

# 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”

一 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

二 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——人生命的养料

### 一 谷类：中国人的主食

.....

### 二 豆类：一流的保健品

.....

## 第三章 实用保健食品——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](#)

-----  
[新编家庭实用医疗保健营养全书 下载链接1](#)