

营养防病书



[营养防病书 下载链接1](#)

著者:美国饮食营养学会

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2005-01

装帧:平装

isbn:9787501946563

美国饮食营养协会的这本书为你提供了一种健康选择以及社和各年龄段营养需求的可行

性方案，包括如何维持最佳体重，如何利用营养预防和治疗疾病，如何使你的内在感觉和外在表现始终处于最佳状态，甚至降低某些疾病的患病率。通过这本书你将获得很多人生的不同年龄很不同阶段选择营养食物最新的和实用的信息。

作者介绍：

目录: 第一章 健康的开端

母乳喂养你的婴儿／健康的另一个选择：奶瓶喂

养／关于固体食物的建议

第二章 成长期需要的食物

学步儿和学龄前儿童：早期食物／学龄儿童饮食

的基础知识／给青少年提供食物

第三章 女性的营养需求

育龄期：营养、月经和怀孕／恭喜！

你怀孕了／给母乳喂养的女性／

更年期饮食

第四章 中老年的健康饮食

成熟年龄／生活方式发生变化／

挑战人生的变化

第五章 在外就餐

在外就餐既保证健康又愉快／在外安全就餐／

快餐食品／旅行者的饮食

第六章 运动员的饮食指南：保证成功的营养

运动人生需要的营养素／高质量的饮食／体重

问题／运动方案／生为辅助物：没有什么能代

替训练

第七章 新素食主张

素食者／素食饮食：从营养角度看／

生命周期／在外就餐选择健康的素

食方式

第八章 食物过敏

食物不耐和食物引起的不良反应／食物过敏：很

少见

第九章 预防、治疗疾病的合理饮食

健康的心脏／血压：得到控制了吗／

饮食与癌症的联系／糖尿病：越来越

受关注的健康问题／骨质疏松症：降

低风险／胃肠疾病／贫血：“疲惫

的血液”／食物和药物

第十章 补充品：利用和滥用

膳食补充品：是什么／补充品：安全有效吗／如

果你服用补充品／防止健康欺骗

· · · · · (收起)

[营养防病书_下载链接1](#)

标签

健康

评论

[营养防病书 下载链接1](#)

书评

[营养防病书 下载链接1](#)