

营养与公众保健



[营养与公众保健_下载链接1_](#)

著者:陈静

出版者:华中科技大学出版社

出版时间:2006-10

装帧:简装本

isbn:9787560938561

本书是在暨南大学全校公共选修课“营养与公众保健”课程建设的基础上，有鉴于目前国内可供参考的教材尚不多见，作者总结多年的教学与科研经验编写而成的。

全书主要介绍了营养在生命和健康中的重要作用，以及营养素缺乏与过剩对人体的危害；不良生活方式和心理因素对健康的影响；室内外环境污染对健康的危害以及公众关注的食品安全问题。针对非医学专业学生和公众，阐述了如何进行合理膳食、适宜运动、纠正不良生活方式及行为的具体指导方法，从而达到走出健康误区、增进健康、延年益寿的目的。

本书围绕WHO提出的“合理膳食、戒烟限酒、适宜运动、平衡心态”这一促进健康的新准则，将营养学、公共卫生学、环境卫生学、医学心理学和行为学等多门学科中涉及营养与公众保健的知识融为一体，既具有系统性、科学性和知识性，又具有通俗性和实用性，形象生动、通俗易懂，适合作为各大、中专院校健康教育的教材或教学参考书，也适合作为社会公众掌握健康知识、提高自我保健能力的科普读物。

作者介绍:

目录:

[营养与公众保健_下载链接1](#)

标签

评论

=3=很好理解的说，有兴趣读一下也无妨的。

[营养与公众保健_下载链接1](#)

书评

[营养与公众保健_下载链接1](#)