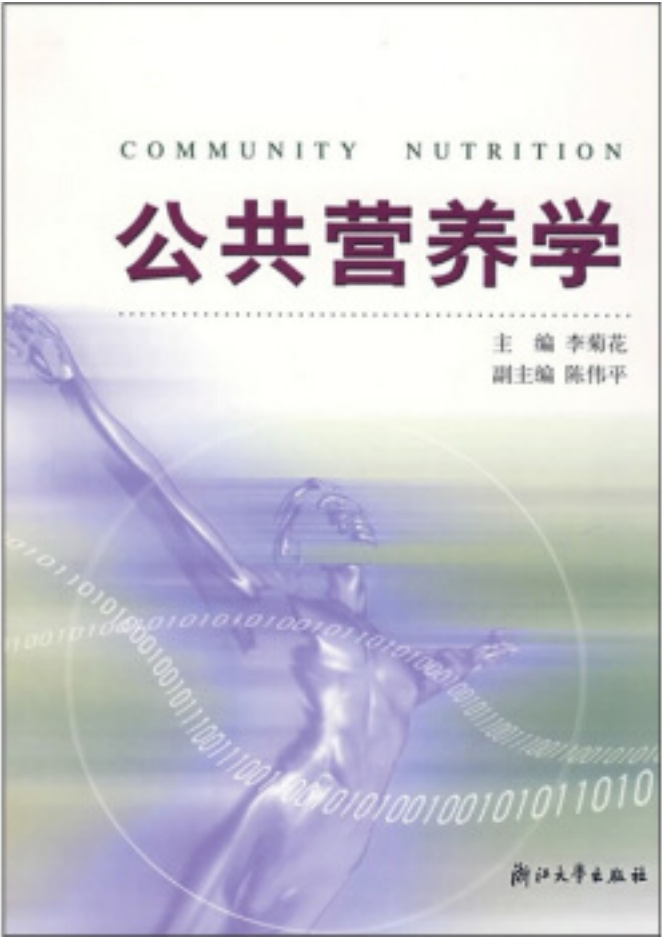


公共营养学



[公共营养学_下载链接1](#)

著者:李菊花，陈伟平 编

[公共营养学_下载链接1](#)

标签

评论

书不错，就是有明显翻过的痕迹

更加清晰的知道如何管理我的饮食

很好很好很好很好很好

初略看了一下，很详细很全面，值得一看。

很不错的书籍，很实用

京东送货速度快，值得信赖…多读些书肯定是好的……

心血来潮想学习，应该是正版吧，找到了上学时候教材的感觉！

挺好的，学习学习

看起还不错，送货也快

很值得购买的一本书。

专业人士推荐，值得购买

???

及时送达，赞

了了了了了了了

保持身体健康，让营养均衡很必要

好好好好好好

还没读 包装还可以！

很好很强大！！！！很好很强大！

速度非常快，非常好的书！朋友很喜欢！

送给朋友的，感觉还好

书质量不错，内容很好

非常好！质量也很好！

好书啊 不错的东西

很好的东西

品相好，和书店一模一样，好评

上学总是一件艰苦的事情

还么来得及看呢，看了再追加

还没时间看，北京的物流速度很一般，下单后第三天才收到。

是我想要的类型，有需要的，可以看看

还好不错，写的满全面的

送货速度比想象中快，但是还有一个订单没收到呢

慢慢看。

书质量还行，买来学习学习

书很好，快递很快

物有所值吧

还可以吧

是不错的书，很喜欢，是正版
是不错的书，很喜欢，是正版，装帧精美，印刷字体清楚，纸质好，无错别字，物有所值了，内容对我现在的学习有很大帮助，需要的朋友建议购买，以后还会光顾的。不错的书，很喜欢，是正版

像是大学课本 感觉比较抽象

不错

没有太多的新内容。多吃抄来抄去。这部书的印刷不太好。

好

？

还没开始阅读想静心体会阅读是一种修行痞痞的文字深刻的当下很爱很爱简单翻看几篇之后貌似符合我的口味让人寻味思考感受醉在字里行间文字里面透着智者的思考爱不释手的书籍总是能够让人心情愉悦正确的理解很重要再就是扩展的想象书的包装蛮不错的文字很犀利讲出了大多数中国人的真实心声直面现实为事实发声很不错希望能听到大众的声音为大众的利益挣臂高呼的写作者越来越多这样中国的未来才会越来越好听她说还不错教会我们成励志公共营养学，看后感触很深意犹未尽书的内容直得一读，经典是能

