

《饮食与健康》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年11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：9787561544716

内容简介

“民以食为天。”食物不仅是维持生命的物质基础，也是健康的物质保证。只有遵循营养学的基本原理进行合理膳食，才能有健康的体魄。近年来，随着营养科学、生命科学、食品科学的飞速发展，对有益健康的食物成分及饮食与疾病相互关系的研究不断深入。通过改善饮食结构，发挥食物本身的生理调节功能，培养和建立健康的生活方式以提高健康水平日益成为人们的共识。

本书系统地介绍了合理营养与平衡膳食、营养与健康、各类食物与健康、地域饮食、安全饮食、旅游饮食等。将现代营养理论与不同地域(闽台)长期的膳食习惯和特点相结合，以丰富翔实的资料，集科学性、趣味性、实用性为一体，详细阐述了饮食与健康的基础知识与实践方法。书中还穿插有健康贴士、案例等趣味内容，可使读者在轻松阅读中理解与应用。本书既可作为旅游、食品卫生专业高职学生用教材，也可作为其他相关专业本专科学生公共选修课的参考用书。通过学习可使大学生掌握基本的营养知识和科学饮食行为，养成健康的生活习惯，提高身体的健康水平。

[显示全部信息](#)

目录

第一章 营养与健康

第一节 什么是健康

第二节 人体营养素的分类和功能

第二章 科学饮食

第一节 合理营养

第二节 膳食指南及平衡膳食宝塔

第三节 饮食常识

第三章 各类食物与健康

第一节 各类饮品与健康

第二节 谷类食物与健康

第三节 蔬菜与健康

第四节 水果与健康

第五节 鱼虾畜禽肉蛋与健康

第六节 奶类、豆类食物与健康

[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)