

<<中国人怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<中国人怎么吃>>

13位ISBN编号：9787801210906

10位ISBN编号：7801210905

出版时间：2001

出版时间：军事医学科学出版社

作者：赵霖

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>

## <<中国人怎么吃>>

### 内容概要

本书根据中国营养改善行动计划的精神，指出当前在我国城乡食物消费处于温饱型向小康型过渡的重要时期，引导全民族正确，合理地进行食物消费，已是刻不容缓的历史任务！

这对提高中华民族健康素质具有重要的意义。

本书用趣味的笔法，阐述了中华民族平衡膳食，辩证用膳的饮食观念，深入浅出地介绍了现代营养学知识；并对威胁人类健康的饮食误区进行了剖析，指出饮食结构西化及日渐被污染的食物链是造成现代文明病的主要原因。

本书

## <<中国人怎么吃>>

### 作者简介

赵霖，中国人民解放军总医院临床医学研究所微量元素研究室主任。  
中国老年保健协会理事，专家委员会委员；中华医学会微量元素学会理事；中国中医药学会微量元素分会理事；中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事；中国烹饪协会美食营养委员会委员。  
1992年以来曾先后三次应邀作为高级访问学者在德国慕尼黑技术大学营养生理研究所从事客座研究。  
并于1994年被国际学术杂志——《医学与生物学中的微量元素》聘为顾问委员会委员。  
近年与同行合作编写出版了《微量元素与心脑血管疾病》，《镁的基础和临床》等专著。

## <<中国人怎么吃>>

### 书籍目录

#### 第一章

引导全民族科学、合理地进行食物消费

1 引导全民族科学、合理地进行食物消费，已是刻不容缓的历史任务

2 21世纪，谁来养活中国人？

西方喧嚣一时的话题

3 自力更生！

——21世纪的中国人别无选择第二间

饮食误区导致营养偏颇的现代文明病泛滥

1 文明人痛快地吞进了文明病，用自己的牙齿在制造坟墓

2 膳食结构西化，文明病登陆中国

3 跨世纪的难题——国人健康面临新的威胁

4 物

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>