

<<根本养生>>

图书基本信息

书名：<<根本养生>>

13位ISBN编号：9787303083886

10位ISBN编号：730308388X

出版时间：2007-7

出版时间：北京师大

作者：刘绍军 编

页数：188

字数：120000

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>

## <<根本养生>>

### 内容概要

健康是人人期盼，只有当人们获得了健康，生命才有了真正的意义。

近代营养科学传入中国还只有一百多年，然而已成为我国当今营养科学的主流，成为指导人们饮食生活的重要学科。

“吃”是一门科学，可以吃出健康但也可以吃出疾病的道理已被人们越来越深刻地认识到。当人们特别需要用营养科学知识来指导自己饮食行为的时候，《餐桌上的营养学》系统丛书问世了，人们对饮食营养方面的基本问题都能从这套丛书中得到启示和解答。

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。

<<根本养生>>

作者简介

刘绍军，1968年出生。

毕业于河北农业大学。

现任河北科技师范学院副教授，主要从事食品质量与安全、功能食品等方面的研究。

主持或参与国家科技部、河北省科技厅等科研项目多项，取得国际先进水平科研成果5项，出版学术著作3部，获得河北省科技进步奖、河北省教育厅科技进步奖3

## &lt;&lt;根本养生&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 营养素知识ABC 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—  
健康食品“薯”我最强二 您了解薯类食物吗 1.甘薯 (1)甘薯原是舶来品 (2)甘薯家  
庭兄弟多 (3)特种甘薯 (4)甘薯是粮还是菜 (5)甘薯食品种类多 (6)甘薯在膳  
食结构中的地位正逐渐上升 (7)什么样的甘薯鲜食好 (8)无公害鲜食甘薯质量高 2.马铃  
薯 (1)帮您了解马铃薯 (2)马铃薯的常见品种有哪些 (3)什么是脱毒马铃薯 (4  
)马铃薯在膳食中的地位是怎样的 (5)我国马铃薯食品发展状况怎样 (6)我国油炸马铃薯  
片的销量有多大 (7)什么是复合马铃薯片 (8)什么是马铃薯速冻薯条 3.山药 (1)山  
药品种有哪些 (2)山药确实是个宝 4.其他薯类 (1)凉薯也是好东西 (2)凉薯品种有  
哪些 (3)木薯也可当饭吃 (4)木薯品种各不同 (5)芋头古来受人宠 (6)荸荠也  
是美味肴 (7)菱角原产在欧洲三 薯类营养及保健四 食用薯类讲科学五 营养菜谱精选六  
薯类主食谱精选七 薯类食疗方精选(仅供参考)参考文献后记

<<根本养生>>

章节摘录

插图

<<根本养生>>

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>