

<<家庭烹饪营养>>

图书基本信息

书名：<<家庭烹饪营养>>

13位ISBN编号：9787117074599

10位ISBN编号：7117074590

出版时间：2006-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：张爱珍

页数：185

字数：140000

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>

## <<家庭烹饪营养>>

### 内容概要

随着居民生活水平的提高与对健康意识的增强，如何做好家庭烹饪，吃的科学，吃出健康已成为大家的追求与愿望。

《家庭烹饪营养》一书，可以用于指导我国居民正确运用营养学知识，科学，合理地烹饪一日三餐，促进健康。

本书没有烹饪营养知识、烹饪原料及其营养、合理烹饪、食谱与营养、家庭烹饪的卫生、家庭不同人群的营养与烹饪、家庭常识病的营养与烹饪及家庭营养食谱共8个部分。

全书内容丰富，深入浅出，图文并茂，易懂实用。

本书在总结教、科研和医疗经验的基础上，针对目前家庭烹饪中存在的问题，结合营养学的基础知识编写而成。

它是一部比较系统的居民膳食营养科普读物。

在现代生活中，每个家庭备有本书，家庭成员通过学习掌握合理的营养知识，用于家庭烹饪，可以促进人体健康，具有较高的实用价值。

## &lt;&lt;家庭烹饪营养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 烹饪营养知识 1. 人体需要哪些营养素 2. 碳水化合物分为哪几类 3. 碳水化合物的生理功能是什么 4. 脂类包括哪几类 5. 脂类的生理功能是什么 6. 不饱和脂肪酸有何作用 7. 饱和脂肪酸有何危害 8. 胆固醇对人体的影响是什么 9. 组成蛋白质的氨基酸有多少 10. 蛋白质的生理功能是什么 11. 什么是优质蛋白质 12. 什么是蛋白质消化率 13. 什么是蛋白质生物利用率 14. 维生素如何分类 15. 脂溶性维生素包括什么 16. 水溶性维生素包括什么 17. 维生素A的生理功能是什么 18. 维生素D的生理功能是什么 19. 维生素E的生理功能是什么 20. 维生素K的生理功能是什么 21. 维生素B1的生理功能是什么 22. 维生素B2的生理功能是什么 23. 维生素B3的生理功能是什么 24. 维生素B4的生理功能是什么 25. 维生素C的生理功能是什么 26. 叶酸的生理功能是什么 27. 尼克酸的生理功能是什么 28. 泛酸的生理功能是什么 29. 生物素的生理功能是什么 30. 矿物质包括什么 31. 钙的生理功能是什么 32. 磷的生理功能是什么 33. 镁的生理功能是什么 34. 钠的生理功能是什么 35. 钾的生理功能是什么 36. 铁的生理功能是什么 37. 碘的生理功能是什么 38. 锌的生理功能是什么 39. 铜的生理功能是什么 40. 硒的生理功能是什么 41. 水分为哪几类 42. 水的生理功能是什么 43. 能量对人体的重要性是什么 44. 能量的生理功能是什么

第二部分 烹饪原料种类及其营养价值 一、烹饪原料有哪些种类 1. 谷类有哪些种类 2. 蔬菜、水果有哪些种类 3. 豆类有哪些种类.....

第三部分 合理烹饪 第四部分 食谱与营养 第五部分 家庭烹饪卫生 第六部分 家庭不同人群的营养与烹饪 第七部分 家庭常见病的营养与烹饪 第八部分 家庭营养食谱

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>