们了解营养知识，做到合理膳食，以及从日常的饮食中获取适合自己的营养，以达到增强免疫力的目的，我们编写了这本《吃出免疫力》。

本书以通俗的语言和实例将现代营养知识呈献给读者。

本书共分为5大部分，近300个问题。

第一部分为“了解食物的营养”；第二部分为“吃出免疫力”；第三部分为“合理与安全的饮食”。

举例说明了某些食品可能存在的危害及防护措施；第四部分为“你需要什么样的营养”。

主要对不同年龄、性别和生理状态的人营养需求进行了讨论；第五部分为“对病饮食”。

重点讨论了营养在相关疾病的治疗和预防中的作用。

## <<吃出免疫力>>

### 书籍目录

了解食物的营养 中国居民膳食指南八项原则 中国居民的膳食宝塔 人体需要哪些营养素 什么是必需氨基酸 蛋白质有什么营养作用 什么食物的蛋白质营养价值高 什么叫蛋白质的互补作用 脂肪并非那么令人讨厌 胆固醇的功与过 膳食脂肪的种类和需要量 碳水化合物(糖)的营养作用 记住膳食纤维的好 人体热能消耗的方式 缺乏维生素A会有哪些症状 维生素A的食物来源 缺乏维生素D有哪些症状 到哪里找维生素D 维生素E有何营养作用 为什么会发生脚气病 怎样预防维生素B1缺乏 维生素B2缺乏有什么表现 叶酸的生理功能 缺乏维生素B12会引起贫血 最常说的维生素C 钙的营养作用 影响钙吸收的因素有哪些 铁与健康 人体铁的来源和需要量 缺锌对儿童的危害 锌的食物来源及供给量 硒的保健功效 碘与健康 食物中的其他营养物质吃好喝好合理与安全的饮食你需要什么样的营养对病饮食

<<吃出免疫力>>

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>