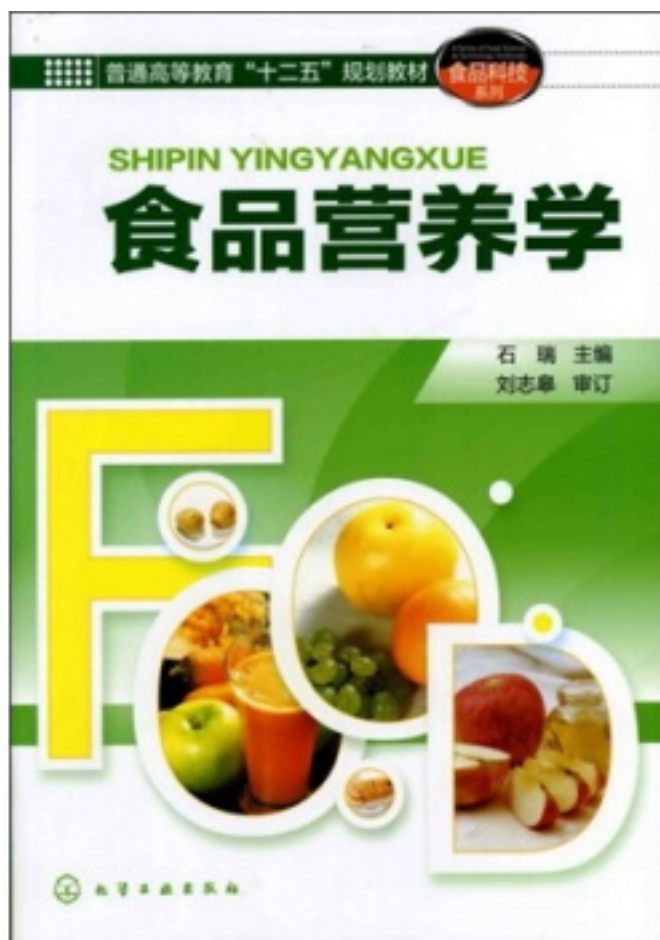


食品营养学



[食品营养学_下载链接1](#)

著者:石瑞 编

[食品营养学_下载链接1](#)

标签

评论

很喜欢，已经用上了，物美价廉

书是正版印刷质量也没问题，就是忽略了出版时间，挺早的版本，有些数据没新的

物流及服务都很满意，点赞?!

非常好，值得够买，内容也很实用，很详细。

此用户未填写评价内容

很不错的书，主要是最近健身需要学习营养学方面的知识!!!

是教材，有点有用的东西，纸质好，印刷质量也很不错!

还没有阅读物流很给力

这本教材很不错，适合自学

商品很好用 给个好评 对我有很大的帮助!

