

《食物营养保健1000问（赠挂图）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538453898

编辑推荐

如何吃的更营养

食物营养、烹调、贮存、选购等，详尽解读1

00多种食物的营养分析，教你搭配出更营养的美食

不同人群营养需要不一样

老年人营养、孕产妇营养、婴幼儿营养、青少年营养、女人更年期、女人经期营养，不同人群，对应配餐，才能越吃越健康

对症营养更健康

熬夜、电脑族、上班族等，让食物营养为健康保驾护航

饮食安全

五谷杂粮、蔬菜水果、肉类水产，面面俱到解读饮食安全，教你轻松拥有餐桌上的营养智慧

内容简介

本书是食物的安全、营养、选购、储存、搭配的全面知识解读，15大方面食物营养，一站式家庭实用工具书，100多种食物的营养分析，教你吃得更明白，贴心的家庭食谱建议，让你称为家庭里不可缺少的营养师，五谷杂粮、肉类水产，一目了然，吃得放心。

作者简介

刘雅娟，吉林大学公共卫生学院营养系主任、教授、博士生导师。主编作品《小营养大疗效》、《儿童饮食营养全书》、《女性饮食营养全书》，发表论文几十篇。

目录

Part 1 营养学基础

人体需要哪些营养素

为什么说蛋白质是生命的物质基础

脂肪对我们来说是没用的东西吗

过量食用甜食对我们的身体有哪些危害

各种维生素对人体有哪些重要作用

人体必需的微量元素包括哪些

怎样才能做到平衡膳食

食物的酸碱性对人体有哪些影响

为什么提倡吃杂粮

怎样吃盐才科学

为什么说食物纤维是“第七营养素”

什么是转基因食品

什么是无公害食品

[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)