

# 膳食营养普及必读:家庭的营养师



[膳食营养普及必读:家庭的营养师 下载链接1](#)

著者:李遂振

出版者:第1版 (2003年1月1日)

出版时间:2003-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534929427

本书介绍了广大人民群众迫切需要了解的膳食营养知识，目的在于普及和提高全民的营养意识，使每个人都能有意识地、合理地、安全地摄入各种营养，避免可能产生的营养缺乏和营养过剩的危害，提高健康水平。主要内容包括：营养基本知识；营养与疾病；中老年人营养与健康；孕妇和乳母的合理营养与膳食；儿童的营养与膳食；合理营养与膳食结构；烹饪时如何减少营养素的破坏与损失；推荐几种应常吃的食物；膳食营养与减肥；膳食营养与健美等。介绍了各种营养素的主要生理功能、营养素的缺乏症及其表现、营养素的主要食物来源、中国居民膳食营养素每天适宜摄入量等。本书内容深入浅出，文字通俗易懂，适合具有初中以上文化水平的城乡广大群众阅读，是广大读者合理摄取营养、健康长寿的必备读物。

作者介绍:

目录: 一 概述  
二 营养基本知识  
三 营养与疾病

四 中老年人营养与健康

五 孕妇和乳母的合理营养与膳食

六 儿童的营养与膳食

七 合理营养与膳食结构

八 烹饪时如何减少营养素的破坏与损失

九 推荐几种应常吃的食物

十 膳食营养与减肥

十一 膳食营养与健美

附录

主要参考文献

• • • • •

([收起](#))

[膳食营养普及必读:家庭的营养师\\_ 下载链接1\\_](#)

标签

nutrition

评论

2005.王府井书店

-----  
[膳食营养普及必读:家庭的营养师\\_ 下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[膳食营养普及必读:家庭的营养师\\_ 下载链接1\\_](#)