

《健康膳食新理念》

图书基本信息

书名：《健康膳食新理念》

13位ISBN编号：9787532378913

10位ISBN编号：7532378918

出版时间：2005-1

出版社：上海科学技术出版社

作者：傅善来

页数：71

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

《健康膳食新理念》

内容概要

健康从营养开始，没有营养就没有健康，而当今人群的健康状况不尽人意，最主要的问题是膳食结构及不合理。创造健康必须从调整膳食结构入手，这是人们都想了解的知识。本书以通俗易懂的文字，深入浅出的知识和观点，具体、实用的方法、帮助大学掌握一点吃的学问，从而使人人吃出健康来。

《健康膳食新理念》

作者简介

傅善来，1939年9月出生于浙江宁波，上海市预防医学会养生保健专业委员会副主任委员，全国相约健康社区行健康教育巡讲活动专家，上海健康促进专家组成员，上海康复医学会理事，中国上海资深杂志编委，中国行为医学科学杂志编委，上海预防医学杂志编委，上海科技报高级科普

《健康膳食新理念》

书籍目录

健康从营养开始 调整膳食结构 迅速将烹调用油降下来 尽快让粮食恢复到主食地位上来 蛋白质不能少，也不能多 维生素、矿物质是现代人量容易缺乏的营养素，人人需要额外补充 附：氧自由基健康危害及其对策 一个被遗忘的营养问题健康膳食十要素 吃出健康来 每人每天1瓶奶 每人每天1个蛋 天天要有豆腐、豆制品吃 创造条件天天有海鱼吃 鸡肉、鸭肉代替猪肉 每人每天500克蔬菜（含水果50~100克） 菌菇类食品纳入膳食结构 三口之家每个月食盐总量控制在500克 控制高糖、高脂饮食 每人每天至少300克粮食保健食品是一日三餐补充 全盘肯定或否定都是错误的 保健食品是社会发展的必然 保健食品是科学进步的结果 保健食品是人口老龄化的需要 生病不仅要吃药，还要营养 保健食品再发展势在必行 合理选择保健品 做主动健康的现代人 健身基础方 健脑益智方 壮骨健身方 健康美丽方 孕妇保健方 肠道功能紊乱调补方 高血压病人康复方 高脂血症病人康复方

《健康膳食新理念》

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