

# 科学膳食



[科学膳食\\_下载链接1\\_](#)

著者:费伦

出版者:外语教学与研究出版社

出版时间:2003-4

装帧:

isbn:9787560031736

健康的身体是一切生命活动的基础，是生命得以延续的关键。健康的身体同时也是美的

象征和体现，是人们获得快乐和幸福的源泉。《每日健康》，伴您健康生活每一天。

本书共分三个单元,每个单元由三篇课文及单元复习组成.第一单元介绍人体所需的基本营养成分;碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水及其主要作用。第二单元教授我们如何合理计划膳食，包括如何选择正确的食物，如何为自己计划均衡的饮食。第三单元进述应该如何控制自己的体重，其中特别是提出体重过重或过轻的严重后果，并提供了合理化的体重监控方案。

本收改编体例与本系列一致，书后附有三个综合活动练习，虽然涉及的多是西式快餐，但考虑到同学们受这类食品的影响越业越深，因而非常必要了解它们的营养成分以及卡路里的含量。希望这样的综合练习能帮助同学们们逐步改变自己不良的饮食习惯。

作者介绍:

目录:

[科学膳食\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[科学膳食\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[科学膳食\\_下载链接1](#)