

<<家庭营养顾问>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养顾问>>

13位ISBN编号：9787800798412

10位ISBN编号：7800798410

出版时间：2003-1

出版时间：中国人口出版社

作者：白小良

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>

<<家庭营养顾问>>

内容概要

您的饮食习惯是什么呢？

是走进快餐店解决一日三餐，还是用五花八门的维生素来补充体力，或是花大笔金钱去瘦身，减肥...
...？

切记：这些都不是合理的饮食方式！

事实上，我们不仅要掌握最佳的烹调艺术，同时，也应配合健康的饮食哲理，将之适当融入营养学的逻辑理论中，才能拥有一套真正属于每一个人的营养学。

本书将一些具有科学根据的营养观念加以整理，使其能真正融入，应用在每一个人及家庭的日常保健生活中，

这不是一本营养学教科书，也不是一本急救小百科，更不是一本美容减肥食谱.....

<<家庭营养顾问>>

作者简介

白小良，美国纽约市哥伦比亚大学，教育学院，营养教育博士，美国纽约市哥伦比亚大学，教育学院，营养教育硕士，美国纽约市哥伦比亚大学，公共卫生硕士，美国纽约市哥伦比亚大学，人类营养学硕士，台湾中国文化学院食品营养学干。

书籍目录

第一篇 认识营养 第1章 营养素是什么？

第2章 生命润滑剂——水 第3章 盐的角色 第4章 膳食纤维对健康的重要性 第5章 认识脂类 第6章 碳水化合物
知第二篇 各年龄段营养需要 第1章 需要吃多少？
——均衡饮食 第2章 怀孕期营养需要 第3章 哺乳期营养需要 第4章 婴儿期营养需要 第5章 儿童期营养
需要 第6章 青春期营养需要 第7章 老年人营养需要第三篇 与营养有关疾病的预防与营养治疗第四篇 营
养与生活第五篇 各种疾病，考虑选用的限制饮食第六篇 制定营养素食物归类表第七篇 营养计算工具索
引

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>