

《营养决定健康全集》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506445399

内容简介

本书共分为合理饮食、饮食宜忌、好食物好营养、营养卫生、婴幼儿营养、孕产妇营养、儿童青少年营养、中年营养、老年营养、疾病营养十大部分，从各个层面科学地叙述了与日常生活密切相关的营养健康问题，引导人们走出营养误区，真正拥有健康。

目录

一、合理饮食

人体需要的营养素

蛋白质：铺垫生命的基石

脂肪：人体新陈代谢的燃料

碳水化合物：人体的主要能源

维生素：人体新陈代谢的催化剂

矿物质：人体中不可缺少的物质

水：生命的源泉

纤维素：肠道的清道夫

营养物质间的协同作用和拮抗作用

蛋白质、脂肪和碳水化合物间的关系

矿物质与其他营养素之间的关系

维生素与其他营养素之间的关系

营养对于健康的重要意义

平衡膳食的四个方面

按血型选食物

科学安排一日三餐

不吃早餐损健康

营养早餐三原则

吃早餐的最佳时间

早餐饮品有讲究

早餐搭配要合理

午餐老凑合要不得

上班族午餐方式的利与弊

什么是健康的午餐

走出午餐的营养误区

晚餐不当易引起现代疾病

晚餐的进食要点和时间

吃饭要细嚼慢咽

改掉挑食的习惯

勤换花样少生癌

站立吃饭最科学
餐前进汤，两餐间吃水果
进餐前要注意心理调适
改变造成肥胖的不良饮食习惯
美食塑身八大守则
美腿应注意饮食
减肥莫减水
饮食排毒
有规律地进食
多元化的饮食

.....

- 二、饮食宜忌
- 三、好食物 好营养
- 四、营养卫生
- 五、婴幼儿营养
- 六、孕产妇营养
- 七、儿童青少年营养
- 八、中年营养
- 九、老年营养
- 十、疾病营养

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)