

《营养问题专家访谈》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年07月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787562461531

内容简介

《营养问题专家访谈》，本书以专家访谈问答的形式，针对消费者在日常生活中经常遇到的营养问题，以及使消费者普遍感到困惑或无所适从的营养养生观点，采用通俗易懂的语言给读者一一进行了详尽的解答，诸如为什么“五谷杂粮”是膳食的基础？怎样合理选用烹调油脂？怎样进行科学补钙？如何吃“零食”？等58个问题。本书有助于消费者更好地学习和应用科学的营养知识。

作者简介

糜漫天，第三军医大学教授，医学博士，博士生导师；国内知名营养学专家；享受国务院政府特殊津贴和军队特殊人才岗位津贴；军队“三星人才”，获全军“育才奖。金奖”；重庆市首批学术技术带头人、重庆市“322人才工程。一层次人员；中国科协七大代表、重庆市第三次党代会代表、重庆市政协第三届委员会委员，重庆市政府特聘科技顾问。

先后发起和组织了“西部营养健康工程”“西部区域性营养论坛”“营养进社区”。营养进家庭。等一系列在国内有影响的大型营养科学普及教育活动。

现担任中国营养学会学术委员会副主任委员、中国营养学会常务理事、全军营养医学委员会主任委员、重庆市营养学会理事长等学术职务。

目录

概述

问题1：如何理解“五谷杂粮”应该是膳食的基础？

问题2：为什么说人体所需的营养物质首先应该是从食物中获取？

问题3：如何理解膳食的平衡是合理营养的关键？

问题4：没有不好的食物，只有不好的膳食

问题5：如何引导居民正确合理地选用食用油脂？

问题6：如何科学合理地摄取动物性食物？

问题7：为什么一日三餐蔬菜和水果不可少？

问题8：豆类食物一身是宝应该适当多食用

问题9：喝牛奶有害吗？

问题10：如何科学地进行补钙？

问题11：如何正确看待食物当中的胆固醇？

问题12：如何科学吃早餐？

问题13：谈谈合理烹饪的重要性

.....

[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)