

<<少年儿童营养大全（精）>>

图书基本信息

书名：<<少年儿童营养大全（精）>>

13位ISBN编号：9787805317816

10位ISBN编号：780531781X

出版时间：2000-06

出版时间：文汇出版社

作者：许积德,吴圣楣,柳启沛

页数：482

字数：400000

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>

## <<少年儿童营养大全(精)>>

### 内容概要

儿童是父母的寄托，是祖国的未来和人类的希望。

培养好下一代，是关系到“适应二十一世纪来自各方面挑战”和“中华民族伟大复兴”的需要。

培养人才，应从儿童开始，首先必须培养儿童强健的体魄，而“营养是健康之本”。

目前不少家长还缺乏营养方面的基本知识，甚至还有误区，容易跟某些不正确的广告走，花了不少的经济代价。

但收效甚微，甚至给儿童的健康成长带来了负面的影响。

上海市少年儿童营养基金会和上海市学生营养促进会，针对目前的状况，组织了上海市有关儿童营养、保健方面的专家和著名教授以及专业人员，共同编写了这本《少年儿童营养大全》。

该书颇具特点。

一是“全面”，即讲述内容全面，从妇女准备怀孕开始，至妊娠期、分娩前后以及婴幼儿和少年期的营养。

此外，还包括了与营养和饮食有关的疾病、患病儿童的营养、营养状况的评价、儿童食品的选择、烹调和培养良好的饮食习惯等等，对家长们更具有吸引力。

从内容上看，该书涵盖丰富，确可称得上“少年儿童营养大全”。

二是“新颖”，即该书介绍的内容比较新颖，吸收了当今国内外营养专家、学者对营养学研究的新进展与成果。

三是“实用”，这本书编写的出发点是使读者看了就可应用到日常生活中，操作性强，很具大众化。

同时，对当今市场上有关宣传广告如何采取正确、科学、辩证的观点，对各类产品如何进行分析比较，弃其糟粕、取其精华，本书也不失其指导作用。

四是“通俗”，书中讲解的营养科学知识，深入浅出，便于了解，易于普及。

我相信本书的出版，对于普及国民营养科学知识，提高人们的营养水平，促进儿童健康成长，将会有很大的帮助。

## 书籍目录

序第一章 热能与各种营养素 营养与健康 营养与优生 营养与生长发育 营养素种类 蛋白质是人的重要成分 蛋白质与大脑发育 人体抗病能力与蛋白质有关 人不能缺乏蛋白质 食物蛋白质的营养价值 蛋白质质量与氨基酸 粮豆搭配有好处 每天需要的蛋白质的量及蛋白质丰富的食物 人体需要的脂类 人体需要的脂肪酸 鱼油脂肪酸的重要成分——DHA 脂肪(脂类)在人体中的作用 素油和荤油 胆固醇也是人体需要的 胆固醇要限量 碳水化合物及其种类 碳水化合物在人体内的作用 糖要限量吗 膳食纤维的主要功用 膳食纤维要限量 能量、热能与热量 能量(消耗)需要 能量供给 能量摄入与消耗要平衡 生热营养素及其平衡 无机盐、宏量元素与微量元素 人体中的钙 钙的作用 钙的吸收率 钙的需要与含钙丰富的食物 如何补钙 铁是红细胞的重要成分 铁的吸收 影响铁吸收的因素 食物中的铁 贫血的原因 锌对人体的作用 锌的吸收 锌的需要与锌的食物来源 锌过多有害 碘是人体必需的微量元素 碘和碘缺乏病 瘦和甲状腺肿 碘与智力的关系 碘的需要量 碘的食物来源 碘在体内的作用有双向性 碘摄入足与不足的判断 硒的作用 硒与克山病 硒过量与中毒.....第二章 胎儿、婴幼儿及中小学生营养第三章 常吃食物的营养价值第四章 合理饮食第五章 儿童食品的选择、烹饪及保存第六章 与营养及饮食有关的疾病第七章 儿童食疗及疾病时的营养与膳食第八章 膳食结构与营养状况评价第九章 培养良好的饮食习惯第十章 注意饮食卫生附录

<<少年儿童营养大全（精）>>

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>