

# 《图解家庭健康营养全书[引进版]（权威的营养顾问 科学的膳食知识 经典永藏）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年03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：9787802108370

## 编辑推荐

权威的营养顾问，科学的膳食知识。数百种食材营养全分析：各类特殊人群的营养保健；科学的饮食搭配与食品制作；各类食品营养与人体健康的关系；食品安全与人体健康。

## 内容简介

《图解家庭健康营养全书》是一本供每个现代家庭使用的营养百科全书。《图解家庭健康营养全书》吸收了\*的营养研究成果，以崭新的结构体例及丰富准确的科研资料，向读者提供了简便实用的营养资讯，教给您正确的饮食观念和合理的保健方法，以及防治疾病的正确措施，致力于与您一同捍卫家庭每位成员的健康，帮助您和您的家人快乐健康地生活。

## 目录

### 第一章 营养与健康

#### 一、蛋白质

- 1.蛋白质的组成与功能
- 2.蛋白质的分类
- 3.蛋白质的营养价值
- 4.蛋白质对人体健康的影响
- 5.人体对蛋白质的需求

#### 二、脂类

- 1.脂类的组成
  - 2.人体脂类的分类
  - 3.脂肪的功能
  - 4.不同阶段的脂肪需求
  - 5.脂肪营养价值的评定
- 小资料：脂肪与肥胖的关系

第二章 食品与人体健康一、谷类营养与人体健康1.谷类的营养价值  
2.谷类食物的营养特点3.几种常见的谷类小资料：小米的保健作用  
二、蔬菜营养与人体健康1.蔬菜营养的分类2.蔬菜品种的分类3.蔬菜类的营养价值  
小资料：蔬菜营养的分类三、果品营养与人体健康1.水果的分类2.水果的营养价值  
3.常见水果的营养保健功能4.干果的营养价值5.常见干果的保健功能  
小资料：购冷藏水果提防冷伤现象四、肉类营养与人体健康1.肉的组成2.肉类的营养价值  
3.常见畜类肉的营养保健功能4.常见禽类肉的营养保健功能小资料：冷却肉营养价值更  
五、食用菌类营养与人体健康1.食用菌的营养价值2.食用菌的营养保健功能  
3.食用菌的食疗作用六、豆类营养与人体健康1.豆类食物的营养特点2.豆类的保健功能  
七、奶类营养与人体健康1.奶类食品的营养2.奶类食物是含各类营养素最全面的一类食物  
小资料：食物营养指标3.奶制品的营养价值4.牛奶5.酸奶八、蛋类营养与人体健康  
1.蛋的营养成分2.蛋的质量特点及合理利用3.蛋类的营养特点九、水产品营养与人体健康  
1.鱼的营养特点2.蟹、虾、贝类的营养特点3.食用藻类的营养保健功能  
4.常见的水产品的营养保健功能十、食用油营养与人体健康1.食用油的营养成分  
2.食用油的注意事项3.食用油的营养保健功能小资料：吃油不是越少越好

第四章 疾病与营养防治第五章 不同时期的营养保健第六章 不同人员的营养保健第七章  
不同季节的营养保健第八章 日常生活与营养健康第九章 饮食安全与营养健康

[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)