

# 生活百科系列丛书·家庭营养美食篇



[生活百科系列丛书·家庭营养美食篇\\_下载链接1](#)

著者:沙勤 编

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2004-05-01

装帧:

isbn:9787801215765

美好生活来自健康的身体，合理的饮食是幸福的保证。怎样才能常保健康？怎样才能青春永驻？本书为你提供日常饮食的正确吃法，教你吃的健康，吃的美丽，在饮食中享受生活的乐趣。本书观点明确，简便易行，能使你在日常生活中随时照顾家庭，使家庭生活达到其乐融融的境地。

作者介绍:

目录: 一、合理膳食的设计与调配

- 合理膳食与营养平衡
- 营养平衡
- 营养不足
- 营养过剩
- 命题膳食的设计
- 确定进餐者每日热能营养素的摄入量
- 进行食物分类并确定各类食物营养素的供给量
- 确定膳食中各类食物的份数
- 安排一日三餐所占热量的比例
- 设计菜单
- 合理膳食调配与食物的选择<
- • • • • [\(收起\)](#)

[生活百科系列丛书·家庭营养美食篇\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[生活百科系列丛书·家庭营养美食篇\\_下载链接1](#)

书评

