

《中国居民膳食指南（2016）（俊

图书基本信息

书名：《中国居民膳食指南（2016）（科普版）》

13位ISBN编号：978711722469X

出版时间：2016-5-1

作者：中国营养学会

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

内容概要

《中国居民膳食指南（2016）（科普版）》一书是近百名专家对我国营养和膳食问题所达成的核心意见和科学共识，由国家卫生计生委官方发布，中国营养学会权威定制，是中国人的营养实践宝典。书中的6条核心推荐适用于2岁以上所有健康人群。

- 一、食物多样，谷类为主
- 二、吃动平衡，健康体重
- 三、多吃蔬果、奶类、大豆
- 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 五、少盐少油，控糖限酒
- 六、杜绝浪费，

作者简介

中国营养学会（Chinese Nutrition Society,CNS），始创于1945年，1950年并入“生理科学会”。1981年在中国科协批准下复会。接受业务主管单位中国科协和社团登记管理单位中华人民共和国民政部的业务指导和监督，学会挂靠卫生部。

学会在理事会的领导下开展各项工作，沈治平、顾景范、陈孝曙分别任**、二、三届理事长，葛可佑任第四、五、六届理事长，程义勇为现任第七届理事长。

中国营养学会先后加入国际营养科学联合会（IUNS）和亚洲营养学会联合会（FANS）。学会现有会员12000余名，分布在全国有关的科研、教学、防病、医疗、食品、农业等部门。

精彩短评

- 1、很好的一本书。准备给爸妈看一看。
- 2、推荐都看看
- 3、一口气看完，感觉书没必要买，内容跟“《中国居民膳食指南（2016）》发布，先睹为快”这篇文章基本一致，文章字数少还容易记住，不知道非科普版是不是也这样
- 4、还是科普版看的快
- 5、80分。很好，建议衍生出版口袋书、漫画书、速查版、大字版。
- 6、国字号工具书，关于分餐 运动 金字塔等都很有收获，以前对于饮食这块太糙了。
- 7、如果没有任何营养学知识的，可以作为科普读物入门
- 8、简单的说就是要杂食，以谷物薯类为主，多蔬果，适量肉类，少高热量摄入，适当运动。
- 9、科普读物
- 10、没有很实用，基本是废话，可看性非常低。
- 11、从小就知道的一本书，几经再版，作者中有我妈妈学校的学者。从小我们家餐桌总有杂豆饭，那会我还更爱吃外面的纯白米饭呢。现在一到周末都会自己做二米饭杂豆饭，我明白饭店不会特意做这种杂粮纯粹因为又麻烦又卖不上价。健康朴实的饮食是生活中最重要的是事情之一。
- 12、内容比较少，就像个纲要一样~

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