

# 《食物营养与健康:食物营养漫谈》

## 图书基本信息

书名：《食物营养与健康:食物营养漫谈》

13位ISBN编号：9787504717702

10位ISBN编号：7504717703

出版时间：2001-12-01

出版社：中国物资出版社

作者："中一贝,刘慧懿"

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《食物营养与健康:食物营养漫谈》

## 内容概要

本书是食物营养科学普及丛书中的《食物营养漫谈》分册。书中详细地解释了营养的概念，营养素的种类、功能并收录了大量的相关资料，供读者参考。本书内容丰富，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，是一册贴近生活，将理论与实践融为一体的科普读物，是人们生活中的好帮手。

## 书籍目录

### 一 食物营养漫谈

- 1 营养是什么
- 2 营养是人体生命必需的物质基础
- 3 饮食营养必须讲究科学
- 4 怎样是营养合理
- 5 不良的饮食习惯不利于营养的吸收

### 二 营养素有哪些种类的功能

- 1 蛋白质类
- 2 脂肪类
- 3 碳水化合物类
- 4 膳食纤维类
- 5 维生素类
- 6 无机盐类
- 7 水

### 附录 营养素主要功用表

# 《食物营养与健康:食物营养漫谈》

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)