

《一生吃好》

图书基本信息

书名：《一生吃好》

13位ISBN编号：9787806511152

10位ISBN编号：7806511156

出版时间：2002-5

出版社：羊城晚报出版社

作者：

页数：183

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

《一生吃好》

内容概要

本书主要包括两方面内容：一是针对健康人群，根据不同年龄阶段人群的生理特点和营养需要的差别，告诉他们应该吃什么、怎样吃，才能获得均衡营养，强健体魄，预防疾病；二是针对一些常见的、与饮食营养关系密切的疾病，如糖尿病、高血压、冠心病、肥胖等，根据其病因、病理、临床表现，指导患者调整生活方式和饮食习惯，通过选择食物，达到缓解症状、治疗疾病的目的。

《一生吃好》

书籍目录

序 吃出健康来
一、健康人吃点什么
1 婴儿该吃些什么
2 怎样安排幼儿的膳食
3 学龄前儿童的饮食
4 学龄儿童的饮食
5 吃出青春活力来——青少年饮食原则
6 吃出精力来——青壮年的饮食.....
二、病人吃点什么
1 鱼肝油与太阳光——小儿佝偻病的克星
2 胖不胖由你——儿童肥胖症的饮食方案
3 儿童锌缺乏症
4 维生素B1缺乏与脚气病
5 维生素B2缺乏与阴囊炎
6 小儿营养不良.....

章节摘录

临考前，大部分考生一般会学习到深夜。但熬夜会增加身体对维生素、蛋白质和热量的需要量。家长要适时适量给以加餐，如饮一杯牛奶、吃两片面包和一只香蕉，可使考生精力旺盛，还可帮助安然入睡。

《一生吃好》

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