很实用的一本书正版的买对了

知识讲的还是比较详细。本人还在理解当中

买来学学新知识，以便知道如何搭配营养

很好，很好，很好，很好！！

图文很清晰~材质不错！很实用~学习的佳品~送货速度快~

这本食品营养学内容全面，是我想要的书知识丰富价格便宜，超值！

内容全面，比较容易理解，很有用的。

京东的物流就是快，晚上下单，第二天上午就到了。书挺好的，不是盗版的

真是一本好书，一直喜欢！

好好好好好好好好好好好好好好好好

还不错吧。包装很好

不错的书，还没看完，条理清晰。

很好很不错！非常的好，超级好！对就是好

质量好，内容好，一本较好的专业书。

多学习，多受益

京东购物送货速度就是快。

好书一本，非常有用

挺啊呢，挺好的。

必须，心魄ing王坤后欢迎您，？

书是老师推荐的，质量还不错

特别好，物流挺快的

非常适合普通基础 学习

书挺好，是正版，没事学习一下。

还不错，就是略专业有点枯燥

不错，超值，讲解详细，收获多。

不错，基本知识，喜欢！！

有点像小时候的纸质，有点薄

给老婆买的，，，她喜欢

很全面，便于生活中查询！

卧槽居然是教材，整个人都不好了

快看完了，内容很好，喜欢。

就是快递慢了点 书还是可以的

实用，送货快

营养学方面的书，很不错的

很好，内容丰富

不错对于我们这边新疆的就是方便了

作了浏览性阅读，内容基本符合自己的要求，概述比较系统的介绍了营养学相关知识，对日常生活的饮食卫生和营养油很大的启发。谢谢京东的低价。

反正就考试用用的……………

超值特惠 超值特惠超值特惠超值特惠

书中涉及到一些生物学，中学的时候学过一些都还给老师了。大部分还是能看懂的，看看更健康，做个有文化的吃货。

这本书看看也行，稍微有点专业化，但是可以看懂

很快~考试用书~特别及时~挺满意的~~~

确实太教科书了

内容不错 写得好 非常喜欢 纸的质量很好

包装不错。就是没有时间看。

内容写得很棒哦，质量也是很不错的，好书

一如既往的好

正品，不错的一次购物

帮别人买的书籍，看着还行！

内容全面，可以作为生活膳食参考

非常满意非常满意非常满意

教材 还可以 所有爱学习的人

虽然有点旧

满意，实用

包装很好，书的质量也不错啊。真的是一本可以不可求的好书

好~~非常的棒~！！~

还没有看，参考用书。。。

较全面的讲解了营养方面的知识，是本不错的书，买的值。

稍显专业的书籍，价格较之其他书籍贵，折扣少

老师让买的，选修课考试要用，，还可以吧，，

书很不错，内容简洁、实用！

好好学习

东西不错

很给力

Hhh

不错的

书不错，就是纸张有点不太满意

还行。

想教科书，并不会勾起我要看他的欲望，枯燥

买的教材，不管怎样都得买的，京东用上次的券很便宜

很好

传说中的插图看不到啊，说的编写也很差，内容肤浅。

好评

棒的

这个印刷真的是？

OK

。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！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。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

有些地方你可能从来没有去过，但是当你真实地走在上面的时候，你会觉得，自己在几年前，十几年前，甚至几十年前，甚至超越了自己的年龄的一个时间长度之前来过，你到过，你真实地居住过，每个地方、每个角落你都抚摸过。有位作家说，这是因为空气中浮动着曾经生活在这里的人去世后留下的脑电波，每一个人都有不同的频率，而这些频率相同的机会微乎其微，但是依然有着很小的概率，让活着的人，可以接收到这些飘浮在空中的电波，这些电波，就是“记忆”。而你恰好能接收到的那一个频率的脑电波，留下那一组脑电波的人，就是我们曾经称呼过的，前世。浅川对于立夏就是这样的存在，真实而又略显荒诞地出现在她面前。风声席卷。魂飞魄散。早上很早就醒来了，因为要明天才开学典礼，所以今天并没有事情。而且昨天已经把该搬到学校去的东西都搬过去了，学费也交掉了，总之就是学校故意空了一天给学生们，以便他们可以伤春悲秋地好好对自己的初中作一下充满沉痛感情的祭奠，又或者没心没肺地约上三五个人出去K歌跳舞打牌喝酒，把一切过去和未来埋葬在大家无敌的青春里面。故事开始于一个虚构的城市浅川，一个深北方长满高大香樟的城市。几个年轻的人开始自己的高中生活，一切都似乎格外的平静和缓慢，带着夏日特有的让人昏昏欲睡的叙述情绪，仿佛夏日午后浓烈如同泼墨的阳光一样。故事就在这样的环境里开始。而接下来，最为平凡的几个高中生开始有了各自的人生路程，陆之昂的母亲因为癌症去世，深刻地改变了他的性格

