

《大学生营养与健康》

图书基本信息

书名：《大学生营养与健康》

13位ISBN编号：9787560847801

10位ISBN编号：7560847803

出版时间：2012-2

出版社：同济大学出版社

作者：陈桂阁，廉福生

页数：204

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

《大学生营养与健康》

内容概要

《大学生营养与健康》根据高职高专学校营养学教育的需要编写，体现了高职教育教材应具备的科学性、系统性、实用性和可读性。包括绪论、健康篇、人体的构成、营养素、食物的营养价值、不同生理时期的营养、营养与疾病等内容，共计6章。

《大学生营养与健康》可供高职高专学校公共课使用，也可作为营养学爱好者自学参考书。本书的主编是陈桂阁和廉福生。

书籍目录

- 前言
- 绪论
- 第一章 健康篇
 - 第一节 健康新概念
 - 第二节 健康体检
 - 第三节 中国人的健康状况
 - 第四节 亚健康
- 第二章 人体的构成
- 第三章 营养素
 - 第一节 蛋白质
 - 第二节 碳水化合物
 - 第三节 脂类
 - 第四节 维生素
 - 第五节 矿物质
 - 第六节 水
 - 第七节 膳食纤维
- 第四章 食物的营养价值
 - 第一节 谷类
 - 第二节 豆类及其制品
 - 第三节 蔬菜和水果
 - 第四节 水产类和肉类
 - 第五节 蛋类
 - 第六节 奶类及其制品
- 第五章 不同生理时期的营养
 - 第一节 孕妇及乳母营养
 - 第二节 婴幼儿营养
 - 第三节 学龄儿童及青少年营养
 - 第四节 老年人营养
- 第六章 营养与疾病
 - 第一节 营养与癌症
 - 第二节 营养与肥胖症
 - 第三节 营养与高脂血症
 - 第四节 营养与骨质疏松症
 - 第五节 营养与糖尿病
 - 第六节 营养与脂肪肝
 - 第七节 营养与高血压
 - 第八节 营养与缺铁性贫血症

《大学生营养与健康》

编辑推荐

《大学生营养与健康》从阐述健康新概念入手，并在此基础上探讨了诸如环境、生活方式、膳食、运动等与健康的关系及如何建立健康的生活方式；各种营养素在人体内的作用；各类食物的营养价值；人体不同生理时期的营养；营养与疾病等。我们希望广大读者通过阅读本书能够更加关爱自己，热爱生活，珍惜健康和生命，增强在面临健康问题时的判断和抉择能力，顺应国际上推崇的健康新潮流。本书的主编是陈桂阁和廉福生。

《大学生营养与健康》

精彩短评

1、类似教材，大同小异，提供一般性知识。

《大学生营养与健康》

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