

阿德勒·戴维斯营养健康宝典

阿德勒·戴维斯营养健康宝典书籍信息

书名：阿德勒·戴维斯营养健康宝典

I S B N : 9 7 8 7 2 2 9 0 0 2 7 4 9

作者：阿德勒·戴维斯 & n b s p ;

出版社：重庆出版社

出版时间：2 0 1 8 - 1 - 1

页数：

价格：3 3 . 0 0 元

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：阿德勒·戴维斯营养健康宝典 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i

阿德勒·戴维斯营养健康宝典

阿德勒·戴维斯营养健康宝典书籍简介

本书介绍了营养学与健康的关系，阐述了人体对食物的消化吸收过程。指出人体饮食营养成分和组合的优劣对于人体健康的重要性，从而分析了人体所需要的各种维生素、矿物质及碳水化合物等与人体健康的关系。并指导人们来正确摄取这些营养成分，保持身体的健康与活力。通过正确的摄取营养成分还可以预防许多由于缺乏某种元素而导致的疾病，降低患病率。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：阿德勒·戴维斯营养健康宝典 电子书网盘下载 2024 pdf mobi

阿德勒·戴维斯营养健康宝典

阿德勒·戴维斯营养健康宝典目录

第一篇 消化与酶

- 1 营养学与健康的关系
- 2 正确的饮食营养成分与组合
- 3 食物在身体内消化与吸收过程
- 4 科学的术语
- 5 交通联络网
- 6 酶的重要性
- 7 消化作用
- 8 我们究竟吃了多少糖
- 9 我们需要多少脂肪
- 10 蛋白质的重要性
- 11 蛋白质的需要量及缺乏时出现的症状
- 12 产生能量的热量

第二篇 维生素的功能

- 13 能量的释放
- 14 为什么肝脏如此重要
- 15 维生素 A 的功能
- 16 维生素 A 与自然抵抗力
- 17 维生素 A 的基本认识
- 18 维生素 A 的来源
- 19 维生素 B 1 (硫胺素) 的需要
- 20 维生素 B 2 (核黄素) 的需要
- 21 烟酸的需要
- 22 B 族维生素中其他维生素

2 3 B族维生素是一个完整的复合体

2 4 维生素c与坏血病

2 5 抗坏血酸的需要

第三篇 空气、水与矿物质

2 6 维生素C的需求量与来源

2 7 维生素D的需要

2 8 阳光的价值

2 9 维生素D的来源

3 0 维生素D的需求量

3 1 维生素E与维生素K

3 2 空气与水

3 3 血液的功能

3 4 健康的血流

3 5 我们为什么需要钙

3 6 钙的来源及需求量

3 7 磷的重要性

3 8 碘的功用

第四篇 家人的健康

3 9 其他矿物质的需要

4 0 微量元素

4 1 我们需要维生素补给品吗

4 2 家人健康的规划

4 3 饮食的需要因人而异

4 4 家人的健康问题

4 5 影响健康的严重问题

4 6 如何保存食物的营养价值

4 7 食品的加工及标示

4 8 如何以有限的预算购买营养的食物

4 9 旺盛的生命力由有计划的饮食获得

附表

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：阿德勒·戴维斯营养健康宝典 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i

阿德勒·戴维斯营养健康宝典

阿德勒·戴维斯营养健康宝典作者简介

阿德勒·戴维斯女士是美国颇具名望的营养学权威。毕业于加州伯克莱大学，曾在哥伦比亚大学进修，并在南加州大学医学院获得生物化学硕士学位。她曾在纽约的伯尔文及福特罕姆医院接受食疗专业训练，后担任加州亚勒明达国家健康诊疗中心的营养顾问。戴维斯是国际营养学领域的拓荒者，她贡献其智慧与热忱，提供现代营养学各种*的知识和观念，告诫千千万万读者注重日常饮食中的营养，以确保健康免于疾病的痛苦。她一生致力于让大众了解营养的知识，通过改善营养而保证身心健康，所著的《吃的营养科学观》、《吃的营养与治疗》、《吃的营养与保健》、《吃的营养与妈妈宝宝健康》等营养学著作，全面推进用营养保障健康的科学观，提出实用科学的营养保健及食疗指导，且均畅销美国及许多国家，是公认的营养学权威著作。

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：阿德勒·戴维斯营养健康宝典 电子书网盘下载 2024 pdf mobi

阿德勒·戴维斯营养健康宝典

阿德勒·戴维斯营养健康宝典其它

书籍介绍

本书介绍了营养学与健康的关系，阐述了人体对食物的消化吸收过程。指出人体饮食营养成分和组合的优劣对于人体健康的重要性，从而分析了人体所需要的各种维生素、矿物质及碳水化合物等与人体健康的关系。并指导人们来正确摄取这些营养成分，保持身体的健康与活力。通过正确的摄取营养成分还可以预防许多由于缺乏某种元素而导致的疾病，降低患病率。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：阿德勒·戴维斯营养健康宝典 电子书网盘下载 2024 pdf mobi

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[阿德勒·戴维斯营养健康宝典 电子书网盘下载 2024 pdf](#)

[P阿德勒·戴维斯营养健康宝典 pdf 网盘 电子书 下载 全格式](#)

[E阿德勒：戴维斯营养健康宝典 epub 网盘 电子书 下载 全格式](#)

[A阿德勒：戴维斯营养健康宝典 azw3 网盘 电子书 下载 全格式](#)

[M阿德勒：戴维斯营养健康宝典 mobi 网盘 电子书 下载 全格式](#)

[W阿德勒：戴维斯营养健康宝典 word 网盘 电子书 下载 全格式](#)

[T阿德勒·戴维斯营养健康宝典 txt 网盘 电子书 下载 全格式](#)