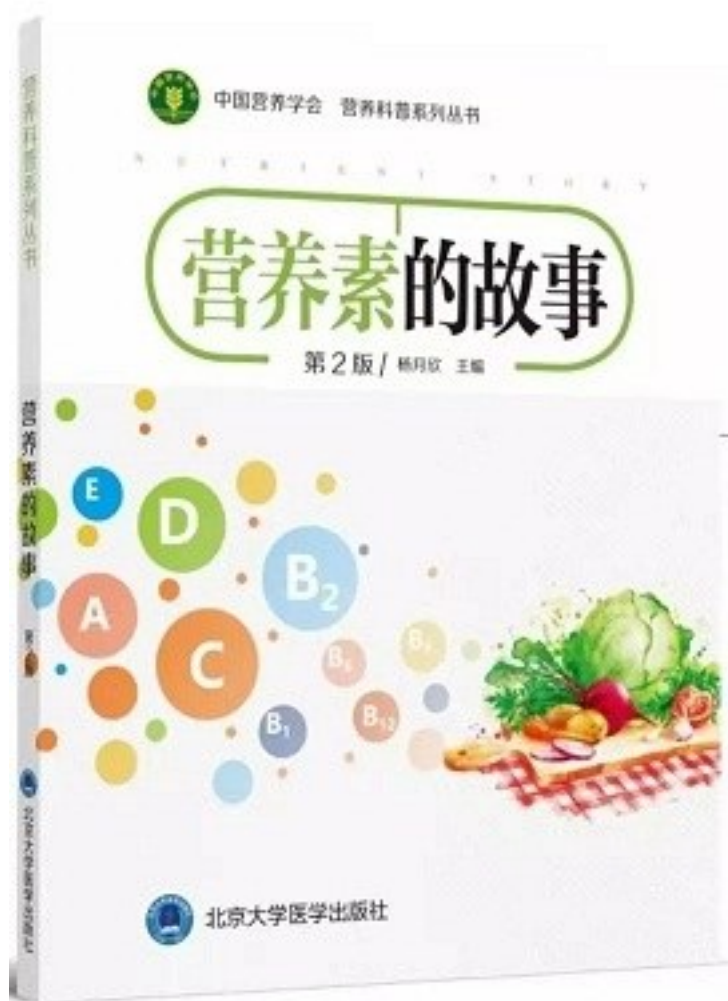


# 营养素的故事



[营养素的故事\\_下载链接1](#)

著者:杨月欣

出版者:北京大学医学出版社

出版时间:2019-5

装帧:平装

isbn:9787565919619

营养素是食物中的精华。我们每天摄入食物和水，就是为了从中得到各种人体必需的营养物质。营养素的发现是一批批科学家前赴后继历经几个世纪的奋斗历程。

在这本书里，作者以一个个生动有趣的故事，讲述了能量以及40多种营养素，如碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维的发现史、它们的辉煌，以及它们在预防和治疗疾病方面的功劳和作用。

从本书故事中，你可以轻松地了解每种营养素的功能、作用及由来。每个故事实际上是一个营养素的功能和作用的概述，或者是某个功能和作用的侧面。

从一个个由于营养素缺乏所造成的悲剧和教训中，如为什么某种营养素缺乏会出现嘴角发炎，而另一个营养素缺乏则会影响人体长高，科学家找到了为什么营养素是人体“必需”的秘密。

十年前我们编写的这本书，受到了广大读者的好评。

为了更好地满足广大读者的需要，我们结合营养学的新进展对上版图书做了修改、删减及补充，希望广大读者通过阅读书中的故事引起对营养学的兴趣，学到营养学知识，指导自己的膳食和正确选择营养素补充剂和强化食品，健康生活每一天。

在阅读本书后您如果有任何建议和意见，请登录中国营养学会网站或发邮件至cns@cnsoc.org，留下您的宝贵意见。

作者介绍:

中国营养学会理事长，中国疾病预防控制中心研究员、博士生导师，国际营养联合会院士。长期从事营养学研究，主持和参与多项国家科技部重大攻关项目和国际合作课题，在营养学研究、科技创新等方面做出突出成绩。担任国内外多个专家委员会委员和负责人。获得多项部级以上科技进步奖项，并获得第五届“全国优秀科技工作者”、2013年度“健康中国十大人物”等荣誉，享受国务院政府特殊津贴。

目录:

[营养素的故事\\_下载链接1](#)

标签

营养

饮食

膳食

大陆

评论

关于营养素的基础读物，入门书。

-----  
[营养素的故事\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[营养素的故事\\_下载链接1](#)