

# 家庭营养小手册



[家庭营养小手册\\_下载链接1](#)

著者:刘巍

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2005-8

装帧:简装本

isbn:9787308035514

《家庭营养小手册》是社区卫生服务健康教育系列丛书中的一本。全书共分四个部分：第一部分简单介绍了营养学的一些基本概念、基础知识，以便于读者更好地理解、运用本手册；第二部分有针对性地介绍了社区不同人群，包括儿童、孕妇、中老年人有关营养的实际问题，以便人们更好地进行自我保健；第三部分是针对社区一些常见疾病的营养与饮食治疗，给予具体的康复；第四部分系统地提供科学、安全的膳食方法，简明扼要地介绍食物选购、搭配、烹饪的基本科学方法，并围绕常见的食品卫生与安全问题做了解答。以利于读者把一日三餐安排得更加科学、安全、合理。最后，还对一些健康饮食的“误区”进行了澄清，帮助人们逐步树立起科学的、正确的营养观，进行合理的营养自我保健。

作者介绍:

目录:

[家庭营养小手册\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[家庭营养小手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[家庭营养小手册\\_下载链接1](#)