

<<营养学>>

图书基本信息

书名：<<营养学>>

13位ISBN编号：9787302075202

10位ISBN编号：7302075204

出版时间：2004-4

出版时间：清华大学出版社

作者：塞泽尔 编

页数：523

译者：王希成

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;营养学&gt;&gt;

## 内容概要

20多年来,前7版《营养学——概念与争论》为北美大学生和教授们广泛使用。读者们的建议使我们受益匪浅,在这本千年新版中,我们极力使之符合时代变化的要求。21世纪伊始,世界卫生组织预计发达国家人口寿命将延长,婴儿和儿童死亡率将减少,因患心血管疾病而不能正常生活的老年人口也会降低。这得益于营养科学得发展,得益于疾病治疗得进步,也得益于针对如何选择有益于健康的生活方式而进行的教育。

本书提供了营养科学中的重要概念,并帮助读者在面对纷繁芜杂的选择机会时作出明智之举。

《营养学——概念与争论》(Nutrition: Concepts and Controversies)一书就像书名所表示的那样,本书既介绍了营养学的基本概念,又对当前一些营养学的争论问题予以关注和解释。作者注重教与学双方的纽带关系,全书图片清晰多彩,能激发读者的兴趣并加深了读者对营养学基本概念的理解。

美国许多大学都使用本书作为营养学教学的教科书。

本书是千年新版(第8版),该书的最大特点是几乎每一章内容都是从提出一些人们日常膳食遇到的问题开始的,例如“什么样的营养食品可以防止疾病?”

”、“B族维生素与心脏病有什么关系?”

”等,全面阐述了糖类、脂肪、蛋白质、维生素、水和矿物质六大类营养素,以及营养与健康的关系、营养标准与指导、各个年龄段人们的营养需求、食品安全与食品技术等内容。

同时本书还开辟了“健康生活”栏目,将体育锻炼、营养和健康联系起来,激发读者思考每一章提出的健康话题,去领会其中的道理,应用于日常生活中。

出现在本书每一章末尾的“争论”是想邀你来一起探索深入讨论当前的营养学科学话题和不断涌现的争议,例如“抗氧化营养物质是神奇抗病良药?”

”,“植物化学物质能预防慢性疾病吗?”和“节食适合哪些人?有什么危害?”

”等。

## 作者简介

弗朗西斯·辛吉维茨·塞泽尔，理学硕士，注册营养师，美国营养师协会会员。  
本科和研究生阶段就读于佛罗里达州大学，1980年获理学学士学位，1982年获营养学硕士学位。  
她是美国营养师协会的创始会员。

由她创立并担任副主席职务的营养和健康协会位于佛罗里达的塔拉哈西，作为信息和资源中心，该组织对1000多个营养学课题不断进行文献数据的追踪研究。

她的专著包括《生活的选择：健康概念和方略》、《做出生活的选择》、《健康三连音：激励、训练和营养》等。

她是《营养学互动教程》的第一作者。

除了写书之外，她还在各大学、国际或地区性会议上发表演讲，并参与组织了她所在社区的消除饥饿运动。

爱琳诺·诺斯·惠特尼，博士，1960年于拉德克里夫学院获得生物学学士学位，1970年在圣路易斯华盛顿大学获得生物学博士学位。

她曾任教于佛罗里达州立大学，是美国营养师协会认可的注册营养师。

现在她的全部精力投入营养、健康和环境问题的研究、著书和咨询工作中。

她的早期著作包括发表于《科学》、《遗传学》等杂志上的论文，专著有：大学教材《理解营养学》、《普通和临床营养学》、《营养学和食疗》、《关键的生活选择》及中学教材《做出生活的选择》。

目前她最大的研究兴趣是能量守恒、太阳能的利用、采用替代燃料的交通工具以及生态系统的修复。

## 书籍目录

第1章 食物选择与人体健康1.1 营养一生1.2 人体及其所需的食物1.3 营养科学1.4 饮食的文化意义和社会意义1.5 全民营养目标1.6 如何选择食物1.7 膳食指导：如何做到既不摄入过多的能量，又可以得到足够的营养1.8 做做看：分析一下有关营养学的新闻报道1.9 自测题1.10 网上资源1.11 争论1：营养学上谁说了算第2章 营养学标准与指导2.1 推荐的营养素标准2.2 膳食指南2.3 根据日常食物指导和食物指导金字塔安排饮食2.4 做做看：用“食物指导金字塔”来给你的膳食结构打分2.5 自测题2.6 网上资源2.7 争论2：地中海饮食是否真的拥有使心脏健康的秘密第3章 奇妙的人体3.1 人体细胞3.2 体液和心血管系统3.3 内分泌系统和神经系统3.4 免疫系统3.5 消化系统3.6 排泄系统3.7 存储系统3.8 其他系统3.9 自测题3.10 网上资源3.11 争论3：人是否应该吃古人的“天然食物”第4章 糖类：糖、淀粉、糖原和纤维第5章 脂类、脂肪、油、磷脂与胆固醇第6章 蛋白质与氨基酸第7章 维生素第8章 水与矿物质第9章 能量平衡与健康的体重第10章 营养、体力活动和机体的反应第11章 饮食与健康第12章 生命周期中的营养：孕妇和婴儿第13章 儿童、青少年和老年第14章 食品安全与食品技术第15章 饥饿与全球环境附录 自测题答案

编辑推荐

《营养学：概念与争论》(第8版)(Nutrition : Concepts and Controversies)一书就像书名所表示的那样，《营养学：概念与争论》(第8版)既介绍了营养学的基本概念，又对当前一些营养学的争论问题予以关注和解释。

作者注重教与学双方的纽带关系，全书图片清晰多彩，能激发读者的兴趣并加深了读者对营养学基本概念的理解。

美国许多大学都使用《营养学：概念与争论》(第8版)作为营养学教学的教科书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>