

学生营养百科



[学生营养百科_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787543937192

《学生营养百科:上海市学生营养与健康促进会》共分十二部分，包括营养素功用与来源、食物的营养价值、保健食品与强化食品；学生营养需要与三餐、饮奶与饮料；营养与儿童健康、与营养有关疾病的饮食防治；食物的消化吸收、食品卫生与食物中毒；饮食行为与学生营养工作等。正文后有附录，包括膳食指南、零食消费指南、学生阶段膳食营养素参考摄入量(DRIs)、不同能量水平的食物建议摄入量、学生集体用餐卫生监督办法、食谱的编制、四季食谱、食物重量折算参照表、食物生、熟重量比表与常见食物成分简表等。编写力求实用、准确、有针对性、简明易懂。

营养是健康之本，让食物成为你的药物吧，而不要让药物成为你的食物。学生，无疑是家庭与社会中最充满朝气和希望的群体。从生活中的点滴做起给他们以最科学、最丰富的营养，帮助他们塑造最强健的体魄。《学生营养百科:上海市学生营养与健康促进会》从现代营养学的角度，介绍了学生日常生活中所需食物的营养、营养与健康、科学吃喝与养生、饮食防病等，特别着重介绍了饮食方面的保健。内容丰富，通俗易懂，实用价值高。

作者介绍:

目录:

[学生营养百科_下载链接1](#)

标签

评论

[学生营养百科_下载链接1](#)

书评

