

<<健康家庭营养学堂>>

图书基本信息

书名：<<健康家庭营养学堂>>

13位ISBN编号：9787801930699

10位ISBN编号：780193069X

出版时间：2004-2-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：梁萍

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>

## <<健康家庭营养学堂>>

### 内容概要

中国最新膳食指南，食物多样，谷类为主；多吃蔬菜，水果和薯类；常吃奶类，豆类或其制品；吃清淡少盐的膳食；食量与体力活动要平衡；吃清洁卫生，不变质的食物.....

本书专为读者提供了多方面的健康营养指导，循序渐进，引导读者将最佳营养的观念应用于实际生活之中，使你切身感受到，健康不仅意味着没有疼痛和紧张的情绪，它还是一种生活的喜悦，一种对拥有健康躯体，享受世界上无尽快乐的感激。

<<健康家庭营养学堂>>

书籍目录

- 一 人体所需的七种基本营养素
- 二 营养物质是怎样被人体吸收的
- 三 怎样计算食物中的营养成分
- 四 目前中国人的饮食营养误区
- 五 中国营养学会颁布的最新膳食指南
- 六 欧美发达国家膳食指南
- 七 合理饮食的八个平衡要点
- 八 吃什么烹调油好
- 九 提倡清淡少盐饮食
- 十 精制糖宜少吃
- 十一 怎样吃味精
- 十二 强身健体的牛奶及乳制品
- 十三 大豆及其制品——优质蛋白质的仓库
- 十四 喝水很重要
- 十五 茶是“万病之药”

.....

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>