

美食和营养



[美食和营养 下载链接1](#)

著者:(德)索尼娅·弗洛托-斯塔门|译者

出版者:湖北教育出版社

出版时间:2010-7

装帧:平装

isbn:9787535155580

《德国少年儿童百科知识全书·WAS IST WAS:美食和营养》主要内容：人的一生中需要消耗多少食物和饮料？食物在我们的体内是如何转化为能量的？营养物质是如何被人体吸收并输送到身体所需要的地方？为什么饮食不当会造成疾病？几个世纪以来，我们的饮食习惯有了哪些巨大的变化？生态营养学家索尼娅·弗洛托-斯塔门博士，在《德国少年儿童百科知识全书·WAS IST WAS:美食和营养》中全面解释了关于食物和营养的所有重要问题。一方面，新技术的发展使粮食产量大大提高，基因食品和有机食品成为当今农业领域的热点；另一方面，世界上还有许多贫穷的国家，那里还有许多人在忍饥挨饿。对于这些问题，还没有人能够给出一个有说服力的解释。但是，这《德国少年儿童百科知识全书·WAS IST

WAS:美食和营养》将帮助读者形成自己的判断。

作者介绍:

目录:

从可可豆到巧克力消化我们为什么要摄取食物？什么食物能吊起我们的胃口？食物是在哪里被消化的？营养物质为什么我们的身体需要营养物质？碳水化合物是如何提供能量的？什么可以加强肌肉的力量？为什么我们需要脂肪？人体会自行生成维生素吗？矿物质有什么作用？物质代谢身体如何将食物转化为能量？什么是卡路里？为什么丰富的早餐很重要？物质代谢对呼吸有什么影响？为什么脂肪会使人发胖？营养与健康为什么有许多人超重？什么是与营养有关的疾病？为什么人们减肥非常困难？什么是进食障碍？吃甜食是否有益健康？为什么有些人会对牛奶过敏？绿色的马铃薯是否有毒？食物在储存期间是如何产生有毒物质的？食物可以使人更健康吗？饮食的历史变迁食品加工速冻食品会变质吗？细菌能够经受住高温吗？为什么糖可以起到保质的作用？有没有能起保护作用的细菌？食品添加剂是必要的吗？基因技术和有机农业食品种类为什么谷物和马铃薯如此重要？什么食物有助于免疫系统和物质代谢？什么物质可以加强我们的骨骼和牙齿？人体肌肉所需的营养成分从哪里来？鸡蛋上的数字和字母有什么含义？为什么我们每周都应吃一次鱼？人体需要什么样的脂肪？在没有水的情况下人能生存多久？我们可以大量饮水吗？餐桌礼仪和饮食习惯世界粮食问题全世界有多少人在挨饿？为什么不能将食物平均分配？为什么食物的价格越来越高？我们怎样才能对抗饥饿？生物燃料的生产会有什么影响？在德国是否还有处于饥饿状态下的儿童？

• • • • • [\(收起\)](#)

[美食和营养_下载链接1](#)

标签

科普

评论

2021.04 区图书馆借阅

[美食和营养_下载链接1](#)

书评

[美食和营养_下载链接1](#)