

《《云南省科普大讲坛健康丛书——今天我们吃什么？》》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787541649080

丛书名：云南科普大讲坛，健康丛书

内容简介

为认真贯彻*总书记在纪念中国科协成立50周年大会上的讲话精神，落实《全民科学素质行动计划纲要》，充分发挥科协的组织网络优势和人才资源优势，云南省科学技术协会自2010年7月开始推出大型城市科普活动--云南科普大讲坛"健康系列讲座"，邀请省内知名医学专家每月...次面向公众开展公益性健康知识讲座。

活动推出届，听众反响热烈，好评如潮。参与群众反映讲座给他们的健康养生观念来了个"拨乱反正"，对今后的生活大有帮助。

但囿于讲座形式的局限性，能够参与听讲的人数始终是有限的，这就使更多有需求的群众得不到满足，同时也浪费了大量的优质科普资源。因此，云南省科学技术协会精心组织编委会，针对广大公众关心的健康热点问题，精选精编讲座内容，以问答的形式，陆续出版云南科普大讲坛"系列丛书"，为更多的群众做好科普服务。

目录

基本知识

什么是合理膳食？

什么是合理膳食金字塔？

合理膳食有哪些好处？

我国的合理膳食原则是什么？

什么是饮食中的“一二三四五”？

什么是饮食中的“红黄绿白黑”？

每日食谱包含的一类食物有哪些？

每日食谱包含的二类食物有哪些？

每日食谱包含的三类食物有哪些？

每日食谱包含的四类食物有哪些？

食盐每日的适宜用量是多少？

什么叫营养素？

营养素有那几种？

[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)