

《吃的營養科學觀》

图书基本信息

书名：《吃的營養科學觀》

13位ISBN编号：9789575292997

10位ISBN编号：9575292995

出版时间：1994-7-19

作者：安德爾·戴維絲

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

《吃的營養科學觀》

內容概要

前言

安德爾·戴維絲女士以生動流暢的文章，介紹有關營養的專業知識。

在初次閱讀她的手稿時，我簡直愛不釋手，身為醫生，當我閱讀本書並數度聆聽她的演講後，對於營養的知識更倍感興趣，並且獲益良多。

本書不但適合於受過醫學及技術訓練的專業人員，也適合一般人閱讀，它將我們日常飲食及營養有關的知識，以淺顯易懂的文字表達出來，即使是專業的醫護人員，也能由本書中獲得最新的營養知識。有許多的因素影響我們從食物中獲得營養，多數的土壤現在都不甚肥沃，甚至貧瘠，以致植物不再含有應有的養分了。

動物吃了這些植物，牠們的肉、奶或蛋的養分也不足了，其次，不當的食物加工過程及烹調方式也使營養嚴重流失，而最重要的，乃是心理因素的影響，使我們獲得足夠的營養。

對某些束手無策的母親們，本書可以幫助她們改善家人的營養，她可以讓丈夫看這本書的第二章，事實上，每一章都可以單獨閱讀，內容也非常完整，所以，每個人一次只要花十五到二十分鐘，就能由本書中獲益。

本書所提原則已經受到許多人的認同，我相信在人類的健康史上，將有長足的進步。

美國營養學會祕書長 考瑞爾博士

《吃的營養科學觀》

作者簡介

安德爾·戴維絲

美國知名的營養學專家，畢業於加州柏克萊大學，曾在哥倫比亞大學進修，並在南加州大學醫學院獲得生物化學碩士學位。她曾在紐約的白爾文及福特罕姆醫院中接受食療學專業訓練，而後並擔任加州亞勒美達國家健康診療中心及好萊塢分部的營養顧問。

書籍目錄

目錄

1. 營養學——一個令人驚喜的學科
2. 營養豐富的早餐使你全天精力充沛
3. 蛋白質——構成細胞的主要成分
4. 保持青春的秘訣
5. 不可忽略的脂肪
6. 加糖的食品氾濫成災
7. 容易缺乏的維生素A
8. 精製食物使維生素B大量流失
9. 紓解壓力的維生素B群
10. 維生素B功效多
11. 菸鹼素可改變憂鬱的性格
12. 維生素B2的功用
13. 增強精力的維生素B1
14. 粗糙食物味美營養 ...

《吃的營養科學觀》

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