第一图书网, tushu007.com

<<滋身养颜-水果的营养>>

图书基本信息

书名：<<滋身养颜-水果的营养>>

13位ISBN编号：9787303083855

10位ISBN编号：7303083855

出版时间：2007-8

出版时间：北京师大

作者：袁芳 编

页数：135

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

内容概要

本套丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。
全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。
丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。
　当读过本丛书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康！

作者简介

袁芳，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授，从事食品添加剂、食品分析和食品安全等方面的教学科研工作，研究方向为食品功能因子分离提取、功能性评价及稳态化研究，参加编写《食品掺伪检验技术》等书。

<<滋身养颜-水果的营养>>

书籍目录

开篇　营养素知识 1.水 2.蛋白质　3.脂类 4.碳水化合物 5.维生素 6.矿物质 7.膳食纤维　一 水果是个大家族　二 水果的营养与保健功能　1.常见水果营养特点和保健功能　2.水果的营养素含量排名　3.水果食疗方 三　水果与美容　1.传统美容水果　2.各司其职——造就自然美人　3.巧用水果——不仅仅是吃而已　四 科学地食用水粜　1.吃水果的适宜时间　2.吃水果要因人而异　　3.按颜色选择水罘　　4.食用水果禁忌　五　水果的选购与贮藏　　1.选购水果的一般原则　　2.常见水果的选购　　3.水果分“公母”吗　　4.切好的水果耍少买　　5.水果的贮藏　六 水果Q&A　　1.水果能够代替蔬菜吗　　2.口服维生素能够代替蔬菜水果吗　　3.洋水果的营养比国产水果高吗　　4.多吃水果就能补充维生素C吗　　5.水果加工晶哪种营养好　　6.水果能否带皮吃　　7.海鲜、河鲜能和水果一起吃吗

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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