，而傅小司因为参加津川美术大赛一举成名，成为全中国都有小有名气的插画家。之后那些曾经在一起的年轻人因为毕业而分离，立夏和傅小司去北京继续念书，陆之昂去了日本，而七七去了上海。而从小孤独的遇见，放弃了自己在浅川的一段与青田的美好感情而单独去了北京，开始为实现自己的歌唱的梦想而努力。从此个人的命运都有了千差万别，而一开始缓慢而安静的叙述被快节奏的变故所取代，成人世界的大门洞开，里面的世界一点一点地展现在他们面前。在傅小司的画集发行后，他红遍了全中国。而立夏成为了傅小司的助手，七七在上海因为一次陪朋友参加歌唱比赛而成为了歌手，在发完第一张唱片之后飞速成为全中国的青春偶像，而反倒一直为了唱歌而努力的遇见，却在北京辛苦地生活，但是她却依然没有放弃成为最好的歌手的梦想……正在每个人都对急速到来的世界冲撞得看不清未来的时候，他们并不知道之后的更大的逆境就要降临，也正是接着的种种事件，几乎完全逆转并摧毁了每个人的人生…

《食品营养学》从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。

《食品营养学》在编写过程中，力求内容条理清晰、浅显易懂，并突出强调食品营养学知识与实际生活的结合，以便具有较强的可读性，并能帮助广大学生和公众解决日常生活中的营养问题。全书知识比较丰富，相关数据最新收集到2011年。

《食品营养学》兼具科学性、知识性和通俗性，不仅可作为高等学校食品科学与工程等相关专业的教材，还可供公共营养师培训以及开设营养学公共选修课之用，并可作为从事食品科学相关的生产、科研、管理工作以及广大爱好食品营养学知识的公众的参考书。

《食品营养学》从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。

《食品营养学》在编写过程中，力求内容条理清晰、浅显易懂，并突出强调食品营养学知识与实际生活的结合，以便具有较强的可读性，并能帮助广大学生和公众解决日常生活中的营养问题。全书知识比较丰富，相关数据最新收集到2011年。

《食品营养学》兼具科学性、知识性和通俗性，不仅可作为高等学校食品科学与工程等相关专业的教材，还可供公共营养师培训以及开设营养学公共选修课之用，并可作为从事食品科学相关的生产、科研、管理工作以及广大爱好食品营养学知识的公众的参考书。

《食品营养学》从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。

《食品营养学》在编写过程中，力求内容条理清晰、浅显易懂，并突出强调食品营养学知识与实际生活的结合，以便具有较强的可读性，并能帮助广大学生和公众解决日常生活中的营养问题。全书知识比较丰富，相关数据最新收集到2011年。

《食品营养学》兼具科学性、知识性和通俗性，不仅可作为高等学校食品科学与工程等相关专业的教材，还可供公共营养师培训以及开设营养学公共选修课之用，并可作为从事食品科学相关的生产、科研、管理工作以及广大爱好食品营养学知识的公众的参考书。

《食品营养学》从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。《食品营养学》在编写

值！值！值！很好的书，正版价格也划算，满意！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。

\\N其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

\\N让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

\\N\\N多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

\\N\\N多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

\\N\\N多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

\\N\\N多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

\\N\\N多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

\\N\\N读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！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；感受世界的不同。

\\N\\N不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

\\N在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

\\N所以，你现在不需要总结，随着年龄的增长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

。\\N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.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.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书籍是我们生活的导航，它教会我们去尊重他人也尊重自己，让贫乏和平庸远离我们。每当茶余饭后咀嚼着书籍中优美的文字，欣赏一个个动人的故事，都会让有所感悟。自从读了该书之后，我是收益颇丰， %D%A %D%A%D%A

《食品营养学》从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营

养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。%A

《食品营养学》在编写过程中，力求内容条理清晰、浅显易懂，并突出强调食品营养学知识与实际生活的结合，以便具有较强的可读性，并能帮助广大学生和公众解决日常生活中的营养问题。全书知识比较丰富，相关数据最新收集到2011年。%A

《食品营养学》兼具科学性、知识性和通俗性，不仅可作为高等学校食品科学与工程等相关专业的教材，还可供公共营养师培训以及开设营养学公共选修课之用，并可作为从事

习惯是什么？习惯是绽放的鲜花，用它娇艳的花瓣铺就人生的道路；习惯是翱翔的雄鹰，用它矫健的翅膀搏击广阔的天宇；习惯是奔腾的河流，用它倒海的气势冲垮陈旧的桎梏；习惯是挥舞的画笔，用它绚丽的色彩描绘理想的画卷。

