

《膳食能量自我控制图谱》

图书基本信息

书名：《膳食能量自我控制图谱》

13位ISBN编号：9787509141410

10位ISBN编号：7509141419

出版时间：2011-1

出版社：人民军医出版社

页数：74

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

《膳食能量自我控制图谱》

内容概要

《膳食能量自我控制图谱》内容包括具有代表性的60多种食物的能量及对应的质量，部分高热能食物给出了以千步当量为单位的运动指导。《膳食能量自我控制图谱》可作为基层卫生工作者、社区医师、普通居民评估能量时的应用工具。《膳食能量自我控制图谱》由国际生命科学学会中国办事处科学顾问陈春明编著。

《膳食能量自我控制图谱》

作者简介

陈春明，国际生命科学学会中国办事处科学顾问，研究员，国内外著名营养学家，中国预防医学科学院首任院长；目前担任世界卫生组织全球膳食、体力活动与健康及慢性病预防专家组成员，肥胖问题国际委员会成员，世界卫生组织营养专家咨询组成员，国际营养科学联合会名誉会员、中国营养学会名誉理事长等职务。

《膳食能量自我控制图谱》

书籍目录

主食及薯类 畜禽蛋奶及水产 干豆及制品 水果蔬菜 坚果及零食 盐、油酒类及其他 附件1 中国居民膳食指南（一般人群） 附件2 个体每日能量参考摄入量 附件3 不同能量（千卡）水平建议的食物摄入量（克/天） 附件4 常见食物质量折算参照表 附件5 常见食物互换表

《膳食能量自我控制图谱》

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