经历时间考验的是能引人入胜的。随着社会的进步和人们生活水平的不断提高，合理营养与健康的联系越来越受到全社会的普遍关注和重视，但是在现实生活中，人们对营养学知识还相当缺乏，存在不少的问题或误区。因此，营养学不只是本专业学生应具备的知识，同时也是临床、预防、护理、食品及其相关专业学生和从业人员应熟悉或掌握的内容。在有条件的情况下，大专院校可开设营养学的选修课程。公共营养学的作者曾在综合性大学或非医学院校开设营养学的选修课程，受到学生的普遍认可和欢迎。为此，在原营养学专业有关教材的基础上，结合目前我国的实际需要，编写了该教材。内容也很丰富，不错还可以买来送人的，经典是能经历时间考验的是能引人入胜的。第四章合理膳食第一节合理膳食的概念早在2000多年前，我们祖先就认识到了饮食与医疗、健康之间的密切关系，提出了饮食要以五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充的见解并将食物分为四大类，以养、助、益、充来表示每类食物的营养价值和其在膳食中的作用。提出饮食有节、饮食以时，饥饱得中的认识等，这与现代营养学的膳食调配原则基本相符。民以食为天，如何吃得合理、科学，古今中外进行过很多研究。其中，合理膳食的概念也随着科学的进步而不断深化，在不同历史时期有着不同的认识。例如，贫穷者往往因吃不饱，能量和蛋白质等营养素摄入不足而出现面黄肌瘦；相反，有钱人不愁吃穿，大鱼大肉，可能脸色红润、白白胖胖，这样人们就误认为营养就是山珍海味、鱼、肉、蛋、奶，认为越贵越好。还有人单纯追求饮食的适口性，以为口味好的食物，营养价值就高，以至食不厌精。这种所谓越贵越好、越精越好的错误观念，养成偏食、挑食等不良习惯，结果仍然发生某些营养缺乏病。随着经济的发展和人们生活水平的不断提高，为了防止营养缺乏病的发生，人们认为合理膳食不仅要精，还要多多益善、三餐饱食，这在经济快速发展的国家和地区尤为普遍。结果导致某些与饮食密切相关的慢性病如肥胖症、糖尿病、高血压、冠心病及某些肿瘤等发病率明显增高，并已成为目前严重威胁人类健康的主要疾病。因此，如何科学饮食，即通过合理调配膳食，既经济又能保证摄入

写的很好，书本质量不错，内容很精彩，快递很给力。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神，用平和与宽容来看待周围的人事，用知识和技能来改善自己的生活，用理性和判断来避免人生的危机，用主动和关怀来赢得别人的友爱，用激情和毅力来实现自己的梦想，用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点：词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神，用平和与宽容来看待周围的人事，用知识和技能来改善自己的生活，用理性和判断来避免人生的危机，用主动和关怀来赢得别人的友爱，用激情和毅力来实现自己的梦想，用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点：词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来

支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生

公共营养学和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘

在京东上购买商品已经很多次了，非常棒的购物体验，这次又奉命帮公司采购一批图书，总体比较，还是选择在京东采购。首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，暂时没货的也马上从外地进行调拨，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。让你生活活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些

好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有"千里眼".俗话说的好"秀才不出门,便知天下事.""运筹帷幄,决胜千里."多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的

习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.读书的好处很多。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其傅彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则非好学深思者莫属。读书费时过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中所示，如不以经验范之，则又大而无当。有一技之长者鄙读书，无知者羡读书，唯明智之士用读书，然书并不以用处告人，用书之智不在书中，而在书外，全凭观察得之。

读书时不可存心诘难作者，不可尽信书上所言，亦不可只为寻章摘句，而应推敲细思。书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，味同嚼蜡矣。读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确。因此不常作文者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。

读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利肾，射箭利胸肺，漫步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演算须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡

有缺陷，皆有特药可医。由此可见读书的好处了读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读,熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

[公共营养学_下载链接1](#)

书评

[公共营养学_下载链接1](#)