

《一日三餐100问 专家谈科学饮食新概念》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508278766

内容简介

《一日三餐100问：专家谈科学饮食新概念》是一本专门介绍科学饮食常识的大众通俗读物。全书依据中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》，从食品营养专家的视角出发，采用问答的形式，告诉大家日常饮食一日三餐应当怎样吃，才能做到科学合理、健康长寿，深入浅出地解答了当今人们普遍关心的饮食与健康关系的100个问题，及一系列科学饮食新概念。《一日三餐100问：专家谈科学饮食新概念》内容新颖，通俗易懂，集知识性、实用性于一体，且具有很强的现实针对性，是广大百姓践行健康饮食的良师益友，非常值得一读。

作者简介

李永海，1943年生于苏州。资深食品专家、作家、中国食文化研究学者，中国粮油学会会员、浙江省民俗研究会成员、杭州市作协理事。李老青年时期即酷爱文艺创作，作品获*创作奖。20世纪60年代，与人合作撰写《糖与口腔病防治》一书，从此开始了大众健康图书的写作之路。在悉心研究食品科学技术，发表专业论著的同时，他撰写了大量科学散文、小品、食文化随笔，为普及大众健康知识做出了积极的贡献。现在，他虽已年近古稀，仍笔耕不辍，编著本书以飨读者。

目录

卷首语 一日三餐科学饮食新亮点

一、我国居民膳食改革新视点——事关民族人口繁衍的百年大计

- 1.我国膳食结构有哪些优点与不足？
- 2.我国膳食结构存在哪些弊病？
- 3.目前，膳食中出现哪些新问题？
- 4.怎样认识“双重威胁”的危害？
- 5.饮食中为什么会 出现维生素与矿物质不足的新问题？
- 6.当前，为什么居民会出现能量失衡的新问题？
- 7.我国居民膳食中为什么会普遍缺钙？
- 8.怎样认识营养素是膳食的主要基础？
- 9.合理营养要具备哪四个基本条件？

二、膳食改革的饮食原则——营养改善是人口繁衍的首要任务

三、三餐饮食的原则与安排——吃饭问题始终是影响人口素质的头等大事

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)