

饮食营养大研究



[饮食营养大研究_下载链接1](#)

著者: (日) 金田雅代

出版者: 人民邮电出版社

出版时间: 2014-7

装帧: 平装

isbn: 9787115357540

本书为日本松下智库PHP研究所邀请日本女子营养大学教授金田雅代女士主持编写，内容以食物营养为核心，从食物营养与人体关系、人体消化器官的结构、人体消化机制、不同年龄儿童的营养标准建议，食物分类及其营养成分构成、均衡膳食菜谱等方面，以

图解的形式，详略有序地讲解了饮食营养的相关知识。

作者介绍:

PHP研究所

PHP研究所为“松下电器”创始人、日本“经营之神”松下幸之助创立的智库研究机构，机构理念重视心灵与物质两重层面，与日本各领域的研究机构、知名大学合作，探索教育与知识传播的新方式。

金田雅代

日本女子营养大学教授，国家高级营养师。日本食育学会、营养改善学会评议员。日本文部科学省学校膳食调查官。著有《食物营养大研究》《营养教育论》《营养教育论实践研究》等。

目录: 前言 我们的身体和营养 2
序章 漫画 内脏兄弟扛不住了——赶快改正不良的饮食习惯吧! 7
第1章 人体所需的营养素
人体为什么需要营养素 18
蛋白质 20
碳水化合物 24
脂肪 28
水溶性维生素 32
脂溶性维生素 36
矿物质 40
膳食纤维 44
中小学生的健康问题 46
肥胖 46
减肥 47
易疲劳 48
易怒 49
儿童慢性病 50
第2章 吸取营养的消化器官
消化活动是一项协同工作 52
口腔、食道 54
胃 55
肝脏 56
胆囊、肾脏 57
小肠、十二指肠 58
大肠 59
直肠、肛门 60
第3章 塑造强健体魄的健康饮食
“+1”健康早餐 62
学校午餐好，不要剩饭! 64
如何健康地吃零食 68
参考学校午餐制定晚饭菜谱 70
营养保健食品的作用 73
饮食习惯的十条基本要求 74
索引 78
• • • • • (收起)

标签

好书，值得一读

养生

营养学

金田雅代

百味书屋

温暖

朋友推荐，很想读一下=

想读中。。。=

评论

通俗易懂～学到了很多～

2

书评

[饮食营养大研究_下载链接1](#)