

《食物营养之最》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013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：9787801676139

丛书名：健康与塑身丛书

内容简介

《健康与塑身丛书（图文版）：食物营养之最（全彩图说）》是一本介绍营养常识以及某些营养成分含量最丰富的食物的书籍，书中深入浅出地讲解了关于营养的基础知识，并针对某些食物分析了其独特的营养价值，以帮助人们认识营养及缺乏营养引起的病症，并指导人们在日常饮食中应做到科学补充营养。

《健康与塑身丛书（图文版）：食物营养之最（全彩图说）》集科学性、实用性、趣味性于一体，文字简约，图文并茂，适合广大家庭大众阅读。

目录

上篇 营养知多少

- 1.何为营养
- 2.什么是营养素
- 3.蛋白质与氨基酸有何关系
- 4.蛋白质对人体有何作用
- 5.碳水化合物是怎么回事
- 6.人体为什么需要脂肪
- 7.什么是食物纤维素
- 8.维生素是必需的营养素吗
- 9.维生素可分成几类
- 10.维生素A有哪些功能
- 11.缺乏维生素A易患哪些病
- 12.维生素D具有佝偻病作用吗
- 13.维生素E与维生素K功能有何不同

下篇 食物营养之最

- 21.蛋白质含量最丰富的食物——鸡肉

- 22.碳水化合物含量最丰富的食物——糯米……

[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)