

营养课堂



[营养课堂_下载链接1](#)

著者:李长平等

出版者:作家出版社

出版时间:2003-02

装帧:平装

isbn:9787506325936

随着生活水平的提高，人们已不再是“吃饱求生存”，而是“吃好求健康”。《饮食课堂》一书的几位作者，均是北京医院营养科从事临床营养的专家，天天面对着饱受现代“文明病”之苦的病人，本书将“食物营养，疾病营养，老年营养及饮食卫生”等方面的知识，深入浅出地告诉大家，是百姓日常生活的必备的健康手册。本书的内容包括食物营养、营养来自多种食物、优质蛋白质食物、一杯牛奶的营养、牛奶的营养、喝酸奶的优点、喝牛奶应注意什么、睡前喝牛奶的益处、牛奶不耐受的人怎么办、如何煮牛奶、合理营养、我国传统膳食结构利弊、国外膳食结构的了解、饮食误区、中国居民的膳食指南、中国居民平衡膳食宝塔、成酸性食物与成碱性食物、吃荤，吃素的讨论、每人一天需要的热能、如何保证正常体重、热能对体重的影响、疾病营养、什么是肥胖、肥胖带来的危害、判断肥胖的标准、减肥的原则、减肥食物的选择等。

作者介绍:

目录: 食物营养
饮食卫生
合理营养
老年营养
疾病营养
· · · · · (收起)

[营养课堂_下载链接1](#)

标签

自购

科普

应用文

一般

评论

[营养课堂_下载链接1_](#)

书评

[营养课堂_下载链接1_](#)