

<<饮食与健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食与健康>>

13位ISBN编号：9787561544716

10位ISBN编号：7561544715

出版时间：2012-11

出版时间：厦门大学出版社

作者：郭朝霞

页数：229

字数：355000

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>

## <<饮食与健康>>

### 内容概要

“民以食为天。

”食物不仅是维持生命的物质基础，也是健康的物质保证。

只有遵循营养学的基本原理进行合理膳食，才能有健康的体魄。

近年来，随着营养科学、生命科学、食品科学的飞速发展，对有益健康的食物成分及饮食与疾病相互关系的研究不断深入。

通过改善饮食结构，发挥食物本身的生理调节功能，培养和建立健康的生活方式以提高健康水平日益成为人们的共识。

本书系统地介绍了合理营养与平衡膳食、营养与健康、各类食物与健康、地域饮食、安全饮食、旅游饮食等。

将现代营养理论与不同地域(闽台)长期的膳食习惯和特点相结合，以丰富翔实的资料，集科学性、趣味性、实用性为一体，详细阐述了饮食与健康的基础知识与实践方法。

书中还穿插有健康贴士、案例等趣味内容，可使读者在轻松阅读中理解与应用。

本书既可作为旅游、食品卫生专业高职学生用教材，也可作为其他相关专业本专科学生公共选修课的参考用书。

通过学习可使大学生掌握基本的营养知识和科学饮食行为，养成健康的生活习惯，提高身体的健康水平。

本教材由福建体育职业技术学院教师郭朝霞、王乃茹、王庆博、黄辉、吴瑞珠、黄远鹏以及宁德师范学院李进华教师组成的编写团队编写，全书由郭朝霞副教授统稿。

本教材的编写与出版是高职高专旅游类教材的探索与尝试，由于我们的知识和水平有限，不妥之处恭请各位读者批评指正。

同时，本教材编写过程中引用了许多专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。

最后，衷心感谢厦门大学出版社的大力支持。

## <<饮食与健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 营养与健康

##### 第一节 什么是健康

##### 第二节 人体营养素的分类和功能

#### 第二章 科学饮食

##### 第一节 合理营养

##### 第二节 膳食指南及平衡膳食宝塔

##### 第三节 饮食常识

#### 第三章 各类食物与健康

##### 第一节 各类饮品与健康

##### 第二节 谷类食物与健康

##### 第三节 蔬菜与健康

##### 第四节 水果与健康

##### 第五节 鱼虾畜禽肉蛋与健康

##### 第六节 奶类、豆类食物与健康

##### 第七节 油盐糖等调味食物与健康

##### 第八节 零食与健康

#### 第四章 安全饮食

##### 第一节 消费者就餐注意事项

##### 第二节 消费者居家饮食注意事项

##### 第三节 预防食物中毒基本知识

#### 第五章 地域饮食(闽台小吃)

##### 第一节 福建小吃

##### 第二节 台湾小吃

#### 第六章 旅游饮食

##### 第一节 四季旅游饮食调养

##### 第二节 自然环境与中老年人的旅游健身营养

##### 第三节 旅游中的科学饮食

<<饮食与健康>>

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>