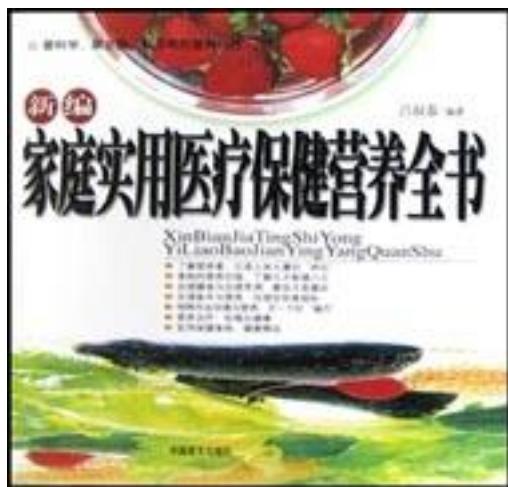


新编家庭实用医疗保健营养全书



[新编家庭实用医疗保健营养全书 下载链接1](#)

著者:吕叔春

出版者:中国盲文出版社

出版时间:2003-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500218005

新编家庭医疗保健营养全书, ISBN: 9787500218005, 作者: 吕叔春

作者介绍:

目录:第一章 了解营养素——它是人体大厦的“砖石”

——能量: 维持生命的燃料

1 能量平衡的调节

2 对能量代谢的适应

3 影响能量需要量的因素

4 能量单位及换算系数

——蛋白质与氨基酸: 打造人体的材料

1 蛋白质的生理功能

2 蛋白质的质量及必需氨基酸

3 蛋白质的消化、吸收与代谢

.....

三 脂肪：热能的发电站

1 脂肪和类脂

.....

四 碳水化合物（糖类）

.....

五 水——维持生命的液体

.....

六 维生素：维持机体健康必备的营养素

.....

第二章 日常基本实用食物——生命的养料

一 谷类：中国人的主食

.....

二 豆类：一流的保健品

.....

第三章 实用保健食物——给你青春给你美丽

.....

第四章 合理膳食与合理烹调——最佳才是最好

.....

第五章 生理条件与营养——合理安排莫超标

.....

第六章 特殊作业环境与营养——开一个好“偏方”

.....

第七章 营养治疗——吃喝出健康

.....

第八章 食品卫生——干干净净，吃了没病

.....

· · · · · (收起)

[新编家庭实用医疗保健营养全书](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[新编家庭实用医疗保健营养全书](#) [下载链接1](#)

书评

[新编家庭实用医疗保健营养全书 下载链接1](#)