

《女性营养保健圣经知识百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年06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：9787801746610

内容简介

现代女性都希望自己拥有健康和美丽。都希望自己拥有苗条的身材，动人的曲线，健康的肌肤，旺盛的生命力……为了获取这些，一味节食瘦身者有之，拼命运动减肥者有之，不顾风险手术整容者也有之……其实这些举措，都是缘于人们走进了美丽健康的误区。

健康和美丽是相依相存的，而且都应该是最自然的，没有人工雕饰的。中华民族的祖先为了生存，尝百草、吃野果，从生活实践中体验、发展和创造了“医食同源，药食同用”和“寓医于食”的营养学理论。人们在与自然界斗争的实践中，也认识到了许多食物都具有一定的药性，“食用、食养、食疗、食忌”逐渐发展成为营养学遵循的重要原则，得到了广泛的应用。

今天，由于人们对营养知识的缺乏，在饮食方面还存在着一些不符合科学的观念和方式，结果造成“花钱没有买来健康”，反而产生营养失调和肥胖等问题。《女性营养保健》一书，结合女性各个时期的生理特征和营养需求的差异，参考了国内外有关女性营养健康的*研究成果，科学系统地介绍了有关营养与保健的理论知识 and 实践方法。

我们提倡在现代生活中，饮食观念要随着饮食科学的发展不断更新，在追求食物美味的同时，更要注重食物的合理选择，达到营养、卫生、平衡、保健的要求。

《女性营养保健》从认识身体的成长发育、饮食营养的科学合理、女性保健的方式方法和塑身美体的细节等几个方面，详细地讲解了女性如何才能保持和拥有健康美丽。

目录

第一章 女性的身体

第一节 女性的生理特征

- 一、儿童期的生理特征
- 二、青春期的生理特征
- 三、妊娠期的生理特征
- 四、中年期的生理特征
- 五、更年期的生理特征

第二节 女人的美丽

- 一、人体的美丽
- 二、立姿
- 三、坐姿
- 四、体位

第二章 饮食营养

第一节 营养与健康

- 一、人体的化学组成
- 二、人体的物质代谢
- 三、合理营养与健康的关系

第二节 营养素

一、营养、营养素与营养素的需要量

二、蛋白质

三、脂类

四、碳水化合物

五、矿物质

六、维生素

第三节 合理饮食

一、平衡膳食

二、合理烹调

三、膳食制度

四、饮食习惯

五、荤食与素食

第四节 各生理期的营养

一、儿童期营养

二、青春期营养

三、孕产期的营养

四、中年期的营养

五、成年人的营养需要

六、老年期的营养

第三章 女性保健

第一节 生理保健

一、儿童保健

二、青春期保健

三、常见妇科病

四、保健要点

五、性保健

六、生育保健

七、新婚节育

.....

第四章 健美瘦身

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)