约·凯恩斯曾说：“习惯形成性格，性格决定命运。”我们都知道，三周以上的重复就会形成稳定的习惯。无论好习惯还是坏习惯，习惯的力量都是惊人的。养成良好的习惯决定着你是否成功。一个人一天的行为中，大约只有百分之五是属于非习惯性的，而剩下的百分之九十五的行为都是习惯性的，可见成功基于习惯的养成。

习惯并不是一蹴而就，而是随着时间推移逐渐根深蒂固的，那么好的习惯与之伴随的是什么呢？先观察，后读书，再练习。平凡的小事年如一日，必将涂上伟大的色彩。

“苔痕上阶绿，草色入帘青。”观察的习惯总是在平凡之处而又突出它的不可或缺。法国昆虫学家法布尔从小就经常观察昆虫的活动情况，他很感兴趣，因此数十年如一日，一天也没有停止过对昆虫的观察和研究。一种昆虫他往往要观察研究几年，十几年，甚至四十年才下结论。他对昆虫的观察极为专心、仔细，常常为了研究毛虫的生活规律把眼睛都看肿了，连手指被毒刺刺肿了他也毫不在乎。他用尽一生仔细观察各种昆虫，最终续写完《昆虫记》。法布尔的成功源于他养成了观察的习惯，他成天与绿虫为伴，惺惺相惜，照顾并观察记录它们的习性，从不因为过程中的枯燥而放弃这种好的习惯，事实证明他成功了。所以，我们看到观察的习惯它是绿色的。

“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。”读书的习惯总是在一片汪洋中展示其独特而又不可掩盖。蔡元培从少年时代起，就勤于读书，天气炎热蚊虫多，他晚上读书时就把一双脚放进水桶里，避免蚊子叮咬，但手臂上及其余裸露的皮肤满是蚊虫叮过的血迹，他依然心无杂念专心致志地读书。在他一生繁心工作和革命斗争中，从未停止过读书。他晚年说：“自十余岁起，到现在满六十年了，几乎没有一日不读点书的，这已经成为一种习惯的信念在唤着我去读书。”正由于他一生读书不辍，知识渊博，才被誉为“学界泰斗”。蔡元培的成功在于他养成了读书的好习惯，尽管付出了“血的代价”，但是他的精神世界并不贫瘠。在日常生活中，我们都忽略了读书，不明白其重要性，才有俗语“书到用时方恨少。”

别让老年的我们满言后悔孩提时缺乏读书这个好习惯。所以，我们看到观察的习惯它是红色的。

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”练习的习惯总是在绿意盎然之际浮现出熠熠光辉的不同。唐代书法家怀素，他自幼为僧，看见寺院附近种植有很多芭蕉树，他就每天摘采蕉叶来练字。蕉叶用完了就用浅色漆盘和木板继续苦练，写满后，擦掉再练。久而久之，漆盘和木板都被磨穿了，就连寺院的墙壁上，家具上也都写满了字。就这样他每日勤奋刻苦练字，他才以骤雨狂风之势的草书而著称于世，人称“草圣”。怀素的成功在于他每日孜孜不倦的练习练习再练习，最终皇天不负有心人，这种好的习惯铸就他从一个平凡的僧人化身为影响后世的绝世伟人。所以，我们看到练习的习惯它是蓝色的。首先我们养成了习惯，随后习惯养成了我们。如果你是画师，给习惯涂上一抹色彩，你会选择什么颜色？假如我是一片绿，不够绿叶成荫，那么就让我在枝头缀满粉绿苍翠；假如我是一抹红，不够姹紫嫣红，那么就让我为庭院装点桃花柳绿；假如我是一簇蓝，不够蓝田生玉，那么就让我于蓝天撑起宽阔无边。

赤橙黄绿青蓝紫，谁持习惯当空舞？让我们托起习惯的彩盘，涂出最最斑斓的一抹色彩吧！

经常读书的人会思考，知道怎样才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书笔记，是指人们在阅读书籍或文章时，遇到值得记录的东西和自己的心得、体会，随时随地把它写下来的一种文体。读书笔记不仅能提高阅读、文的效率，而且能提高科学研究和写作能力。通过学习和实践使学生充分认识到图书馆的作用，不但学到了知识，锻炼了能力，更激发了学生的探索欲。古人有条著名的读书治学经验，叫做读书要做到：眼到、口到、心到、手到。这“手到”就是读书笔记。读完一篇文章或一本书后，应根据不同情况，写好读书笔记。常用的形式有：1、摘要式读书笔记摘要式读书笔记，是在读书时把与自己学习、工作、研究的问题有关的语句、段落等按原文准确无误地抄录下来。摘录原文后要注明出处，包括题目、作者、出版单位、出版日期，页码等，便于引用和核实。摘录要有选择，以是否有用作为摘录的标准。摘录式笔记可分为：（1）索引读书笔记索引读书笔记是只记录文章的题目、出处的笔记。如书刊篇目名、编著者、出版年月日、藏书处。如果是书，要记册、章、节，如果是期刊，要记期号，报纸要记年月日和版面，以备日后查找方便。（2）抄录原文读书笔记抄录原文读书笔记就是照抄书刊文献中与自己学习、研究有关的精彩语句、段落等作为日后应用的原始材料。摘抄原文要写上分类题目，在引文后面注明出处。2、评注式读书笔记评注式读书笔记不单是摘录，而且要把自己对读物内容的主要观点、材料的看法写出来，其中自然也包括表达出笔记作者的感情。评注式笔记有时对摘录的要点做概括的说明。评注式笔记有下列几种：（1）书头批注书头批注，是一种最简易的读书笔记作法。就是在读书的时候，把书中重要的地方和自己体会最深的地方，用笔在字句旁边的空白处打上个符号，或者在空白处加批注，或者是折页、夹纸条作记号等等。这种笔记方法不但对书中的内容可以加深理解，也为日后查找提供了方便。（2）提纲和提要提纲是用纲要的形式把一本书或一篇文章的论点、论据提纲挈领地叙述出来。提纲可按原文的章节、段落层次，把主要的内容扼要地写出来。提纲读书笔记可以采用原文的语句和自己的语言相结合的方式来写。提要和提纲不同。提纲是逐段写出来的要点，提要是综合全文写出要点。提要可以完全用自己的语言扼要地写出读物的内容。提要除客观叙述读物内容外，带有一些评述的性质。（4）评注读书笔记评注读书笔记，是读完读物后对它的得失加以评论，或对疑难之点加以注释，这样的读书笔记叫作评注笔记。3、心得式读书笔记心得式读书笔记，是在读书之后写出自己的认识、感想、体会和得到的启发与收获的一种笔记。它有如下几种：（1）札记札记也叫札记，是读书时把摘记的要点和心得结合起来写成的。这种札记的形式是灵活多样的。可长可短。（2）心得心得笔记也叫读后感。读书后把自己的体会、感想、收获写出来。这些读书笔记，可以写读书时的心得体会，也可以写对原文的某些论点的发挥或提出批评、商榷的意见。写这种笔记，一般是以自己的语言为主，也可适当地引用原文。%D%A %D%A%D%A%D%A

《食品营养学》从当前公众关注的绿色食品、有机食品入手，循序渐进地介绍了食品营养学的基本概念、基础知识、基本理论及其在食品加工和居民生活中的应用、各类人群的营养需要、膳食指南与膳食营养素参考摄入量、膳食营养与健康、营养调查与食谱编制、营养强化食品与保健食品等知识，其中融入了最新施行的《中华人民共和国食品安全法》相关知识、2007新版《中国居民膳食指南》的新增内容以及食品营养学相关领域的最新研究进展。%A

《食品营养学》在编写过程中，力求内容条理清晰、浅显易懂，并突出强调食品营养学

读书心得书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于其身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

\\N\\N\\N虽然我们都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老师

\\N\\N\\N读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

\\N\\N\\N经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

\\N\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。

带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。\\N

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值的不不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，心得体会《读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感》\\N

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。\\N

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。\\N人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤

[食品营养学_下载链接1](#)

书评

[食品营养学_下载链接1](#)